ΜΠΟΡΩ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ

ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

Η **Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ** αφουγκράζεται τις ιδιαίτερες και ξεχωριστές διατροφικές ανάγκες των καταναλωτών και αναταποκρίνεται με επιτυχία στις γευστικές προτιμήσεις τους.

Η ΗΛΙΟΣ θέλει να δώσει ένα τέλος στον μύθο πως η διατροφή χωρίς γλουτένη σημαίνει δίαιτα γεμάτη περιορισμούς και χωρίς γευστικές απολαύσεις. Γι'αυτό δημιούργησε μία εξειδικευμένη σειρά προϊόντων χωρίς γλουτένη **από αυστηρά επιλεγμένο καλαμπόκι και ρύζι** για όσους πάσχουν από Κοιλιοκάκη ή έχουν δυσανεξία στη γλουτένη, ώστε να απολαμβάνουν καθημερινά μία μεγάλη ποικιλία τροφών χωρίς να στερούνται τίποτα. Η ΗΛΙΟΣ συνεργάζεται επίσης με δύο από τις μεγαλύτερες εταιρείες στην Ευρώπη, τη σουηδική εταιρεία **Semper** και τον Ιταλικό οίκο **Molino Di Ferro**.

Με μεγάλη χαρά και ικανοποίηση, η ΗΛΙΟΣ στέκεται αρωγός στις ενέργειες για την ενημέρωση του κόσμου για μια διατροφή χωρίς γλουτένη, συμμετέχοντας στην έκδοση του οδηγού που έχετε στα χέρια σας, ο οποίος προσπαθεί να απαντήσει σε όλα τα ερωτήματα που προκύπτουν όταν κάποιος μαθαίνει πως ο ίδιος ή κάποιος οικείος του πάσχει από Κοιλιοκάκη. Αυτές οι εισαγωγικές πληροφορίες θα σας καθοδηγήσουν σε αυτό το ταξίδι με έναν εύκολο και ευχάριστο τρόπο.

Γιατί η **διατροφή ελεύθερη από γλουτένη** μπορεί να **είναι ελεύθερη από περιορισμούς και απαγορεύσεις!**

Στις αρχές του 1997 γεννήθηκε με φυσιολογικό τοκετό, το δεύτερο παιδί μου, ένα υγιέστατο αγοράκι. Θήλαζε και μεγάλωνε ήρεμα τους πρώτους μήνες της ζωής του. Σιγά-σιγά άρχισε μια ατελείωτη σειρά προβλημάτων υγείας να ταλαιπωρεί το μωρό, εμένα (τη μητέρα) και φυσικά όλη την οικογένεια.

Δυστυχώς, οι πάμπολλες επισκέψεις μας στην παιδίατρο αλλά και αργότερα σε άλλες ιατρικές ειδικότητες δεν βοήθησαν καθόλου στη λύση των προβλημάτων. Ώσπου στις αρχές του 2003 μπήκε η τελειωτική και επιβεβαιωμένη διάγνωση από ειδικό παιδογαστρεντερολόγο. Πρώτα έγινε αιματολογικός έλεγχος και ακολούθησε γαστροσκόπηση και βιοψία.

Ποιά ήταν η διάγνωση;

Μια παράξενη και πρωτάκουστη λέξη για πολλούς... ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ!

Για καλή μας τύχη, οι γνώσεις μου ως Νοσηλεύτρια βοήθησαν σημαντικά να αντιληφθώ άμεσα τα εξής:

• Τί σήμαινε ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ;

• Ποιά ήταν η θεραπεία της;

• Ποιές ήταν οι βασικές και επιτακτικές αλλαγές στη ζωή του παιδιού μου (6 ετών τότε, 25 ετών σήμερα), της οικογένειας μας και του κοινωνικού μας περίγυρου;

Μαίρη Τσελεκίδου

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ;

Η κοιλιοκάκη ή εντεροπάθεια από γλουτένη, είναι ένα χρόνιο νόσημα του λεπτού εντέρου. Ο μηχανισμός της πυροδοτείται από την κατανάλωση της γλουτένης, από γενετικά προδιατεθειμένα άτομα. Θεωρείται ταυτόχρονα διατροφική δυσανεξία και αυτοάνοση διαταραχή.

i Η γλουτένη είναι μια πρωτεΐνη που βρίσκεται στο σιτάρι, το κριθάρι, τη σίκαλη και τη βρώμη*. Η Κοιλιοκάκη είναι το πιο συχνό αυτοάνοσο νόσημα του γαστρεντερικού συστήματος; Μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, από βρεφική (6 μηνών και μετά) έως προχωρημένη.

ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ;

Μετά την έναρξη της δίαιτας χωρίς γλουτένη και σε λίγες εβδομάδες, παρατηρείται σημαντική βελτίωση των συμπτωμάτων. Άρα μένουμε προσηλωμένοι στον στόχο μας που είναι η αυστηρή και εφ' όρου ζωής διατροφή «Χωρίς Γλουτένη».

* *Στην περίπτωση αυτή, η επιμόλυνση είναι διασταυρούμενη και μπορεί να προέρχεται είτε από το χωράφι (από διπλανές καλλιέργειες άλλων σιτηρών) είτε από τα κοινά μεταφορικά μέσα ή τους κοινούς χώρους αποθήκευσης βρώμης με σιτηρά ή από την παραγωγική διαδικασία όταν το εργοστάσιο διαχειρίζεται και τρόφιμα με γλουτένη.*

Celiac Quiz

Κυκλώστε οτιδήποτε έχετε ακούσει από τα παρακάτω!

Δεν μπορείς να φας έστω και λίγο; Ένα κομματάκι ίσα να το γευτείς; Έλα υπερβάλλεις τώρα...

Μπορείς να φας πατάτες, ψάρι, φρούτα;

"**Το** Κοιλιοκάκη τι είναι; Δηλαδή είσαι **Κοιλιοκακικός**;"

Σκέφτομαι να ξεκινήσω και εγώ δίαιτα χωρίς γλουτένη!

Κι εγώ όταν πίνω γάλα ... φουσκώνω! Πόσο σε καταλαβαίνω...

Σου λείπει το ψωμί; Πώς ζεις χωρίς κέικ και γλυκά;

Τί σου συμβαίνει όταν τρως γλουτένη;

Μα προλαβαίνεις να ετοιμάσεις όλα σου τα γεύματα; Χρειάζεσαι έναν chef στην κουζίνα σου!

Τελικά πρέπει να είσαι υγιής με τη διατροφή που κάνεις! Μπράβο σου!

ΘΕΡΑΠΕΙΑ = ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ

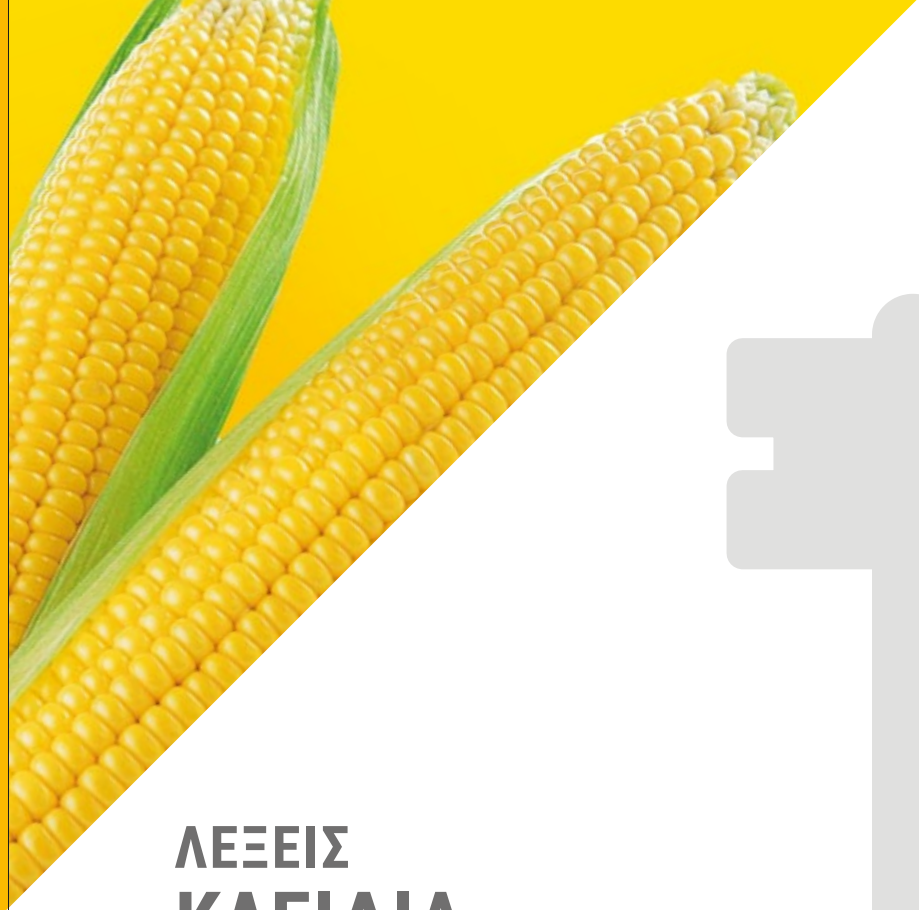
Η διατροφή «χωρίς γλουτένη» είναι η ΒΑΣΗ της σωστής θεραπευτικής αντιμετώπισης της Κοιλιοκάκης. Η δίαιτα είναι αυστηρή και διά βίου. Απαγορεύεται η κατανάλωση γλουτένης ακόμη και ιχνών αυτής. Το ανώτερο επιτρεπτό όριο είναι 20ppm, ένα εξαιρετικά μικρό ποσοστό, πράγμα που καθιστά τη δίαιτα δύσκολη αλλά όχι ακατόρθωτη!!

