

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



Malaysiska • Malaysia



Saya menghidapi **PENYAKLIT SELIAK**

Ini bermaksud saya mesti mengamalkan diet yang bebas gluten kerana gluten menyebabkan saya sakit.

Gandum, rai, barli dan oat mengandungi gluten dan ia boleh didapati, contohnya, dalam roti, pasta, produk makanan bersalut tepung seperti jejari ikan dan kuah/sos yang telah ditebalkan dengan tepung gandum.

Terima kasih atas bantuan anda!

www.celiaki.se