

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 

Koreanska • 한국의



저는 비열대성 스프루를 앓고 있습니다

즉, 글루텐으로 인해 증상이 나타나기 때문에 글루텐이 함유되지 않은 음식만 먹어야 합니다.

밀, 호밀, 보리, 귀리에는 글루틴이 함유되어 있고, 빵, 파스타, 피시 핑거처럼 튀김옷을 입힌 음식, 밀가루를 넣어 걸쭉하게 만든 그레이비/소스 등에 들어 있습니다.

도움을 주셔서 감사합니다!

www.celiaki.se