Η επιμόλυνση «παραμονεύει» καθημερινά. Στο σπίτι, στο σχολείο, στη δουλειά, στην εκδρομή, στις κοινωνικές εκδηλώσεις...

Η υγιεινή διατροφή είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της ζωής μας. Πόσο μάλλον στην περίπτωση της Κοιλιοκάκης καθώς αποτελεί και τη μοναδική θεραπεία της.

Η μεγάλη δυσκολία της διατροφής «χωρίς γλουτένη» βρίσκεται κυρίως στην αρχή της διάγνωσης ... με το πέρασμα του χρόνου γίνεται μια αποτελεσματική και υγιεινή συνήθεια!

ΕΝΑΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ!



ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ

- Αποδοχή & Κατανόηση
- Αλλαγή & Οργάνωση
- Επιμόλυνση & Καθαριότητα
- Εκπαίδευση & Προσαρμογή
- Υγεία & Επιτυχία

ΣΤΑΔΙΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ >>

Μετά τη διάγνωση ο πάσχων και η οικογένειά του είναι σχεδόν πάντα στενοχωρημένοι, μπερδεμένοι, με πολλά ερωτηματικά και αδιέξοδα.

Χρειάζεται χρόνος και προσπάθεια για να γίνει η προσαρμογή με τον καλύτερο και πιο ομαλό τρόπο.

>

1 ΠΡΟΣΗΛΩΣΗ & ΕΠΙΜΟΝΗ

Αποφασίζεις να ρισκάρεις και να φας τρόφιμα που ενδέχεται να περιέχουν ή ξέρεις ότι περιέχουν ίχνη γλουτένης ΑΛΛΑ γρήγορα θα το μετανιώσεις καθώς αρχίζουν τα συμπτώματα και υποφέρεις (ορισμένοι πάσχοντες δυστυχώς είναι ασυμπτωματικοί και αυτό δεν τους βοηθάει ιδιαίτερα στην τήρηση της δίαιτας)!

2 ΥΠΟΜΟΝΗ & ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

Προσπαθείς να φτιάξεις ψωμί και άλλα καλούδια ΑΛΛΑ «κάθε αρχή και δύσκολη»... ναι είναι δύσκολη η διαχείριση των, χωρίς γλουτένη, μειγμάτων και υλικών γενικότερα. Υπάρχουν «μυστικά» που θα ανακαλύψεις στην πορεία. Η συχνή και χαλαρή (σημαντικό σημείο) ενασχόληση με τη μαγειρική χωρίς γλουτένη θα φέρει και το επιθυμητό αποτέλεσμα στο πιάτο σου!

3 ΠΡΟΣΟΧΗ & ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

Μπερδεύεσαι σχετικά με τους κανόνες της διασταυρούμενης επιμόλυνσης και κάνεις πολλά λάθη. Δεν πειράζει, είσαι ακόμη στην αρχή ΑΛΛΑ μην επαναπαύεσαι!

4 ΥΓΙΗΣ & ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ/Η

Τελικά, συνηθίζεις το νέο τρόπο διατροφής, τον νέο τρόπο ζωής και προσαρμόζεσαι. Σίγουρα νοιώθεις ΜΠΡΑΒΟ ΣΟΥ!

5

Για να ξεπεράσεις τα πρώτα εμπόδια της διάγνωσης διατηρείς **ΘΕΤΙΚΗ ΣΤΑΣΗ**

ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ vs ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ vs ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Δεν μπορώ να φάω τίποτα

Υπάρχουν πολλές τροφές ελεύθερες γλουτένης από τη φύση τους αλλά και πολλά νέα ασφαλή τρόφιμα του εμπορίου που μπορείς να δοκιμάσεις.

Δεν μπορώ να ξαναφάω pizza έξω

Κι όμως υπάρχουν αρκετά σημεία που έχουν γεύματα χωρίς γλουτένη και πολλές άλλες επιλογές που μπορείς να γευτείς.

