

PASTI SPECIALI NELLA REFEZIONE SCOLASTICA
Allergie alimentari frequenti. Dieta priva di Glutine per Celiachia.
Dieta "leggera o in bianco"

LE ALLERGIE ALIMENTARI

Le Allergie alimentari colpiscono circa l'8% dei bambini e il 2% della popolazione adulta senza distinzione di razza. Anche se ogni cibo può rappresentare un potenziale allergene per l'organismo, generalmente il 90% delle reazioni allergiche alimentari sono causate da: **Latte, uovo, grano, arachidi, soia, pesce, frutta secca in guscio, frutta, crostacei, verdura, additivi.**

Nel caso dei bambini gli alimenti che risultano essere più pericolosi sono: **Latte, uovo, grano, arachidi, soia, pesce e frutta secca.**

Quando è necessario seguire una dieta di esclusione dell'alimento a cui si è allergici, non solo è necessario eliminare l'alimento incriminato ma anche far attenzione alla composizione (ingredienti) di molti cibi confezionati di uso comune.

Seguono alcune indicazioni in merito alle diete di esclusione che spesso richiedono la preparazione di pasti speciali nelle mense scolastiche. **Si raccomanda in ogni caso agli operatori che confezionano i pasti, di seguire attentamente le istruzioni presenti nei certificati medici dei bambini allergici**, dato che è frequente la *polisensibilizzazione*, ovvero la sensibilizzazione allergica a più alimenti.

LATTE

Se si segue una dieta di esclusione del latte è necessario evitare gli alimenti che contengono i seguenti ingredienti:

- **Burro**
- **Aromi artificiali del burro**
- **Grassi del burro o grassi animali**
- **Caseina**
- **Caseinati (di ammonio, di calcio, magnesio, potassio e sodio)**
- **Formaggi di tutti i tipi**
- **Caglio**
- **Panna, Panna acida**
- **Lattoalbumina e Lattoalbumina Fosfato**
- **Lattoglobulina**
- **Lattosio**
- **Latte condensato, acido, in polvere, solido, intero, parzialmente scremato, scremato**
- **Yogurt**
- **Siero (proteine, concentrato, demineralizzato, delattosato)**
- **Margarina**
- **Aromi naturali**
- **Alcuni alimenti per l'infanzia (pappe, minestre, pasta)**
- **Besciamella, pastella, maionese**
- **Caffè e cappuccino istantanei**
- **Alcune caramelle e gomme da masticare**
- **Carne in scatola**
- **Budini, dessert, creme per dolci, creme vegetali**
- **Cioccolato al latte, fondente (tracce)**

- **Cereali per la prima colazione** (alcuni tipi), **muesli** (alcuni tipi)
- **Colorante e aroma caramello, E150** (caramello)
- **Dolci, dolciumi, snacks**
- **Fette biscottate** (alcuni tipi), **pane** (alcuni tipi), **crackers** (alcuni tipi), **grissini** (alcuni tipi)
- **Pizza bianca e rossa e preparati base per pizza**
- **Alcuni tipi di formaggio di soia** (tofu)
- **Gelati, sorbetti e frappè**
- **Succhi di frutta** (alcuni tipi)
- **Insaccati vari**
- **Purè istantaneo**
- **Ragù prodotto industrialmente**
- **Salsicce, salame, prosciutto cotto** (alcuni tipi) **ed alcuni tipi di insaccati**
- **Wurstel**
- **Zuppe in scatola**
- **Ripieni per arrosti**
- **Polpette, polpettoni, hamburger preconfezionati**

UOVO

E' opportuno leggere con attenzione le etichette dei prodotti alimentari: gli additivi emulsionanti conosciuti con il nome di Lecitine, possono essere ricavati sia dalle uova che dalla soia (qualora non venga indicata la provenienza, è preferibile evitarle).

