



ALLERGIA AL GRANO, CONSIGLI PRATICI

CONTATTO

carla.mastrorilli
@icloud.com

CARLA MASTRORILLI

UO PEDIATRIA E PRONTO SOCCORSO, AZIENDA OSPEDALIERO-UNIVERSITARIA CONSORZIALE POLICLINICO – OSPEDALE PEDIATRICO GIOVANNI XXIII

Leggi sempre le etichette degli alimenti con attenzione. Non fidarti del fatto che un prodotto sia privo di ciò che non puoi mangiare finché non leggi l'etichetta. Le proteine del grano, in particolare il glutine, sono usate come addensanti alimentari e compaiono in molti posti inaspettati. Inoltre, non dare per scontato che una volta utilizzata una certa marca di un prodotto sia sempre sicura. Gli ingredienti cambiano. Si precisa che è indispensabile evitare qualsiasi fonte anche minima, in quanto è possibile andare incontro a reazioni gravi anche se in passato si sono manifestati solo sintomi lievi.

Acquista cibi senza glutine con attenzione. Alcuni negozi specializzati e supermercati offrono cibi senza glutine, che sono sicuri per le persone con allergia al grano. Tuttavia, tali alimenti possono anche essere privi di cereali che puoi mangiare, quindi attenersi a cibi privi di glutine può limitare la tua dieta inutilmente. D'altro canto, gli alimenti speciali per le persone celiache possono essere prodotti con il grano ma privati del glutine; in questo caso possono causare una reazione in una persona affetta da allergia al grano. Pertanto, è necessario accertarsi che i cibi senza glutine non contengano grano.



ALLERGIA AL GRANO: CONSIGLI PRATICI

Consulta libri di cucina senza grano. I libri di cucina specializzati in ricette senza grano possono aiutarti a cucinare in sicurezza e consentirti di gustare prodotti da forno e altri cibi preparati con sostituti del grano.

Cena fuori con cautela. Parla al personale del ristorante della tua allergia e di quanto grave possa essere se mangi qualcosa con il grano. Chiedi al personale come vengono preparati i pasti e ordina piatti semplici a base di cibi freschi. Evita cibi come le salse che potrebbero avere fonti nascoste di proteine del grano.

Evita gli alimenti che contengono grano o uno qualsiasi di questi ingredienti e presta la massima attenzione a questi termini:

- Frumento o grano (crusca, grano duro, germe, glutine, malto, germogli, erba di grano, proteine idrolizzate del grano, glutine di frumento vitale)
- Antiche varietà di grano, quali farro, farik o grano verde, grano monococco, grano dicocco (emmer) e kamut®
- Triticale, Tabbouleh
- Lieviti e amido (lievito in polvere, amido gelatinizzato, amido modificato, amido alimentare modificato, amido vegetale, amido di frumento senza glutine, addensante a base di grano)
- Pangrattato/ pastella
- Bulgur
- Cous cous



ALLERGIA AL GRANO: CONSIGLI PRATICI

- **Farine (multiuso, multicereali, pane, torte, semola, arricchita, graham, ricca di glutine, iperproteica, istantanea, pasticceria, autolievitante, grano tenero, macinata in acciaio, macinata a pietra, integrale)**
- **Matzoh, a base di pane azzimo (anche detto matzo, matzah o matza)**
- **Seitan**
- **Semolino, pasta, pane, biscotti**
- **Olio di germe di grano, margarina**
- **Sciroppo di glucosio**
- **Surimi, polpa di granchio**
- **Birra e ale**
- **Piatti asiatici (possono contenere farina di frumento aromatizzata e modellata per assomigliare a manzo, maiale e gamberetti)**
- **Prodotti da forno, Miscele da forno, torte di riso, cereali da colazione**
- **Alimenti impanati, cibi fritti in pastella**
- **Gelato, yogurt con muesli, caramelle e gelatine**
- **Crackers, patatine, fette biscottate**
- **Erbe, spezie**
- **Carni lavorate, hot dog e würstel, salsicce**
- **Zuppe, granulare per sughi, brodo in cubetti, glutammato monosodico (MSG)**
- **Salse (ketchup, senape, condimenti per insalata, salsa di soia, addensante)**
- **Farmaci (ingredienti prodotti con amido).**



ALLERGIA AL GRANO: CONSIGLI PRATICI

Alternative al grano (www.glutaly.it)

Esistono diverse alternative prive di grano, ad esempio pane, pasta e biscotti, e per la preparazione di prodotti da forno è possibile utilizzare farine senza frumento. Poiché segale, orzo e avena sono tassonomicamente correlati tra di loro, occorre controllare se si è allergici a tali alimenti. Dubbio per miglio e sorgo (la pasta Schar contiene il miglio). Sono permessi:

- **Riso** (Chiccoris Mellin, Bebiriso Plasmon, Doria Pan Bauletto Classico o panini morbidi o pan grande, Mulino Bianco Panbauletto con farina di riso, Scotti Risette Riso o Riso e mais)
- **Mais** (Doria Stelline Senza Glutine, Barilla senza glutine ditalini, BiAglut ditalini o gemmine, fior di loto stelline di mais, Garofalo anellini senza glutine, Massimo zero risoni o ditalini o stelline, Probio cous cous di mais e riso, Céréal Pane)
- **Tapioca** (Biscottino granulato BiAglut o biscottino)
- I cosiddetti “pseudo-cereali” quali **grano saraceno** (Felicia spaghetti di grano saraceno, Probio cous cous di grano saraceno), **quinoa** e **amaranto**.
- **Legumi** (Barilla Legumotti Lenticchie Rosse e Ceci o lenticchie rosse e piselli, La collina dei fiori legumi vari)
- **Farine di soia, granoturco/mais, riso, patate, grano saraceno** (Caputo farina fior di riso, Farabella farina fior di riso o fecola di patate o



ALLERGIA AL GRANO: CONSIGLI PRATICI

amido di mais, NutriFree Farina di Grano Saraceno o di mais o di riso, Probios farina di ceci, di mais o di grano saraceno)

- **Lieviti (Caputo lievito secco, Colombo Lievito per Dolci e Salati o vanigliato per dolci, Pedon Lievito per Dolci).**