Είμαι πολύ στενοχωρημένος/η, ποτέ δεν θα τα καταφέρω με την Κοιλιοκάκη

Βήμα - βήμα μπορείς να τα καταφέρεις και να δώσεις τον καλύτερο εαυτό σου στο νέο τρόπο διατροφής.

Κανείς δεν με καταλαβαίνει και είμαι απογοητευμένος/η

Γνωρίζεις ότι κάνεις το καλύτερο για το σώμα σου και θα συνεχίσεις απρόσκοπτα.

Το μόνο που θέλω είναι να νοιώθω φυσιολογικός/ή

Είναι μια διαδικασία που θα σου πάρει χρόνο αλλά θα προσαρμοστείς και το σώμα σου θα επανέλθει.

THINK POSITIVE

ΝΙΩΘΩ
ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ

που ακολουθώ διατροφή «χωρίς γλουτένη» ως θεραπεία της Κοιλιοκάκης και όχι από επιλογή ή διατροφική μόδα.

Ανακτώ και ελέγχω την υγεία μου. Σπουδαία αίσθηση!

Είμαι δημιουργικός/ή στην κουζίνα. Διασκεδάζω με τις αποτυχίες μου και απολαμβάνω τις επιτυχίες μου!

Σέβομαι τα όρια μου και πειθαρχώ στους νέους κανόνες της διατροφής μου!

Φροντίζω και αγαπώ τον εαυτό μου με στόχο τη βελτίωση της ζωής μου!

Νιώθω υγιής και ικανοποιημένος/η.

ΠΡΟΧΩΡΑΩ ΜΠΡΟΣΤΑ! >>

ΒΑΣΙΚΟ & ΧΡΗΣΙΜΟ ΕΛΛΗΝΟΑΓΓΛΙΚΟ ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ ΟΡΩΝ
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ

Κοιλιοκάκη ..... Celiac Disease

Λεπτό έντερο ..... Intestine

Αντισώματα ..... Antibodies

Γαστροσκόπηση ..... Gastroscopy

Χωρίς Γλουτένη ..... Gluten Free

Διασταυρούμενη Επιμόλυνση ..... Cross Contamination

Διαγραμμένο σιτάρι ..... Crossed Grain symbol

Κάνεις διατροφή χωρίς γλουτένη και πρέπει να οργανώσεις, να παρασκευάσεις και να συνδυάσεις τα καθημερινά γεύματα της οικογένειας και του πάσχοντα.

ΜΗΝ ΑΓΧΩΝΕΣΑΙ!!

Ακολούθησε τα παρακάτω βήματα. Εύκολα, γρήγορα και αποτελεσματικά θα το πετύχεις!

ΑΓΟΡΑΣΕ ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ

Ευτυχώς, ζούμε σε μια χώρα όπου υπάρχει πληθώρα φρέσκων τροφών φυσικά ελεύθερων γλουτένης. Φρόντισε να κυριαρχούν στην καθημερινή διατροφή σου μη επεξεργασμένα τρόφιμα.

- **Κρέας, Κοτόπουλο, Ψάρι, Αυγά, Γάλα, Γαλακτοκομικά, Ελαιόλαδο, Φρέσκα Φρούτα και Λαχανικά, Φρέσκα αποξηραμένα βότανα**. Πληθώρα φρέσκων τροφών όπου θα βασίσεις το καθημερινό σου διαιτολόγιο.
- **Όταν αγοράζεις συσκευασμένα τρόφιμα «χωρίς γλουτένη» θα πρέπει να είσαι ιδιαίτερα προσεκτικός/ή.** Η αναγραφή στη συσκευασία και το ειδικό σήμα σε διασφαλίζει από επικίνδυνα λάθη. Τρόφιμα στα οποία αναγράφεται ότι δεν περιέχουν σιτάρι, δεν είναι ασφαλή, διότι μπορεί να περιέχουν γλουτένη από άλλα δημητριακά (κριθάρι, σίκαλη, βρώμη).
- **Απόφυγε τρόφιμα που επισημαίνουν την πιθανή ύπαρξη ιχνών γλουτένης**.
- **Μάθε να διαβάζεις προσεκτικά τις ετικέτες με τα συστατικά των προϊόντων** και να αναγνωρίζεις (όσο γίνεται φυσικά) την ύπαρξη γλουτένης σε αυτά. Για οτιδήποτε δεν είσαι σίγουρος/η απλά μην το αγοράζεις.

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΕ & ΟΡΓΑΝΩΣΕ

Φύλαξε τα «χωρίς γλουτένη» τρόφιμα σε καθαρό, ξεχωριστό ντουλάπι μακριά από τα συμβατικά. Φτιάξε τη δική σου γωνιά, «Gluten Free corner».

