

Prof. Antonio Iannetti

Gastroenterologo Endoscopista Digestivo
Specialista in Gastroenterologia Malattie
del Fegato e Medicina Interna
Cell. +39.335.6935321 fax 06.233.297.473
antonio@iannetti.it www.iannetti.it

Dieta per celiachia

La celiachia è una condizione permanente d'intolleranza al glutine, che si sviluppa in soggetti geneticamente predisposti. Il glutine è una proteina, contenuta in alcuni cereali, come frumento, orzo, farro, segale, kamut, spelta, triticale. Non è presente, invece, in altri cereali o pseudo-cereali come riso in chicchi, mais (granoturco), grano saraceno, amaranto, manioca, miglio, quinoa, sorgo in chicchi, teff. Il glutine è anche assente dai legumi (freschi, secchi e in scatola): carrube, ceci, cicerchia, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia.

Nel Paziente celiaco, il glutine esercita un'azione tossica, alterando la struttura e la funzionalità della mucosa intestinale, con meccanismo patogenetico autoimmune, fino a compromettere l'assorbimento degli alimenti e lo stato di nutrizione dell'intero organismo.

La dieta rappresenta l'unica terapia, possibile e indispensabile, per curare la patologia e deve essere seguita per tutta la vita. Se fatta in maniera corretta, consente una totale remissione dei sintomi e delle alterazioni intestinali e protegge dallo sviluppo di possibili complicanze.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE

Sono idonei all'alimentazione del soggetto celiaco:

- Alimenti naturalmente privi di glutine.
- Prodotti dietetici speciali Senza Glutine (DLgs 11/92), notificati al Ministero della Salute (compresi i prodotti alternativi di pane, pasta, ecc.). I prodotti senza glutine sono consultabili sul sito web del Ministero della Salute.
- Alimenti di uso corrente, riportanti la dicitura "Senza Glutine", ai sensi del Regolamento CE 41/2009, prodotti secondo un piano di autocontrollo, specificatamente adattato a garantire che il tenore di glutine residuo non superi le 20 ppm (parti per milione). L'azienda alimentare garantisce una presenza di glutine inferiore a 20 ppm.
- Prodotti con il Marchio "Spiga Barrata", rilasciato dall'Associazione Italiana Celiachia (AIC)
- Prodotti inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti.

A seguire sono indicati gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione e quelli consentiti e consigliati in caso della patologia indicata.

ALIMENTI NON CONSENTITI

Alimenti che contengono glutine e pertanto non sono idonei ai celiaci. Tali alimenti, ovviamente, NON sono inseriti nel Prontuario.

Frumento (grano). Farro. Orzo. Avena. Segale. Monococco. Kamut. Spelta. Triticale.

Farine e prodotti da essi derivati.

Carne o pesce impanati (cotoletta, bastoncini, frittura di pesce, ecc.) o infarinati o miscelati con pangrattato (hamburger, polpette, ecc) o cucinati in sughi e salse addensate con farine vietate.

Piatti pronti impanati con farine vietate. Yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti.

Latte ai cereali, ai biscotti. Bevande a base di avena, anche se l'avena è in realtà un cereale senza glutine. Verdure (minestrone, zuppe, ecc.) con cereali vietati, verdure impanate, infarinate, in pastella con ingredienti vietati.

Frutta disidratata infarinata (fichi secchi, ecc.). Bevande all'avena. Caffè solubile o surrogati del caffè contenenti cereali vietati (es. orzo o malto).

Bevande e preparati a base di cereali vietati (es. malto, orzo, segale); orzo solubile e prodotti analoghi.

Birra da malto d'orzo e/o di frumento. Cioccolato con cereali.

Torte, biscotti e dolci preparati con farine vietate e/o ingredienti non idonei.
Lievito naturale o lievito madre o lievito acido. Seitan.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

Alimenti che potrebbero contenere glutine in quantità superiore alle 20 ppm, per i quali è necessario conoscere e controllare gli ingredienti e i processi di lavorazione e tecnologie alimentari. I prodotti di queste categorie, se ritenuti idonei, vengono inseriti nel Prontuario AIC. L'AIC consiglia il consumo di questi alimenti, se presenti nel prontuario o se riportanti la scritta "Senza Glutine".

