

# Jag har **CELIAKI**

Jag blir sjuk av gluten och måste äta en glutenfri diet.

Gluten finns i vete, råg, korn och havre, exempelvis i bröd, pasta, panering och såsredning.

Tack för hjälpen.



Svenska



Estniska • Eesti



# Mul on **TSÖLIAAKIA**

Gluteen teeb mind haigeks ja pean sööma gluteenivaba toitu.

Gluteeni sisaldavad nisu, rukis, oder ja kaer. Seega esineb seda näiteks leivas ja pastas ning sellega puutub kokku paneerimisel ja kastmete valmistamisel.

Tänan abi eest.

[www.celiaki.se](http://www.celiaki.se)