

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



Somaliska • Soomali



Waxaan xasaasi ku ahay cuntooyinka sarreenku ka mid yahay

Waan ku xanuunsadaa cuntooyinka laga helo maaddada Guluutanka oo waxaan cunaa raashin aysan maaddadaasi ku jirin.

Cuntooyinka laga helo maaddada Guluutanka waxaa mid ah rootiga, baastada, waxyaalaha suugada lagu adkeeyo oo laga sameeyey qamadiga ama sarreenka, haruurka iyo noocyo la mid.

Waad ku mahadsan tahay caawimaadda.

www.celiaki.se