Farine, fecole, amidi (es. maizena), semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali permessi (senza glutine o pseudocereali).

Farina per polenta precotta ed istantanea, polenta pronta.

Malto, estratto di malto dei cereali permessi.

Estratto di malto dei cereali vietati. Tapioca. La tapioca è un amido derivato dal tubero della manioca, una pianta originaria dell'America del Sud.

Amido di frumento deglutinato (unicamente come ingrediente dei prodotti dietetici senza glutine approvati dal Ministero della Salute).

Prodotti per prima colazione a base di cereali permessi (soffiati, in fiocchi, muesli).

Cialde, gallette dei cereali permessi. Crusca dei cereali permessi. Fibre vegetali e dietetiche.

Pop-corn confezionati. Risotti pronti (in busta, surgelati, aromatizzati).

Couscous, tacos, tortillas da cereali permessi. Salumi e insaccati di carne suina, bovina o avicola (bresaola, coppa, cotichino, lardo, mortadella, pancetta, prosciutto cotto, salame, salsiccia, speck, würstel, zampone, affettati di pollo o tacchino, ecc.). Conserve di carne (es. carne in scatola, in gelatina).

Hamburger.

Pesce conservato: al naturale, sott'olio, affumicato, addizionato di altre sostanze (a esclusione dei solfiti). Omogeneizzati di carne, pesce, prosciutto.

Piatti pronti o precotti a base di carne o pesce.

Uova (intere, tuorli o albumi) liquide pastorizzate aromatizzate.

Uova (intere, tuorli o albumi) in polvere. Surimi (pesce tritato).

Panna: a lunga conservazione (UHT) condita (ai funghi, al salmone, ecc.), montata, spray, vegetale.

Yogurt alla frutta e yogurt cremosi. Yogurt bianco cremoso con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze. Yogurt greco con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze.

Yogurt di soia o di riso. Formaggi a fette, fusi, light, spalmabili, vegetali (es. tofu, caglio di semi).

Creme, budini, dessert, panna cotta a base di latte, soia, riso. Latte in polvere. Latte condensato.

Latte addizionato/arricchito con fibre, cacao, aromi o altre sostanze (ad eccezione di vitamine e/o minerali). Latte di crescita (1-3 anni). Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle.

Omogeneizzati di formaggio. Preparati per minestrone costituiti da ortaggi e altri ingredienti.

Passate di verdura. Zuppe e minestre con cereali permessi.

Piatti pronti a base di verdura surgelata precotta (es. verdure e formaggio).

Patate surgelate prefritte, precotte. Patatine confezionate in sacchetto (snack).

Purea istantaneo o surgelato. Verdure conservate e miscelate con altri ingredienti.

Omogeneizzati di verdure. Frutta candita, glassata, caramellata.

Frullati, mousse e passate di frutta miscelati con altri ingredienti. Omogeneizzati di frutta.

Bevande light. Bevande a base di frutta. Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle.

Bevande al gusto di caffè al ginseng. Frappè (miscele già pronte, in polvere).

Integratori salini (liquidi, in polvere). Nettari e succhi di frutta addizionati di vitamine o altre sostanze.

Preparati per bevande al cioccolato/cacao, cappuccino. Sciroppi per bibite e granite.

Effervescenti per bevande. Caffè al ginseng, bevande al gusto di caffè al ginseng.

Caffè solubili. Cialde per bevande calde. Tè, camomilla, tisane (liquidi e preparati in polvere).

Bevande alcoliche addizionate con aromi o altre sostanze (es. liquori, distillati addizionati con altre sostanze. Birre da cereali consentiti e alcune tipologie di birra da malto d'orzo e/o frumento.

Cacao in polvere. Caramelle, canditi, confetti, gelatine, chewing-gum.

Cioccolato (con e senza ripieno), creme spalmabili al cioccolato e/o alla nocciola.

Decorazioni per dolci (praline, codette). Dolcificanti.

Gelati industriali o artigianali, semilavorati per gelati casalinghi/gelateria. Marmellate e confetture.

Marrons Glacées. Torrone, croccante, marzapane. Zucchero a velo, in granella, aromatizzato.

Aceto aromatizzato, condimento balsamico (aceto balsamico non DOP Denominazione di Origine Protetta, non IGP Indicazione di Origine Protetta). Besciamella.