Se si segue una dieta di esclusione dell'uovo è necessario evitare gli alimenti che contengono i seguenti ingredienti:

- **Albume, bianco d'uovo**
- **Tuorlo**
- **Polvere di uovo**
- **Rosso di uovo**
- **Globulina**
- **Livetina**
- **Lisozima, E1105** (additivo utilizzato spesso nei formaggi stagionati a scopo battericida)
- **Maionese**
- **Meringa**
- **Ovoalbumina**
- **Ovomucina**
- **Ovovitellina**
- **Ovomucoide**
- **Lecitina, E322**
- **Emulsionanti**
- **Frittate, uova sode, uova cucinate in altro modo, sformati**
- **Bevande a base di cacao maltato**
- **Biscotti, torte dolci e salate**
- **Budini e pudding**
- **Alcune caramelle** (in particolare le gelatine)
- **Cereali per la prima colazione** (alcuni tipi)
- **Cialde** (alcuni tipi)
- **Crema, Crema limone**
- **Gelato, sorbetti**
- **Miscele per prodotti da forno** (alcuni tipi)
- **Muffin, Pancake**
- **Vino** (se chiarificato con albume)
- **Salse in genere**

- **Soufflè**
- **Zuppe**
- **Prodotti di trasformazione della carne (salsicce, polpette, polpettoni, ripieno per arrosto, hamburger preconfezionati, ecc...)**

N.B. Alcuni soggetti con spiccata allergia all'uovo possono necessitare anche l'esclusione dalla dieta di carne di pollo per pericolo di *reazioni crociate*.

GRANO

E' opportuno evitare i seguenti alimenti e ingredienti:

- **Crusca**
- **Couscous**
- **Seitan** (Concentrato di proteine estratte dal grano, utilizzato come sostituto della carne)
- **Crackers, Grissini**
- **Farine arricchite**
- **Glutine**
- **Germe di grano**
- **Crusca di grano**
- **Glutine di grano**
- **Malto di frumento**
- **Amido di grano**
- **Farina di grano duro**
- **Farina non setacciata**
- **Pasta, Pane, Pizza, Dolci, Prodotti vari della panificazione**

ARACHIDI

E' opportuno evitare i seguenti alimenti:

- **Olio di arachidi**
- **Burro di arachidi**
- **Farina di arachidi**
- **Frutta secca come noci, nocciole, mandorle, pinoli, ecc...**
- **Alcuni tipi di cornflakes**
- **Alimenti fritti**
- **Margarina** (può essere prodotta con olio di arachidi)
- **Olio vegetale**
- **Merendine, snacks, gelati, torte e pasticcini** (alcuni tipi)

SOIA

E' opportuno evitare i seguenti ingredienti:

- **Proteine di soia modificata**
- **Proteine concentrate di soia**
- **Proteine isolate di soia**
- **Lecitine** (evitarle anche quando non è specificata la provenienza)
- **Miso, salsa di soia, semi di soia, latte di soia, soia macinata, germogli di soia, tofu, yogurt-panna-gelato alla soia**

PESCE

Nel caso di Allergia al pesce, fin quando non si conosce con esattezza il tipo di proteina a cui si è allergici, sarà necessario evitare tutte le tipologie di pesce ed anche gli alimenti che lo possono contenere:

- **Pasta di acciughe**
- **Pesce in scatola, affumicato, salato** (baccalà, acciughe)
- **Uova di pesce**
- **Surimi** (prodotto fatto con merluzzo, bianco d'uovo e altri ingredienti, che imita la polpa di granchio)
- **Worcestershire sauce, insalate elaborate** (Cesar)

FRUTTA SECCA

Nel caso di allergia alla frutta secca è bene evitare i seguenti alimenti:

- **Noci, Nocciole, Mandorle, Pinoli, Noci brasiliane, Anacardi, Pistacchi** (Mortadella se li contiene), **castagne**
- **Crema gianduia**
- **Marzapane, Torrone, Marrons glacés**
- **Olio di mandorle e noci**
- **Olio vegetale**
- **Pasta di mandorle e noci**
- **Cioccolato** (noccioline)
- **Merendine, snacks, cornflakes, torte, pasticcini, gelati, salse, caramelle** (alcuni tipi)

CELIACHIA

E' necessaria dieta priva di Glutine (Complesso proteico che caratterizza alcuni cereali anche di uso comune).

Cereali che contengono glutine:

Frumento, Farro, Orzo, Segale, Spelta, Kamut, Triticale, Sorgo, Cous-Cous, Boulgour, Seitan.

