Приложение 1

**Памятка для пациентов (законных представителей) с диагнозом целиакия**

При установлении диагноза целиакия необходима **строгая пожизненная безглютеновая диета**

Полное исключение из рациона питания продуктов, содержащих глютен или его следы

«Скрытый» глютен

«Явный» глютен

* вареные колбасы, сосиски, полуфабрикаты из измельченного мяса и рыбы;
* многие мясные, рыбные консервы, в особенности в томатном соусе;
* многие овощные и фруктовые консервы, в т.ч. томатные пасты, кетчупы, баклажанная и кабачковая икра;
* некоторые сорта мороженого, йогуртов, творожные сырки и пасты, мягкие и плавленые сыры;
* маргарины с глютен-содержащими стабилизаторами;
* некоторые виды уксусов и салатных соусов, майонезов;
* соевые соусы;
* многокомпонентные сухие приправы и пряности;
* концентрированные сухие супы, бульонные кубики, картофельное пюре быстрого приготовления;
* картофельные и кукурузные чипсы;
* замороженный картофель – «фри»;
* некоторые виды чая, кофе и какао-смеси для быстрого приготовления (быстрорастворимые);
* кукурузные хлопья при использовании ячменного солода;
* имитации морепродуктов - «крабовые палочки», «крабовое мясо»;
* карамель, соевые и шоколадные конфеты с начинкой, восточные сладости, повидло промышленного производства

Злаки и их производные (пшеница, рожь, ячмень, овес, булгур, кус-кус, полба, спельта, тритикале, камут):

* хлеб
* хлебобулочные изделия
* кондитерские изделия
* макаронные изделия
* крупы и каши
* мука и отруби
* напитки (хлебный квас, овсяный кисель)

**Нетоксичными злаками при целиакии являются рис, гречиха, кукуруза, амарант, киноа, монтина, чумиза, саго, сорго, тэфф, при условии отсутствия загрязнения (контаминации) их глютеном в процессе сбора урожая, транспортировки, складирования и переработки. Безопасными являются мука и крахмалы, приготовленные из корнеплодов: картофеля, маниоки, тапиоки, батата, бобовых: бобов, фасоли, гороха, сои, различных орехов.**