

## 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



Lettiska • Latviešu



## Man **IR CELIAKIJA**

Nelabvēlīgu reakciju man izraisa glutēnu saturoša pārtika – tāpēc man ir jāievēro bezglutēna diēta.

Glutēnu satur kviešu, rudzu un miežu miltu izstrādājumi, kā arī auzu pārslas. Tātad glutēns atrodams, piemēram, maizē, makaronos, rīvmaizes panējumos un miltu mērcēs.

Paldies par izrādītu atbalstu!

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