Altri cereali vietati meno conosciuti:

Teef, Tabule, Craked grano, Frik, Gries, Kokoh, Greunkern (tradotto come grano verde greco)

Naturalmente sono vietate le **Loro Farine, Granelle o Fiocchi e tutti i prodotti da essi derivati:**

- Pane, Pancarrè, Toast, Pane integrale, Focaccia, Pizza, Piadina, Grissini, Crackers, Pangrattato
- Biscotti, Torte, Pasticcini, Brioche, Merendine, Fette biscottate
- Pasta di qualunque tipo, Tortellini, Ravioli, Gnocchi di patate industriali e di semolino o alla romana
- Minestre di legumi e cereali non consentiti
- Malto dei cereali vietati e fiocchi (esempio: Cornflakes)
- Cibi infarinati o impanati
- Yogurt ai cereali
- Surrogati del caffè contenenti orzo
- Birra, Whisky, vodka

Alimenti a Rischio: Attenzione al Glutine Nascosto

- Salse e sughi pronti
- Insaccati cotti (es. prosciutto cotto)
- Dadi o estratti di brodo
- Zuppe o minestre già pronte o liofilizzate

- Patatine pre-fritte o surgelate
- Formaggi fusi, a fette, spalmabili, dessert al formaggio
- Formaggi stranieri, formaggi a crosta fiorita o erborinati
- Yogurt alla frutta (via libera agli Yogurt naturali interi o magri)
- Burro light e margarina
- Olio di semi vari e prodotti per friggere
- Condimenti a composizione non definita
- Aceto aromatizzato
- Maionese, senape e altre salse pronte
- Creme dessert, budini, creme da spalmare
- Gelati (sia confezionati che artigianali)
- Caramelle, gomme da masticare, cioccolate, marmellate
- Zucchero a velo (amido di frumento)
- Lievito per dolci e lievito secco per panificazione
- Preparati per purè istantaneo
- Frutta candita, The freddo, cacao in polvere, panna montata, pasta d'acciughe

Alimenti a Rischio: Attenzione al Glutine Nascosto – Parole chiave -

Esistono alcune **Parole Chiave** nelle etichette dei prodotti alimentari che possono indicare la presenza del glutine all'interno dell'alimento. Seguono le diciture che devono insospettirci:

- Malto (esalta il sapore dolce di alcuni prodotti)
- Estratto di malto
- Germe di grano
- Farina o semola di grano, frumento, orzo, cereali non specificati
- Amido di frumento (Decreto leg. 68/2000 in etichetta deve essere specificato se un amido contiene glutine)
- Proteine vegetali, Proteine vegetali idrolizzate
- Preparato o estratto per brodo
- Zucchero a velo
- Addensanti, emulsionanti, stabilizzanti non specificati
- Lievito naturale, madre o acido (il più sicuro è il Lievito di birra fresco)
- Pasta di cacao

Alimenti a Rischio: Cosa è opportuno fare?

- 1) **Leggere attentamente le etichette**
- 2) **Richiedere le schede tecniche dei prodotti e la certificazione dell'assenza di glutine**
- 3) **Ricercare in etichetta il marchio Spiga Sbarrata di proprietà AIC (Associazione Italiana Celiachia), che vuole essere un simbolo di immediato riconoscimento di alimenti sicuri per Celiaci:**



- 4) **Consultare il Prontuario elaborato e periodicamente aggiornato dall'AIC che raccoglie una vasta gamma di prodotti alimentari idonei ai celiaci.**

Alimenti naturalmente privi di glutine:

- Riso (amido, farina, fiocchi, crusca)
- Mais (amido, maizena come addensante, farina, fiocchi)
- Tapioca (farina – prime pappe per il divezzamento)
- Miglio (farina, stufato, macinato per ottenere la farina)
- Quinoa
- Castagne (farina)
- Soia (farina)
- Patate (fecola)
- **Avena e Grano Saraceno** sono all'origine praticamente privi di glutine ma **hanno un grande rischio di contaminazione** dunque è necessario avere la garanzia di purezza e provenienza per poterli ammettere nella dieta del celiaco; Ciò vale anche per tutte le farine dei cereali permessi di dubbia provenienza.
- Verdura e Frutta
- Legumi
- Carne, Pesce, Uova
- Latte e derivati (Formaggi, yogurt naturale)
- Grassi da condimento
- Frutta secca non infarinata

Prodotti Dietoterapeutici:

Si trovano in commercio prodotti da forno (pane, pasta, biscotti, farine...) realizzati con farine ideate per i soggetti celiaci.