ΠΑΝΤΑ ΥΠΑΡΧΕΙ Ο ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΗΣ!

Η σκόνη από το συμβατικό αλεύρι είναι ελαφριά και επικάθεται σε επιφάνειες χωρίς να είναι ορατή. Ψίχουλα από προϊόντα με γλουτένη κρύβονται εύκολα σε σκεύη, στα ντουλάπια και στα συρτάρια της κουζίνας. Για παράδειγμα, κόβοντας συμβατικό ψωμί με το μαχαίρι πετάγονται ψίχουλα σε απόσταση... κάτι που ποτέ μέχρι τώρα δεν σε απασχόλησε όμως από σήμερα πρέπει να το προσέχεις.

Χρησιμοποίησε γυάλινα δοχεία για να αποθηκεύσεις το αλεύρι χωρίς γλουτένη και όλα τα τρόφιμά σου. Βοηθάνε πολύ οι ευδιάκριτες ετικέτες με τη σήμανση «χωρίς γλουτένη». Σχεδίασε τες και πλαστικοποίησε τες για να αντέξουν στον χρόνο.

ΚΑΘΑΡΙΣΕ
ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ

Όλοι αγαπάμε την καθαριότητα και ιδιαίτερα στο σπίτι μας. Στην περίπτωση της Κοιλιοκάκης η καθαριότητα παίζει σπουδαίο ρόλο για την αντιμετώπισή της. Με την τάξη και την καθαριότητα μειώνονται σημαντικά οι πιθανότητες επιμόλυνσης!

- **Πλένεις συχνά τα χέρια σου.**
- **Διατηρείς καθαρές τις επιφάνειες και τα σκεύη από ψίχουλα.**
- **Αλλάζεις συχνά τις πετσέτες της κουζίνας.**
- **Πλένεις σχολαστικά τα σφουγγαράκια των πιάτων και τα αντικαθιστάς συχνά.**

Όμως ας μην υπερβάλεις, ιδιαίτερα στην αρχή της διάγνωσης, χρησιμοποιώντας χλώριο, οινόπνευμα και άλλες ουσίες θεωρώντας ότι μόνο έτσι εξαφανίζεις τη γλουτένη και τα ίχνη της. Το χλιαρό, καθαρό νερό και το σαπούνι για τα πιάτα είναι αρκετά για να απομακρύνουν αποτελεσματικά τη γλουτένη από την κουζίνα σου.

Είναι απλή η λύση...

Σχολαστικό πλύσιμο με καθαρό νερό!

&

ΕΞΟΠΛΙΣΟΥ
ΜΕ ΝΕΑ ΣΚΕΥΗ

Για να ετοιμάζεις και να μαγειρεύεις τα γεύματά σου με ασφάλεια και χωρίς άγχος, θα ήταν καλό να αντικαταστήσεις ορισμένα βασικά και «επικίνδυνα» σκεύη.

Αγόρασε μια τοστιέρα, μια φρυγανιέρα και μια ψωμιέρα. Το ψωμί χωρίς γλουτένη βελτιώνεται αρκετά όταν φρυγανιστεί και γίνει τραγανό.

Επίσης, μια φόρμα του κέικ, μια ταρτιέρα και ξεχωριστό ταψάκι για pizza.

Απόφυγε τα ξύλινα σκεύη και ξύλινες κουτάλες για ανακάτεμα και σερβίρισμα του φαγητού. Ή χρησιμοποίησε καινούργια αποκλειστικά για τις δικές σου παρασκευές.

Χρησιμοποίησε σκεύη από ανοξείδωτο ατσάλι καθώς καθαρίζονται ευκολότερα.

Αγόρασε ένα καινούργιο σουρωτήρι για τα ζυμαρικά. Μη χρησιμοποιείς το ίδιο και για τα συμβατικά ζυμαρικά και για τα δικά σου.

Αγόρασε ένα καινούργιο πλάστη για να ανοίγεις φύλλο για πίτες! Ναι, ναι θα το πετύχεις και αυτό! Χρόνο χρειάζεσαι και επιμονή!

& ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ ΤΟΛΜΗΣΕ

Είναι ξεκάθαρο ότι η θεραπεία της Κοιλιοκάκης είναι μία και ουσιαστική και δια βίου διατροφή «χωρίς γλουτένη». Αυτό δημιουργεί αυτόματα πολλούς περιορισμούς που συχνά μεταμορφώνονται σε πειρασμούς!

