

L'ABC DELL'ALIMENTAZIONE DEL CELIACO

La completa esclusione del glutine dalla dieta non è facile da realizzare: i cereali non permessi ai celiaci si ritrovano in numerosi prodotti alimentari e il rischio di contaminazione accidentale da glutine è spesso presente nei processi di lavorazione dell'industria alimentare.

Per questo motivo con l'obiettivo di informare pazienti e famiglie e semplificare l'accesso sicuro ai prodotti, l'AIC suddivide gli alimenti nelle tre categorie degli alimenti "permessi", "a rischio" e "vietati".

La valutazione che ha portato alla definizione di queste categorie ha preso in considerazione diversi aspetti e varie fonti di informazione:

- l'ingredientistica, che in prima battuta consente di escludere i prodotti non idonei dalla dieta del celiaco;
- i processi di produzione, che consentono di comprendere se un prodotto, privo di fonti di glutine negli ingredienti, possa essere esposto a un rilevante rischio di contaminazione (una contaminazione è l'aggiunta involontaria di minimi quantitativi di ingredienti contenenti glutine al prodotto alimentare causata da eventi accidentali o comunque non voluti e, pertanto, non controllabili);
- le normative specifiche, che possono definire modalità e procedure prescrittive, che rappresentino anche una tutela per la sicurezza del celiaco;
- lo scambio di informazioni con le aziende di settori specifici, in particolare, tramite le Associazioni di categorie e le aziende aderenti ai progetti AIC marchio Spiga Barrata e Prontuario degli Alimenti;
- lo scambio di informazioni con enti di ricerca, in particolare dipartimenti universitari di tecnologia alimentare, che insieme all'AIC hanno indagato su processi produttivi specifici per verificarne il grado di rischio per la sicurezza del celiaco.

L'AIC, laddove non ha sufficienti informazioni in merito a specifiche categorie di alimenti, applica il principio di precauzione e cerca di implementare studi, approfondimenti, ecc. (per cercare di chiarirne definitivamente le caratteristiche in relazione alla dieta senza glutine).

Gli alimenti "permessi" - "a rischio" - "vietati".

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| ALIMENTI PERMESSI | ALIMENTI A RISCHIO | ALIMENTI VIETATI |

ALIMENTI PERMESSI 😊: alimenti che 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.

Questi prodotti NON sono inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti.

ALIMENTI A RISCHIO ? : alimenti che potrebbero contenere glutine in quantità superiore ai 20 ppm o a rischio di contaminazione e per i quali è necessario conoscere e controllare l'ingredientistica ed i processi di lavorazione.

I prodotti di queste categorie che vengono valutati come idonei dall'AIC vengono inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti.

L'AIC consiglia il consumo di questi alimenti se presenti in Prontuario o riportanti la dicitura "senza glutine".

ALIMENTI VIETATI ☹️: alimenti che contengono glutine e pertanto non sono idonei ai celiaci. Tali alimenti, ovviamente, **NON sono inseriti nel Prontuario**.

La contaminazione dei prodotti naturalmente privi di glutine

Per poter avere dei prodotti idonei al consumo dei celiaci è necessario che le aziende produttrici applichino un corretto piano di controllo delle materie prime e del prodotto finito; inoltre occorre monitorare costantemente il processo produttivo, gli ambienti di lavoro, le attrezzature, gli impianti e formare adeguatamente gli operatori.

Tutto questo diventa ancora più importante se si considera che possono verificarsi, durante le produzioni, pericolosi fenomeni di contaminazione crociata o ambientale da glutine. Così, estremizzando, può accadere (soprattutto per alcune categorie di prodotti come gli sfarinati) che da un ingrediente naturalmente privo di glutine si ottenga un prodotto finito (amidi, farine, fecole, ecc.) contaminato.

Se, ad esempio, nel medesimo molino viene lavorato anche del frumento o un altro cereale “proibito”, sussiste un forte rischio di contaminazione dei prodotti finiti, per presenza di glutine negli ambienti di lavoro e nei sistemi di trasporto utilizzati.

Per questo motivo alcune categorie di prodotti, anche se preparati o derivati con ingredienti naturalmente privi di glutine, sono considerate “a rischio”.

