

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



Japanska • 日本の



私はセリアック病を患っています。

グルテンを摂取すると具合が悪くなるため、グルテンを含まない食事をしなくてはなりません。

小麦、ライムギ、大麦、エンバクにはグルテンが含まれており、パンやパスタのほか、魚のフライのようなフライ料理、小麦でとろみをつけたグレービーやソースなどに使われています。

ご支援に感謝いたします！

www.celiaki.se