

I KØKKENET MED CØLIAKI

Gluten og cøliaki

Cøliaki er en kronisk autoimmun sygdom, hvor barnet ikke tåler gluten.



Gluten findes i hvede, rug og byg og indgår f.eks. i mange forarbejdede fødevarer som brød, pasta, kager og pålæg. Havre er kun sikker, hvis den er mærket glutenfri.

Barnet skal altid spise glutenfrit. Selv små mængder gluten skader tarmen. Også en lille skefuld mel i saucen..

Sikker opbevaring



Opbevar glutenfri mel, brød og snacks adskilt fra andre madvarer for at undgå sammenblanding. Sæt glutenfri øverst – så undgår du, at gluten falder ned i det glutenfri.

Undgå krydskontaminering

Genbrug ikke fritureolie eller pastavand. Hold ovnen ren, og brug bagepapir eller toastposer.

Rene hænder og redskaber

Vask hænder (og skift handsker), brug rene og separate redskaber, skærebrætter mv. og tør overflader af.



Server glutenfri mad for sig

Placér glutenfri brød væk fra glutenholdigt bagværk, og brug separate smøreknive og skeer.



Separate arbejdsflader

Brug separate arbejdsflader til at samle og anrette glutenfri mad og dermed undgå kontakt med gluten.



Få mere viden

www.coeliaki.dk
Telefon 2552 0832
Mail post@coeliaki.dk

