



ПОЖАЛУЙСТА, ЗЛАКИ БЕЗ ГЛЮТЕНА!

БОЛЬНЫЕ ЦЕЛИАКИЕЙ

- Целиакия — это болезнь, от которой невозможно вылечиться.
- Единственный способ контролировать ее — соблюдать строгую пожизненную безглютеновую диету.
- Глютен содержится в пшенице, ячмене и ржи.
- Пища не должна содержать даже небольшие количества глютена, например хлебные крошки.

ИМЕЮЩИЕ АЛЛЕРГИЮ НА ПШЕНИЦУ, ЯЧМЕНЬ И РОЖЬ

- Пшеница, ячмень и рожь вызывают аллергическую реакцию.
- Сильная аллергическая реакция (анафилактический шок) опасна для жизни.
- Детская аллергия часто может ослабнуть, в то время как аллергия у взрослого человека обычно сохраняется.
- Переносимость пшеницы, ячменя и ржи бывает разной степени.

ПРОЧИЕ, НУЖДАЮЩИЕСЯ В БЕЗГЛЮТЕНОВЫХ ПРОДУКТАХ

- Некоторые люди избегают употребления пшеницы, ржи и ячменя, хотя у них нет целиакии или аллергии.
- Они считают, что испытывают некоторые симптомы, вызванные этими зерновыми.
- На данный момент неизвестно, как долго и насколько тщательно следует избегать употребления злаков, содержащих глютен.



Например: рис, кукурузная крупа, гречка, пшено, киноа, тефф, амарантовая крупа.