Αυτούς λοιπόν θα τους αντιμετωπίσεις με δημιουργία, μεράκι και προσπάθεια. Μπες στην κουζίνα σου και φτιάξε φαγητά, κρέπες, τάρτες, λιχουδιές, smoothies, παγωτά και ό,τι άλλο επιθυμείς. Εδώ θα συμβουλευτείς άλλους/ες συνοδοιπόρους της Κοιλιοκάκης. Υπάρχουν μυστικά που θα σου λύσουν τα χέρια! Το αποτέλεσμα θα είναι δικό σου!

Και μην ξεχνάς... «τρώγοντας έρχεται η όρεξη»!

Να θυμάσαι όμως όσα διάβασες μέχρι τώρα αλλά και τα εξής:

- **Πρώτα ετοιμάζεις το «χωρίς γλουτένη» φαγητό.** Χρησιμοποιείς πάντα ξεχωριστές κατσαρόλες και κουτάλες για το ανακάτεμα.
- **Για μεγαλύτερη ασφάλεια των τροφίμων να τα διατηρείς σκεπασμένα** και ποτέ ξεσκέπαστα- εκτεθειμένα στον χώρο.
- **Ψήσε πρώτα το «χωρίς γλουτένη» φαγητό** και μετά το συμβατικό, με γλουτένη, φαγητό. Ο φούρνος πάντα θα πρέπει να καθαρίζεται επιμελώς πριν τη χρήση του. Συνήθως, σε φούρνο με αέρα πετάγονται ίχνη φαγητού τα οποία κολλούν στα τοιχώματα του φούρνου.
- **Αν δεν υπάρχει η πολυτέλεια του χρόνου, σκέπασε καλά με αλουμινόχαρτο το ταψί με το «χωρίς γλουτένη» φαγητό** και τοποθέτησέ το στο πάνω μέρος του φούρνου. Από κάτω τοποθέτησε το ταψί με το συμβατικό φαγητό, επίσης σκεπασμένο.
- **Τηγανιτές Πατάτες!** Ένας πειρασμός για τα μικρά και τα μεγάλα παιδιά. Χρησιμοποίησε φρεσκοκομμένες πατάτες και πάντα φρέσκο καθαρό λάδι για να τις τηγανίσεις. Αυτό ισχύει για κάθε φαγητό που τηγανίζεται!

ΤΡΩΩ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ως πάσχων/ουσα από Κοιλιοκάκη αντιμετωπίζεις διάφορα προβλήματα όπως:

• φόβος κυρίως για τα ίχνη-επιμόλυνση από γλουτένη

• άγχος, όταν δεν είσαι σίγουρος/η και δεν ελέγχεις την ετοιμασία του φαγητού σου

• δυσπιστία. Ποτέ δεν μπορείς απόλυτα να εμπιστευτείς κάποιον που σου ετοιμάζει ένα γεύμα αν και σε διαβεβαιώνει ότι είναι ασφαλές, κάνεις «πολλές και ενοχλητικές ερωτήσεις»

Όλα τα παραπάνω οδηγούν πολλούς πάσχοντες, κυρίως τους νεοδιαγνωσθέντες, στην Απομόνωση! «Βαριά λέξη» αλλά άμεσα συνδεδεμένη με την Κοιλιοκάκη στην έναρξη της νόσου, κυρίως!

Πολλοί από αυτούς αποφεύγουν τις κοινωνικές εκδηλώσεις, όπου θα υπάρχει φαγητό. Προτιμούν να μείνουν σπίτι και να χάσουν σημαντικές ευκαιρίες επικοινωνίας με φίλους, νέες γνωριμίες, στιγμές χαράς και χαλάρωσης.

Ως αντίδοτα, στην όχι τόσο ευχάριστη κατάσταση, αποτελούν τα εξής:

Απόλαυσε δραστηριότητες και εκδηλώσεις που δεν έχουν σχέση με φαγητό. Κινηματογράφος, θέατρο, περίπατος στην παραλία ή σε ένα θεματικό πάρκο, επίσκεψη σε μια έκθεση ζωγραφικής ή σε ένα μουσείο.

Μίλησε και εξήγησε στους γύρω σου, με αυτοπεποίθηση, σχετικά με την Κοιλιοκάκη και τη διατροφή σου. Ενημέρωσε τους φίλους, γνωστούς και συνδαιτημόνες σου. Καλό και χρήσιμο είναι να μάθουν ότι δεν τρέφεσαι χωρίς γλουτένη από μόδα ή επιλογή, αλλά από υποχρέωση και ανάγκη. Ενημέρωσε χώρους εστίασης που επισκέπτεσαι με την παρέα σου.

