

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



Swahili

Nina maradhi ya **CELIAC**

Hii ni kumaanisha kuwa lazima nile mlo ambao hauna gluteni kwa sababu gluteni hunifanya niwe mgonjwa.

Ngano na shayiri za aina zote zina gluteni and zinapatikana katika, kwa mfano, mkate, pasta, vyakula vilivyookwa kama vile vipande vya samaki, na supu/mchuzi ambao umefanywa kuwa mzito kwa unga wa ngano.

Asante kwa usaidizi wako!

www.celiaki.se