CEREALI, FARINE E DERIVATI

- 😊 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)
- ? Farine, fecole, amidi (es. maizena), semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali permessi
- ? Farina per polenta precotta ed istantanea, polenta pronta
- ? Malto, estratto di malto dei cereali permessi
- ? Estratto di malto dei cereali vietati
- ? Tapioca
- ? 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
- ☹️ Frumento (grano)
- ☹️ Farro

- ☹ Orzo
- ☹ Avena
- ☹ Segale
- ☹ Monococco
- ☹ Grano Khorosan (di solito commercializzato come Kamut®)
- ☹ Spelta
- ☹ Triticale
- ☹ Farine, amidi, semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali vietati
- ☹ Primi piatti preparati con i cereali vietati (paste, paste ripiene, gnocchi di patate, gnocchi alla romana, pizzoccheri, crepes)
- ☹ Pane e prodotti sostitutivi da forno, dolci e salati, preparati con i cereali vietati (pancarré, pan grattato, focaccia, pizza, piadine, panzerotti, grissini, crackers, fette biscottate, taralli, crostini, salatini, cracotte, biscotti, merendine, pasticcini, torte)
- ☹ Germe di grano
- ☹ Farine e derivati etnici: bulgur (boulgur o burghul), couscous (da cereali vietati), cracked grano, frik, greis, greunkern, seitan, tabulé
- ☹ Crusca dei cereali vietati
- ☹ Malto dei cereali vietati
- ☹ Prodotti per prima colazione a base di cereali vietati (soffiati, in fiocchi, muesli, porridge)
- ☹ Polenta taragna (se la farina di grano saraceno è miscelata con farina di grano)

CARNE, PESCE E UOVA

- 😊 Tutti i tipi di carne, pesce, molluschi e crostacei tal quali (freschi o congelati) non miscelati con altri ingredienti
- 😊 Pesce conservato: al naturale, sottolio, affumicato, privo di additivi, aromi e altre sostanze (ad esclusione dei solfiti)
- 😊 Uova
- 😊 Uova (intere, tuorli o albumi) liquide pastorizzate prive di additivi, aromi e altre sostanze (non aromatizzate)
- 😊 Prosciutto crudo
- 😊 Lardo di Colonnata IGP e Lardo d'Arnad DOP
- ? Salumi e insaccati di carne suina, bovina o avicola (bresaola, coppa, cotechino, lardo, mortadella, pancetta, prosciutto cotto, salame, salsiccia, speck, wurstel, zampone, affettati di pollo o tacchino, ecc.)
- ? Conserve di carne (es. carne in scatola, in gelatina)
- ? Hamburger
- ? Pesce conservato: al naturale, sottolio, 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
- ☹ 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

LATTE, LATTICINI, FORMAGGI E SOSTITUTIVI VEGETALI

- 😊 Latte: fresco (pastorizzato), a lunga conservazione (UHT, sterilizzato), delattosato o ad alta digeribilità non addizionato di 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 e stagionati
- 😊 Yogurt naturale (magro o intero)
- 😊 Yogurt bianco cremoso senza aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze (contenente 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 (E407)
- ? Panna: a lunga conservazione (UHT) condita (ai funghi, al salmone, ecc.), montata, spray, vegetale
- ? Yogurt alla frutta “al gusto di.....”, 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, riso
- ? Formaggi a fette, fusi, light, spalmabili, grattugiati, vegetali (es. tofu)
- ? 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
- 😞 Piatti pronti a base di formaggio impanati con farine vietate
- 😞 Yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti
- 😞 Latte ai cereali, ai biscotti
- 😞 Bevande a base di avena

VERDURA E LEGUMI

- 😊 Tutti i tipi di verdura tal quale (fresca, essiccata, congelata, surgelata, liofilizzata)
- 😊 Verdure, funghi conservati (in salamoia, sottaceto, sottolio, sotto sale) se costituiti unicamente da: verdure e/o funghi, acqua, sale, olio, aceto, zucchero, anidride solforosa, acido ascorbico, acido citrico
- 😊 Funghi freschi, secchi, surgelati tal quali
- 😊 Tutti i legumi tal quali (freschi, secchi e in scatola) o costituiti unicamente da acqua, sale, zucchero, anidride solforosa, acido ascorbico, acido citrico, concentrato di pomodoro: carrube, ceci, cicerchia, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia
- 😊 Preparati per minestrone (surgelati, freschi, secchi) costituiti unicamente da ortaggi
- ? 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)