Burro light, margarina e margarina light. Condimenti a composizione non definita.

Sughi pronti (ragù, pesto, ecc.). Salse (maionese, senape, ketchup, ecc.), paté, pasta d'acciughe. Mostarda. Dadi, preparati per brodo, estratti (di carne e vegetali). Insaporitori aromatizzanti. Agar-Agar in polvere, in barrette. Colla di pesce. Gelatina alimentare. Lievito chimico (agenti lievitanti). Lievito fresco liquido di Birra. Lecitina di soia. Miso, condimento d'origine giapponese ottenuto dalla fermentazione dei fagioli di soia gialla, sale marino e cereali, in particolare riso o orzo, tamari, salsa di soia. Curry. Tofu. Vanillina.

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

Possono essere consumati liberamente, in quanto naturalmente privi di glutine o appartenenti a categorie alimentari non a rischio per i celiaci, poiché nel corso del loro processo produttivo non sussiste rischio di contaminazione, i seguenti prodotti che NON sono inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti, perché naturalmente senza glutine.

Riso in chicchi. Mais (granoturco) in chicchi. Grano saraceno in chicchi. Amaranto in chicchi. Manioca. Miglio in semi. Quinoa in semi. Sorgo in chicchi. Teff in chicchi.

Prodotti dietetici senza glutine (es. mix di farine, pane e sostituti del pane, pasta).

Tutti i tipi di carne, pesce, molluschi e crostacei (freschi o congelati) non miscelati con altri ingredienti. Il pesce conservato (al naturale, sott'olio, affumicato, privo di additivi, aromi e altre sostanze, a esclusione dei solfiti).

Le uova intere (tuorli o albumi), liquide pastorizzate prive di additivi, aromi e altre sostanze (non aromatizzate). Il Prosciutto crudo. Il Lardo di Colonnata e il Lardo d'Arnad.

Latte: fresco (pastorizzato), a lunga conservazione (UHT, sterilizzato) delattosato o ad alta digeribilità, non addizionato di vitamine, aromi o altre sostanze (ad eccezione di vitamine e/o minerali).

Latte per la prima infanzia (0-12 mesi). Latte fermentato, probiotici (contenenti unicamente latte/yogurt, zucchero e fermenti lattici).

Formaggi freschi da alternare a quelli stagionati, come il Grana Padano, che è un vero concentrato di latte, ma meno grasso del latte intero, perché parzialmente scremato durante la lavorazione; è ricco di proteine ad alto valore biologico, di calcio e altri importanti minerali, di vitamine tra le quali un ottimo apporto di B12 e A totalmente biodisponibili. Yogurt naturale (magro o intero).

Yogurt bianco cremoso senza aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze (contenenti unicamente yogurt, zucchero e fermenti lattici).

Yogurt greco (contenente unicamente latte, crema di latte e fermenti lattici) non addizionato di aromi o altre sostanze.

Panna: fresca (pastorizzata) e a lunga conservazione (UHT) non miscelata con altri ingredienti, a esclusione di carragenina (E 407).

Tutti i tipi di verdura tal quale (fresca, essiccata, congelata, surgelata, liofilizzata) verdure, funghi conservati (in salamoia, sott'aceto, sott'olio, sotto sale) se costituiti unicamente da: verdure e/o funghi, acqua, sale, olio, aceto, zucchero, anidride carbonica, acido ascorbico, acido citrico.

Funghi freschi, secchi, surgelati tal quali.

Tutti i legumi tal quali (freschi, secchi e in scatola): carrube, ceci, cicerchia, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia.

Preparati per minestrone (surgelati, freschi, secchi) costituiti unicamente da ortaggi.

Tutti i tipi di frutta tal quale (fresca e surgelata).

Tutti i tipi di frutta secca con e senza guscio (tal quale, tostata, salata).

Frutta disidratata, essiccata non infarinata (datteri, fichi, prugne secche, uva sultanina, ecc.).

Frutta scioppata.

Frullati, mousse e passate di frutta costituiti unicamente da frutta, zucchero, acido ascorbico (E300 o vitamina C) e acido citrico (E330).