Ευγενικά και διακριτικά ζήτησε από την παρέα να διαλέξεις εσύ ένα εστιατόριο, όπου θα μπορείς να έχεις ασφαλείς επιλογές και ασφαλή εξυπηρέτηση.

«Ευχαριστώ - δεν θα φάω» μια φράση που οι συγγενείς, φίλοι και γνωστοί θα την ακούσουν πολλές φορές από εσένα στα επόμενα χρόνια που θα συναναστρέφεστε. Εξήγησέ τους να μην την παίρνουν προσωπικά. Μην πιέζεσαι να φας ένα όχι ασφαλές φαγητό.

Φρόντισε πριν φύγεις από το σπίτι να έχεις γευματίσει ελαφρά, ώστε να μην πεινάσεις και είσαι ασυγκράτητος/η για φαγητό όταν βρεθείς σε τραπέζι.

Είναι σωτήρια κίνηση να έχεις πάντα στην τσάντα και στο αυτοκίνητό σου διάφορα σνακ. Διάλεξε ένα μικρό τσαντάκι- ίσως ισοθερμικό για το καλοκαίρι- και βάλε μέσα μια μπάρα χωρίς γλουτένη, λίγους «καθαρούς» ξηρούς καρπούς, φρούτα, μπισκότα χωρίς γλουτένη, κριτσίνια χωρίς γλουτένη ή ό,τι άλλο χρειάζεσαι. Έτσι θα είσαι αυτάρκης σε περίπτωση ανάγκης.

φαγητό έξω σημαίνει:

- Στο σχολείο
- Στη δουλειά
- Στην εκδρομή
- Σε νεανικό πάρτυ
- Σε κοινωνική εκδήλωση
- Σε «προσωπική τρυφερή συνάντηση»

Εύκολα καταλαβαίνουμε όλοι ότι η μοναδική θεραπεία της νόσου Κοιλιοκάκη, που είναι η αυστηρή και αποκλειστική διατροφή «χωρίς γλουτένη», σχετίζεται με την κατανάλωση φαγητού και συνδέεται άμεσα με κάθε έκφραση της ζωής.

& ΒΡΕΦΗ ΠΑΙΔΙΑ

Η διάγνωση της Κοιλιοκάκης μπορεί να γίνει σε οποιαδήποτε ηλικία, από βρεφική (6 μηνών, αφού προστεθεί η μπισκοτόκρεμα στο διαιτολόγιό τους) μέχρι και προχωρημένη.

Η διατροφή στα βρέφη και στα μικρά παιδιά είναι πιο εύκολη γιατί είναι απόλυτα ελεγχόμενη από τη μητέρα και την οικογένεια.

Καθώς όμως τα παιδιά μεγαλώνουν και αρχίζουν να κοινωνικοποιούνται, αρχίζει να δυσκολεύει η κατάσταση.

Όταν ξεκινήσει το παιδί να πηγαίνει στον παιδικό σταθμό και το σχολείο θα πρέπει:

Να ενημερωθεί το διδακτικό προσωπικό πριν ακόμη ξεκινήσει η σχολική χρονιά. Σχετικά ενημερωτικά φυλλάδια Συλλόγων Πασχόντων και αντίστοιχοι σύνδεσμοι σελίδων τους στο διαδίκτυο θα ήταν χρήσιμα να δοθούν στους νηπιαγωγούς και δασκάλους.

Επίσης, μια ιατρική βεβαίωση από τον παιδίατρο θα υποστήριζε σθεναρά τη διατροφική ιδαιτερότητα του παιδιού.

Είναι μια διαδικασία απαραίτητη για να εξασφαλιστεί η σωματική και ψυχική υγεία του παιδιού.

- **Στα διαλείμματα ο/η δάσκαλος/α διακριτικά θα πρέπει να παρατηρεί ότι το παιδί τρώει το δικό του ασφαλές σνακ** που έχει φέρει από το σπίτι. Τα παιδιά έχουν την περιέργεια και συνήθεια να ανταλλάσσουν το φαγητό τους. Εδώ χρειάζεται η επαγρύπνηση του/της δασκάλου/ας.
- **Στις σχολικές γιορτές - γενέθλια συμμαθητών θα ήταν καλό να γίνεται προσυνεννόηση,** ώστε να υπάρχει ασφαλές κέρασμα για το παιδί με Κοιλιοκάκη τη συγκεκριμένη ημέρα.
- **Θα καλέσουν το παιδί σε παιδικά πάρτυ. Η μητέρα του θα πρέπει να ενημερώσει την οικοδέσποινα - μητέρα** για την ιδαιτερότητα και φυσικά να φροντίσει/ουν να υπάρχουν ασφαλή κεράσματα για για τον/την πάσχοντα/ουσα από Κοιλιοκάκη.
- **Έτσι το παιδί δεν θα νοιώθει ότι διαφέρει από τα άλλα παιδιά** και θα απολαμβάνει απρόσκοπτα τη μάθηση, το συλλογικό παιχνίδι και την παρέα.

