

L'ABC della dieta del celiaco

[Le contaminazioni](#)

[Consigli dietetici](#)

[L'avena è tossica?](#)

[Cereali vietati](#)

[Registro Nazionale degli alimenti specificamente formulati per celiaci](#)

L'ABC della dieta del celiaco

Ovvero dove si trova il glutine?

 = Permesso

 = Rischio

 = Vietato

La completa esclusione del glutine dalla dieta non è facile da realizzare: i cereali non permessi ai celiaci si ritrovano in numerosi prodotti alimentari ed 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». Tale suddivisione è stata effettuata considerando per ogni prodotto alimentare l'ingredientistica ed il processo di lavorazione, quindi la possibile contaminazione crociata da glutine.

 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 mulino 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, cotto al vapore

 Grano saraceno in chicchi

 Amaranto in chicchi

 Manioca

 Miglio in semi

 Quinoa in semi

 Sorgo in chicchi

 Teff in chicchi

 Prodotti sostitutivi presenti nel Registro del Ministero della Salute

Avena (unicamente come ingrediente dei prodotti presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute)

- Mix di cereali naturalmente senza glutine, mix di cereali naturalmente senza glutine e legumi
- Farine, fecole, amidi (es. maizena), semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali permessi
- Farina per polenta precotta ed istantanea, polenta pronta
- Farina di: ceci, soia, castagne, mandorle, nocciole
- Malto, estratto di malto dei cereali permessi
- Estratto di malto dei cereali vietati
- Tapioca (farina di manioca)
- Amido di frumento deglutinato (unicamente come ingrediente dei prodotti specificamente formulati per celiaci) vedi la FAQ [all'indirizzo](#)
- 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
- Prodotti sostitutivi (es. mix di farine, pane e sostituti del pane, pasta)

Frumento (grano)

Farro

Orzo

Avena* (tranne quella presente come ingrediente nei prodotti presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute)

Segale

Monococco

Grano khorasan (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 (pancarrè, 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 (boulgour 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, sott'olio, affumicato, privo di additivi, aromi e altre sostanze (a esclusione dei solfiti)

Uova

Uova (intero, 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, würstel, zampone, affettati di pollo o tacchino, ecc.)

Conserve di carne (es. carne in scatola, in gelatina)

Hamburger

Pesce conservato: al naturale, sott'olio, 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 (intero, tuorli o albumi) liquide pastorizzate aromatizzate

Uova (intero, 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, Laticini, 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 in polvere

Latte per la prima infanzia (0-12 mesi)

Latte fermentato, probiotici (contenenti unicamente latte/yogurt, zucchero e fermenti lattici)

Formaggi freschi e stagionati, anche se delattosati

Yogurt naturale (magro o intero) anche se delattosato

Yogurt bianco cremoso senza aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze (contenenti 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) anche se delattosata, non miscelata con altri ingredienti, a esclusione di carragenina (E 407)

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)

Fiocchi di latte con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze

Creme, budini, dessert, panna cotta a base di latte, soia, riso

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)

Latte fermentato, probiotici con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze

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, sott'olio, 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, surgelati, secchi e in scatola) o costituiti unicamente da acqua, sale, zucchero, anidride solforosa, acido ascorbico, acido citrico, concentrato di pomodoro: carribe, ceci, cicerchia, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia

Tuberi (patata, patata dolce, patata messicana, manioca, topinambur ecc...)

Preparati per minestrone (surgelati, freschi, secchi) costituiti unicamente da ortaggi (verdure, legumi, patate)

Preparati per minestrone costituiti da ortaggi e altri ingredienti

Passate di verdura

Zuppe e minestre con cereali permessi

Mix di legumi, mix di legumi e cereali naturalmente senza glutine

Piatti pronti a base di verdura surgelata precotta (es. verdure e formaggio)

Patate surgelate preritte, precotte

Patatine confezionate in sacchetto (snack)

Purè istantaneo o surgelato

Fiocchi di patate

Verdure conservate miscelate con altri ingredienti

Verdure grigliate (in salamoia, sott'olio, surgelate)

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 (tostata, salata anche se addizionata di oli vegetali)
- (+) Frutta disidratata, essicidata non infarinata anche se addizionata di oli vegetali e anidride solforosa (datteri, fichi, prugne secche, uva sultanina, ecc.)
- (+) Frutta sciropata
- (+) Frullati, mousse e 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
- ? Farina e granella di frutta secca (cocco, mandorle, nocciole, castagne ecc...)
- (-) Frutta disidratata infarinata (fichi secchi, ecc.)

Bevande e preparati per bevande

- (+) Nettari e succhi di frutta non addizionati di vitamine o altre sostanze (conservanti, 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.) non addizionate di edulcoranti
- ? Bevande light, "zero", addizionate di edulcoranti
- ? Bevande a base di frutta
- ? Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle
- ? Bevande al gusto di caffè al ginseng
- ? Frappè (miscele 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, tè, tisane

- (+) Caffè, caffè decaffeinato, caffè in cialde e in capsule
- (+) Tè, tè deteinato, camomilla, tisane (sfusi, in filtro, bustina) costituiti da erbe, frutta e aromi
- ? Caffè al ginseng, bevande al gusto di caffè al ginseng
- ? Caffè solubili
- ? Cialde per bevande calde
- ? Tè, camomilla, tisane (liquidi, solubili e preparati in polvere)
- ? Tè, tè deteinato, tisane (sfusi, in filtro, bustina) costituiti da erbe, frutta e aromi addizionati di altri ingredienti (es. cioccolato, meringa, caramello...)
- (-) 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, rhum, 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 (vedi "Approfondimenti", Guida all'alimentazione del celiaco - Mangiar bene senza glutine, o la FAQ [all'indirizzo](#))
- ? Sidro

Birra da malto d'orzo e/o di frumento (vedi "Approfondimenti", Guida all'alimentazione del celiaco - Mangiar bene senza glutine, o la FAQ [all'indirizzo](#))

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
- Sciroppo di: agave, acero

- 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 Glacés
- 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, 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
- Bicarbonato di sodio, ammoniaca per dolci, tremor tartaro tal quali
- 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 anche se addizionate di sale
- Curry costituito esclusivamente da spezie ed erbe aromatiche
- Succo di limone non addizionato di altri ingredienti (a esclusione di metabisolfiti e olio essenziale)
- Semi (canapa, chia, girasole, lino, sesamo, zucca...)

- Aceto aromatizzato, condimento balsamico (aceto balsamico non DOP, non IGP)
- Besciamella con farine dei cereali permessi
- Burro light, margarina e margarina light
- Condimenti a composizione non definita
- Sughi pronti (ragù, pesto, ecc.)
- Mix di semi
- 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
- Gomma di Guar, Gomma di Xantano
- 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 addizionato di altri ingredienti

 Tofu

 Lievito naturale o lievito madre o lievito acido

 Seitan

 Besciamella con farine dei cereali vietati

Integratori alimentari

 Integratori alimentari

Copyright©2001, Associazione Italiana Celiachia Onlus. Tutti i diritti riservati. All rights reserved. Ogni diritto sulle banche dati è riservato.