L'uso di questi alimenti, permette di avvicinare il più possibile lo stile alimentare dei celiaci ai non celiaci e naturalmente di offrire una fonte alimentare sicura in condizioni di precarietà.

“Dieta in bianco o dieta leggera”

La dieta in bianco è da destinare a coloro che necessitano di cautela nella ripresa della abituale alimentazione a seguito di problemi gastrointestinali, indisposizioni temporanee o sindromi post-influenzali. Questo tipo di dieta non necessita di certificazione medica qualora sia richiesta per un periodo limitato di tempo (tre giorni).

Dovrebbe essere così composta:

- Riso o Pasta in bianco o con pomodoro fresco condito con olio extra vergine di oliva a crudo
- Carne o Pesce al vapore, lessata, in gratella condita con olio extra vergine di oliva a crudo (preferire carni bianche –pollo, tacchino, coniglio – e pesce magro –sogliola, merluzzo, palombo)
- Carote o patate al vapore o lesse condite a crudo
- Pane
- Frutta fresca o cotta

MANIPOLARE IL CIBO NELLA PREPARAZIONE DELLE DIETE SPECIALI

La manipolazione del cibo di un bambino allergico richiede particolari attenzioni e la necessità di adottare scrupolose misure di precauzione.

E' SEMPRE INDISPENSABILE

- **Fare attenzione alle contaminazioni involontarie durante la preparazione del pasto;**
- **Fare attenzione alle salse, condimenti, ecc.... perché possono contenere ingredienti come latte, uovo, grano, anche in modo nascosto;**

- E' sempre preferibile dare la precedenza temporale alla preparazione di un pasto per allergici, soprattutto nel caso in cui non sia possibile allestire una parte della cucina alla preparazione di pasti speciali e sicuri;
- Lavare sempre accuratamente le mani e le superfici di lavoro; usare stoviglie ed utensili puliti o, meglio ancora usarne un set esclusivamente dedicato alla preparazione di pasti speciali (ad esempio se si cucina la pasta, usare un tegame pulito con acqua non usata per altre cotture e mai mescolare la pasta con lo stesso cucchiaino usato per altre pietanze; lavare lo scolapasta oppure usarne uno apposito per il pasto speciale);
- Cucinare i cibi separatamente (specialmente nei casi, per esempio il forno, nei quali potrebbero nascere involontarie contaminazioni crociate);
- Prima di utilizzare cibi preconfezionati leggere attentamente le etichette perché potrebbero essere incomplete, elencare ingredienti in modo poco comprensibile. Quando non si è sicuri di un prodotto sostituirlo con uno sicuro;
- Non usare mai olio già adoperato per cuocere altri cibi; evitare l'olio di semi vari e quello di arachide; preferire sempre l'olio extra vergine di oliva oppure di mais o di girasole;
- Analizzare bene le ricette ed escludere e sostituire gli ingredienti non concessi con altri sicuri in modo da rendere comunque la pietanza il più possibile vicina a quella servita nella tabella dietetica comune.

DISTRIBUIRE IL PASTO SPECIALE

- Evitare di far transitare il bambino allergico davanti al banco dove si distribuisce il cibo rischioso;
- Servire per primo il pasto speciale usando guanti puliti monouso; il pasto dovrà essere racchiuso in contenitori sigillati etichettati e separati dagli altri pasti.

Bibliografia:

*M. Giannatasio
Conoscere le allergie e le intolleranze alimentari
Aedel Edizioni Torino, 2004*

*F. Evangelisti, P. Restani
Prodotti dietetici
Ed. Piccin, 2003*

*Associazione Italiana Celiachia
www.celiachia.it
Prontuario AIC degli alimenti*

*Food Allergy Italia – Associazione Italiana Allergie Alimentari
www.FoodAllergyItalia.org*

***A cura della Dietista dell'Azienda Speciale Multiservizi del comune di Colle di Val d'Elsa dott.ssa
Elisa Scalacci
con la collaborazione di Danilo Bursi***