ΔΙΑΒΑΖΩ
ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ
ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ

Για να «ανακαλύψεις» την ύπαρξη γλουτένης στα συσκευασμένα τρόφιμα θα πρέπει να διαβάζεις προσεκτικά τις ετικέτες. Ό,τι περιέχει γλουτένη συνήθως αποτυπώνεται με έντονη / διακριτή γραφή.

Οι εκφράσεις που χρησιμοποιούνται πιο συχνά είναι:

- **Σιτάρι-σίτος** (Wheat)
- **Σίκαλη** (Rye)
- **Κριθάρι** (Barley)
- **Όλυρα** (Spelt)
- **Kamut** (Kamut)
- **Δεκτρόζη** (Dextrose)
- **Βρώμη** (Oats)

- **Μαλτοδεξτρίνες με βάση το σιτάρι** (Wheat-based maltodextrins)
- **Σιρόπια γλυκόζης με βάση το κριθάρι** (glucose syrups based on barley)
- **Πρωτεΐνη σίτου** / υδρολυμένη πρωτεΐνη σίτου (Wheat protein / Hydrolyzed wheat protein)
- **Άμυλο σίτου** / υδρολυμένο άμυλο σίτου (Wheat starch / Hydrolyzed wheat starch)
- **Αλεύρι σίτου** (Wheat flour)
- **Βύνη** (Malt)
- **Κους κους** (CousCous)
- **Φαρίνα** (Self-raising wheat flour)
- **Φυτική πρωτεΐνη** (Vegetable protein)
- **Φυτικό άμυλο** (Vegetable starch)
- **Τροποποιημένο άμυλο** (Modified starch)
- **Δεξτρίνη** (Dextrine)
- **Αλεύρι Ντίνκελ** (Dinkel flour)
- **Αλεύρι δίκοκκο** (Emmer-Farro dicoccum wheat)

Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τη Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε να καταγράψω και να μοιραστώ μαζί σας τη γνώση που απέκτησα και την εμπειρία που ανέπτυξα όλα αυτά τα χρόνια σχετικά με τη διατροφή χωρίς γλουτένη.

Ελπίζω το έντυπο που κρατάτε στα χέρια σας να αποτελέσει έναν φωτεινό οδηγό και ένα χρήσιμο εργαλείο για τη διαχείριση αυτής της διατροφικής ιδιαιτερότητας στην οικογένειά σας.

Εύχομαι να δώσει απαντήσεις στις ερωτήσεις σας και να δράσει θετικά στο άγχος και την ανησυχία κυρίως των νεοδιαγνωσθέντων πασχόντων από Κοιλιοκάκη.

Μακάρι και άλλες ελληνικές εταιρείες να ακολουθήσουν το παράδειγμα της εταιρείας ΗΛΙΟΣ και να παράγουν τρόφιμα χωρίς γλουτένη ασφαλή και εύγευστα.

Με τις καλύτερες ευχές μου
Μαίρη Τσελεκίδου

Συγγραφή - επιμέλεια κειμένων: Μαίρη Τσελεκίδου
Νοσηλεύτρια - Μητέρα παιδιού με Κοιλιοκάκη.

Η παρούσα έκδοση δεν παρέχει ιατρικές συμβουλές, δεν κάνει διαγνώσεις και δεν προτείνει ιατρικές θεραπείες. Οι πληροφορίες που δημοσιεύονται σε αυτό το έντυπο δεν έχουν στόχο να αντικαταστήσουν τις ιατρικές συμβουλές και δεν θα πρέπει να προβείτε σε καμία ενέργεια πριν συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

ΗΛΙΟΣ

gluten free area

05 / 2022 - Σχεδίαση: ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙΝ

ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ

ΕΔΡΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΗΛΙΟΣ

ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

ΠΑΝ. ΣΠ. ΔΑΚΟΣ Α.Β.Ε.Ε. ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ & ΤΡΟΦΙΜΩΝ
11° ΧΛΜ Ε.Ο. Αθηνών- Λαμίας, 14451 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ, ΑΘΗΝΑ
Τ: (+30) 210 2840140- 7, FAX: (+30) 210 2816787
e-mail: welcome@heliospasta.gr | www.heliospasta.gr | /gluten.free.area

Το παρόν τυπώθηκε με οικολογικά μελάνια και βερνίκι νερού.