Nettari e succhi di frutta non addizionati di vitamine o altre sostanze (conservanti, additivi, aromi, coloranti, ecc.), a esclusione di: acido ascorbico (E300 o vitamina C), acido citrico (E330) e sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio. Bevande gassate/frizzanti (aranciata, cola, ecc.).

Caffè, caffè decaffeinato, caffè in cialde. Bustina, filtro di: caffè, caffè decaffeinato, camomilla.

Bustina, filtro (anche aromatizzato) di: tè, tè decaffeinato, tisane. Vino, spumante.

Distillati (cognac, gin, grappa, rum, tequila, whisky, vodka) non addizionati di aromi o altre sostanze.

Miele, zucchero (bianco e di canna). Radice di liquirizia grezza.

Maltodestrine e sciroppi di glucosio, incluso il destrosio anche di derivazione da cereali vietati.

Fruttosio Puro. Burro, strutto, lardo da cucina, burro di cacao. Oli vegetali.

Aceto di vino (non aromatizzato). Aceto Balsamico Tradizionale di Modena, di Reggio Emilia; Aceto Balsamico di Modena. Aceto di mele. Lievito fresco, liofilizzato, secco (di Birra). Estratto di lievito. Agar Agar in foglie. Pappa reale, polline. Passata di pomodoro, pomodori pelati e concentrato di pomodoro non miscelati con altri ingredienti ad esclusione di acido ascorbico (E300 o vitamina C) e acido citrico (E330). Pepe, sale, zafferano, spezie ed erbe aromatiche.

REGOLE COMPORTAMENTALI

Lavare accuratamente le mani dopo avere manipolato o lavorato alimenti che contengono glutine. Le pietanze devono essere preparate in modo che sia escluso il contatto con alimenti contenenti glutine; il luogo di lavorazione degli alimenti senza glutine dovrà essere pulito da eventuali residui di precedenti lavorazioni di alimenti con glutine. Le attrezzature utilizzate in cucina (come padelle, griglie, friggitrici...), gli utensili (come mestoli, apriscatole, scolapasta...) e i contenitori devono essere lavati accuratamente dopo essere stati a contatto con glutine, oppure devono essere utilizzati in modo esclusivo. Non utilizzare l'acqua di cottura degli alimenti contenenti glutine, né per cuocere alimenti senza glutine, né come aggiunta a sughi o brodo. Non friggere alimenti senza glutine in olio utilizzato per alimenti con glutine.

È necessario prestare **particolare attenzione quando si mangia fuori casa**. Per questa ragione l'AIC ha creato uno specifico progetto, Alimentazione Fuori Casa: si tratta di un network di oltre 3.000 locali informati sulla celiachia e in grado di offrire un servizio idoneo alle esigenze alimentari dei celiaci. Quando si mangia fuori casa, però, non sempre è possibile recarsi in un locale AFC (Alimentazione Fuori Casa). In questi casi si consiglia di:

- Informare sempre il personale riguardo alla celiachia e dare loro informazioni su quali ingredienti è assolutamente necessario che siano evitati.
- Chiedere sempre gli ingredienti delle pietanze che si intende consumare. In caso di dubbio, evitare il consumo del piatto stesso.
- Ricordare sinteticamente le regole per la preparazione dei piatti senza glutine, disponibili sul sito AIC (Associazione Italiana Celiaci).
- Scegliere ristoranti e hotel che sappiano seguire in modo corrette le norme necessarie per preparare i pasti ad un soggetto celiaco.

CELIACHIA E AVENA

Le evidenze sperimentali indicano che la stragrande maggioranza dei celiaci può tollerare questo cereale, tuttavia si preferisce, per precauzione, non includerla nella dieta priva di glutine, soprattutto per il rischio di contaminazione con altri cereali.

Ricette consigliate.

Risotto con lamponi e Grana Padano al profumo di menta.
Riso nero al ragù di pesce.
Insalata di riso con zucchine e peperoni.
Insalata di baccalà e asparagi in salsa verde.
Calamaretti aromatici al Grana Padano e lamponi.
Seppie con olive e carciofi.
Grana Padano e verdure alla griglia con salsa al profumo di senape.
Zuppetta di polipetti alla portolana.
Carpaccio di merluzzo con maionese al Grana Padano.
Pesce azzurro marinato.
Frittatine di sarde al finocchietto e pinoli.
Coniglio con mele.