

DIETA SENZA GLUTINE VINCENTE

- Dieta semplice ed equilibrata conforme ai LARN e alle linee guida per la popolazione italiana.
 - Controllare gli apporti proteici.
 - Consumare cibi con proprietà antiossidanti
 - Scegliere correttamente non solo tra i prodotti gluten-free ma anche tra gli innumerevoli alimenti per natura privi di glutine.



Alimenti comuni

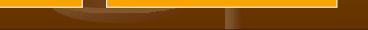
Alimenti vietati

grano in genere, orzo, segale, triticale, farro, kamut, frik, avena, riso aromatizzato precotto, polenta Istantanea e precotta

■ Alimenti permessi

Verdura e legumi

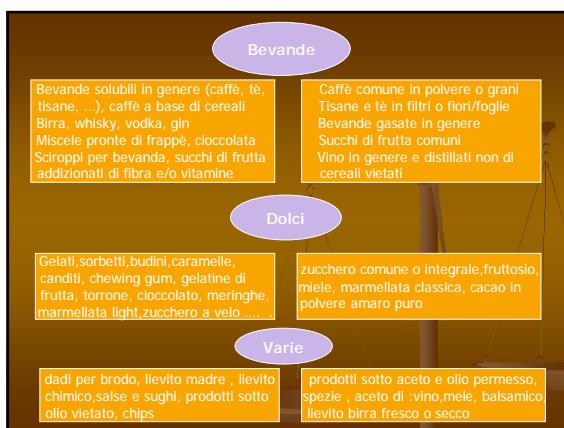
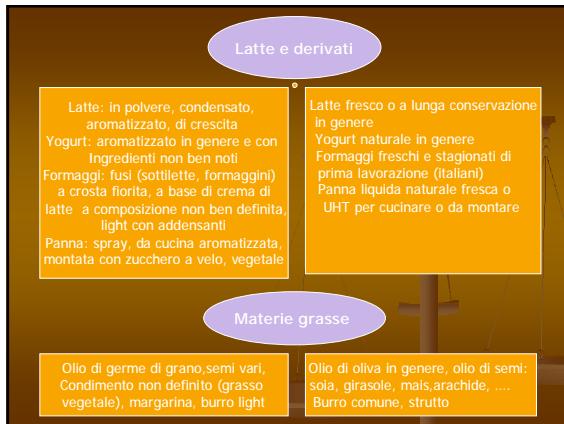
patate in genere, verdura fresca e
surgelata non condita, legumi in
genere



frutta disidratata , infarinata, trattata,
frutta candita,
frutta secca sgusciata e trattata

carne e pesce impanati o infarinati
del commercio, hamburger e salsiccia
già confezionati, salumi in genere
surimi

carne e pesce freschi o surgelati (non trattati), uova in genere, prosciutto crudo, lardo comune o aromatizzato (bacche, pepe,...)



CONFRONTO PRODOTTI SENZA GLUTINE			
PRODOTTI COMUNI DEL COMMERCIO	lipidi range (media)	PRODOTTI SENZA GLUTINE	lipidi range (media)
PANINI (confezionati)	5 \pm 6,5 (6)	PANINI	2,4 \pm 7,9 (5)
PANCARRE'	5,5 \pm 6,5 (5,9)	PANCARRE'	4,1 \pm 5,4 (4,7)
BISCOTTI SECCHI	8 \pm 15 (12)	BISCOTTI SECCHI	8,7 \pm 16,5 (12,5)
FROLLINI	16 \pm 21 (18)	FROLLINI	14 \pm 28,7 (20,4)
WAFER classici	25 \pm 30 (27)	WAFER classici	26,9 \pm 41 (32)
MERENDINE	9 \pm 23 (18)	MERENDINE	14,4 \pm 22,9 (19)

Note per l'elaborazione dei dati:
Sono stati presi in considerazione le marche più comuni (sia per i prodotti senza glutine che quelle con il glutine). Non sono stati valutati i prodotti light che comunque si possono reperire sul mercato.
Si sono messi a confronto gli alimenti che presentano, approssimativamente, le stesse caratteristiche bromatologiche.

ETICHETTATURA DEI PRODOTTI GLUTE-FREE	
▪ Concessione in licenza del marchio spiga sbarrata	
▪ Prodotti dietetici senza glutine (pane, pasta, prodotti da forno, farine e simili). (DL 111/1992)	
▪ Possibilità di indicare l'assenza di glutine nei prodotti a base di carne e gelati preconfezionati. (prot. 600.12/AG32/ 725 - 2002)	
DL sull'etichettatura	
direttiva 2003/89/CE	
"Norme per la protezione dei soggetti malati di celiaca" contiene disposizioni volte a rendere obbligatorio e indrogabile, nelle etichette dei prodotti alimentari, l'indicazione della presenza in qualunque forma e quantità, di allergeni o componenti come il glutine, che possono avere ripercussioni negative sulla salute.	

