

Глютеносодержащие злаки и продукты из них	Без глютена, если свежий и не обработанный	Безглютеновые крупы и бобовые
<ul style="list-style-type: none"> Пшеница Ячмень Рожь Полба Полуполба Пшеница спелта Булгур Тритикале Кускус Овес (если <u>не</u> маркирован как без глютена) 	<ul style="list-style-type: none"> Мясо Рыба Яйца Фрукты Овощи Картофель Тапиока Тофу молоко, сливки Сыр (без добавок) Орехи (натуральный, жареный) 	<ul style="list-style-type: none"> Рис Сорго Кукуруза Овес (если маркирован, как без глютена) Просо Чиа Гречиха Киноа Treff Чечевица Нут

Терапия

Единственная эффективная терапия – это **пожизненная диета**, строго исключающая глютен (**безглютеновая диета**).



Упакованные пищевые продукты с маркировкой «Символ перечеркнутого колоса» или «Без глютена» безопасны.

- При соблюдении диеты слизистая заживает, самое позднее через 3 года.
- При строгой диете без глютена **прогноз отличный, без осложнений**.
- При ошибках в питании организм распознает и реагирует: повреждения начинаются снова.
- Соблюдать диету непросто. Но вы и ваша семья «дорастаете до этого».

Наиболее важные меры по возвращению домой, чтобы избежать перекрестного контакта с глютенем

Храните безглютеновые продукты в отдельных закрытых контейнерах и четко маркируйте их.

- Используйте чистую** кухонную утварь
- Перед приготовлением безглютеновой пищи следует **очистить руки и поверхности** (достаточно воды)
- Тостер**: возможен общий для продуктов без глютена и продуктов, содержащих глютен, но без крошек.
- Макароны**: приготовьте безглютеновые макароны в чистой кастрюле с пресной водой. Сначала слейте воду с макарон без глютена, а затем с макарон, содержащих глютен, если вы используете дуршлаг.
- Жареные продукты**: сначала следует жарить продукты, не содержащие глютен, а затем продукты, содержащие **глютен**.

