



Útmutató Glutén Allergiás étrendjéhez

A coeliakia (lisztérzékenység) egy autoimmun megbetegedés, amelyben a kóros folyamatokat a glutén indítja el. Az egyetlen kezelési módszer a gluténmentes diéta, amelyben a glutént tartalmazó élelmiszereket kell kiiktatni az étrendből: a búza, árpa, rozs és a zab fogyasztásának teljes tilalmával jár. Az ilyen termékek meglehetősen drágák, de mindenképpen figyelni kell a diéta hibára és a kereszt szennyeződésekre is.

Köszönettel: Kosztján Attila

Diétás Mesterszakács