

# 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



Grekiska • Ελληνικά



# Έχω **ΚΟΙΛΙΑΚΑΚΗ**

Η γλουτένη με αρρωσταίνει. Ακολουθώ διατροφή χωρίς γλουτένη και χωρίς ίχνη από αυτή.

Η γλουτένη υπάρχει σε σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι και βρώμη, π.χ. σε ψωμιά, ζυμαρικά, πανάρισμα και σάλτσες.

Ευχαριστώ για τη βοήθεια!

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