- ? Purè istantaneo o surgelato
- ? Verdure conservate e miscelate con altri ingredienti
- ? Omogeneizzati di verdure
- ☹ Verdure (minestrone, zuppe, ecc.) con cereali vietati
- ☹ Verdure impanate, infarinate, in pastella con ingredienti vietati

FRUTTA

- 😊 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 sciroppata
- 😊 Frullati, mousse, passate di frutta costituiti unicamente da frutta, zucchero, acido ascorbico (E300 o vitamina C) e acido citrico (E330)
- ? Frutta candita, caramellata, glassata
- ? Frullati, mousse e passate di frutta miscelati con altri ingredienti
- ? Omogeneizzati di frutta
- ☹ Frutta disidratata infarinata (fichi secchi, ecc.)

BEVANDE E PREPARATI PER BEVANDE

- 😊 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.)
- ? Bevande light
- ? Bevande a base di frutta
- ? Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle
- ? Bevande al gusto di caffè al ginseng
- ? Frappé (miscela 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
- ☹ Bevande all'avena

CAFFÈ - TE' - TISANE

- 😊 Caffè, caffè decaffeinato, caffè in cialde
- 😊 Bustina, filtro di: caffè, caffè decaffeinato, camomilla,
- 😊 Bustina, filtro (anche aromatizzato) di: tè, tè decaffeinato, tisane
- ? Caffè al ginseng, bevande al gusto di caffè al ginseng
- ? Caffè solubili
- ? Cialde per bevande calde
- ? Tè, camomilla, tisane (liquidi e preparati in polvere)
- ☹ 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

ALCOLICI

- 😊 Vino, spumante
- 😊 Distillati (cognac, gin, grappa, rum, tequila, whisky, vodka) non addizionati di aromi o altre sostanze
- ? 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
- 😞 Birre da malto d'orzo e/o di frumento

DOLCIUMI

- 😊 Miele, zucchero (bianco, di canna, in granella)
- 😊 Radice di liquirizia grezza
- 😊 Maltodestrine e sciroppi di glucosio, incluso il destrosio anche di derivazione da cereali vietati
- 😊 Fruttosio puro
- ? 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, coloranti alimentari)
- ? Dolcificanti
- ? Gelati industriali o artigianali, semilavorati per gelati casalinghi/gelateria
- ? Marmellate e confetture
- ? Marrons Glacé
- ? Pasta di zucchero, marzapane
- ? Torrone, croccante
- ? Zucchero a velo, aromatizzato
- 😞 Cioccolato con cereali
- 😞 Torte, biscotti e dolci preparati con farine vietate e/o ingredienti non idonei

GRASSI, SPEZIE, CONDIMENTI E VARIE

- 😊 Burro, strutto, lardo da cucina, burro di cacao
- 😊 Oli vegetali
- 😊 Aceto di vino (non aromatizzato)
- 😊 Aceto Balsamico Tradizionale DOP: di Modena, di Reggio Emilia; Aceto Balsamico di Modena IGP
- 😊 Aceto di mele
- 😊 Lievito (di birra): fresco, liofilizzato, secco
- 😊 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 tal quali
- 😊 Succo di limone non addizionato di altri ingredienti (a esclusione di metabisolfiti e olio essenziale)
- ? Aceto aromatizzato, condimento balsamico (aceto balsamico non DOP, non IGP)


- ? Besciamella
- ? Burro light, margarina e margarina light
- ? Condimenti a composizione non definita
- ? Sughetti 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
- ? Aromi - Vanillina
- ? Colla di pesce
- ? Gelatina alimentare
- ? Lievito chimico (agenti lievitanti)
- ? Lievito di birra fresco liquido
- ? Lecitina di soia
- ? Miso, tamari, salsa di soia
- ? Curry
- ? Tofu
- ⊗ Lievito naturale o lievito madre o lievito acido
- ⊗ Seitan

INTEGRATORI ALIMENTARI

- ? Integratori alimentari

Legenda

Diversi prodotti alimentari presenti in Prontuario sono contrassegnati da alcuni simboli, che evidenziano ulteriori e specifici controlli del parametro glutine.

 Prodotti che hanno ottenuto da AIC concessione d'uso del marchio Spiga Barrata.

M Prodotti inseriti nel Registro dei prodotti dietetici senza glutine e quindi erogabili dal SSN (Decreto Legislativo n. 111/1992).