Consigli dietetici	
▪ Variare il più possibile le scelte alimentari, combinando in modo opportuno gli alimenti dei diversi gruppi alimentari	
▪ Consumare regolarmente la prima colazione	
▪ La giornata alimentare va ripartita in 3 pasti principali intervallati da uno spuntino a metà mattina e una merenda pomeridiana	
▪ Consumare regolarmente frutta e verdura: se il bambino non gradisce la verdura inserirla come ingrediente base di piatti unici	

consigli dietetici - segue

- Alternare le fonti proteiche tra pranzo e cena
- Introdurre nell'arco della giornata almeno 2-3 porzioni di alimenti ricchi in calcio (latte o derivati) : in caso contrario considerare la possibilità di introdurre acqua minerale ricca in calcio biodisponibile
- Pasta,pane,riso o sostitutivi devono essere presenti ogni giorno
- Limitare il consumo di zucchero e alimenti dolci da spalmare (miele, marmellata,...)
- Limitare il consumo di snack, dolciumi e bevande zuccherate
- Preferire i grassi da condimento di origine vegetale e limitare quelli di origine animale

consigli dietetici - segue

- Adottare tecniche di cottura con pochi grassi : al forno, a vapore, con pentola a pressione, al cartoccio, microonde,... Evitare soffritti e fritti
- Consumare il più possibile i grassi a crudo
- Ridurre l'uso del sale sia in cucina che a tavola
- Insaporire i cibi con erbe e spezie aromatiche
- Assumere un'adeguata quantità di acqua nell'arco della giornata : almeno 1 litro , essenzialmente naturale

Esempio dieta in celiachia

(tutti gli alimenti sono da considerarsi senza glutine)

<u>Giornata</u>	<u>Tipo</u>	<u>Sostituzioni</u>
Colazione del mattino: 1a tazza di latte parz. Scrmato (possibilmente senza zucchero o miele) + gr. 20-30 biscotti secchi (limitare l'assunzione di biscotti ricchi in cioccolato)		<ul style="list-style-type: none">▫ o 1 yogurt a scelta naturale o alla frutta▫ o 2 fette di pane tostato con un filo di marmellata o miele▫ o gr. 40 fiocchi di cereali
Oppure sostituire con: 1 toast: 2 fette pancarre + 1a fetta di prosciutto + 1a fetta di fontina 1a spremuta agrumi o tè con miele		<ul style="list-style-type: none">▫ o 1 panino con 2 fette di prosciutto o di formaggio + 1a bevanda

Ricreazione scolastica: 1 succo di frutta senza zucchero (non + di 2 volte alla settimana)	<input type="checkbox"/> o frutta fresca <input type="checkbox"/> o 1 vasetto di yogurt <input type="checkbox"/> o 4 biscotti secchi	_____
Pranzo: 1a porzione di pasta o riso con sugo di pomodoro o verdure o in bianco + 1 cucchiaino di parmigiano o grana	<input type="checkbox"/> o 1a porzione di polenta + sugo <input type="checkbox"/> o 1a porzione di passato verdura o crema verdura con riso o pasta	_____
1a porzione di carne magra bianca o rossa (2-3 volte alla settimana) Cotture: tutte tranne fritti	<input type="checkbox"/> o 1 porzione di pesce fresco o surgelato (almeno 2 volte alla settimana) <input type="checkbox"/> o 1 uovo (1-2 volte alla settimana) <input type="checkbox"/> o 1a porzione di formaggio fresco (preferire i più magri, 2 volte alla sett.) <input type="checkbox"/> o 3-4 fette di prosciutto magro (2 volte alla settimana) <input type="checkbox"/> o 1 porzione secondo composto (1-2 volte alla settimana)	_____

2

SEMPRE 1a porzione di verdura tra cruda e cotta		_____
Cotture : tutte tranne fritti		_____
2 fette di pane o 1 panino	<input type="checkbox"/> o 1a porzione di patate (al forno, in insalata, purea ...)	_____
Frutta fresca		_____

3

Cena: 1a porzione di passato o crema di verdure con aggiunta di cereali + 1 cucchiaino di parmigiano o grana	<input type="checkbox"/> o 1a porzione di patate <input type="checkbox"/> o 1 panino <input type="checkbox"/> o 1a porzione cracker o grissini	_____
1a porzione di carne magra	<input type="checkbox"/> o 1a porzione di pesce fresco o surgelato <input type="checkbox"/> o 1a porzione di prosciutto a scelta <input type="checkbox"/> o 1a relativa sostituzione del pranzo <input type="checkbox"/> o 1a porzione di legumi (1-2 volte alla settimana)	_____
SEMPRE 1a porzione di verdura tra cruda e cotta		_____
Cotture : tutte tranne fritti		_____
Frutta fresca a scelta	<input type="checkbox"/> o 1a porzione di patate	_____
2-3 fette di pane o 1 panino		_____

4

Alimentazione per un bimbo > 6 anni

Esempio dieta	Fabbisogni (LARN)
Calorie totali 1770 di cui circa il 14% proteine il 30% lipidi il 56% glicidi (R.A. 15-16% sul totale)	Calorie totali 1750-1850 di cui il 10-15% proteine il 28-30% lipidi il 55-65% glicidi (R.A. 15-16% sul totale)
Calcio alimenti mg 800	Calcio alimenti mg 800

5
