

ASSOCIAZIONE
GERMANA



Deutsche Zöliak-
Gesellschaft e.V.



Coeliac disease

Brochure in simple language

GLUTEN-FREE NUTRITION

CERMANIA 3

- **The food is naturally gluten-free and is unprocessed (natural).**
 - **You notice the struck-through ear of wheat on the packaging.**
 - **You see the word „gluten-frei“ (gluten-free) on the packaging.**
 - **You find the product in the DZG's current list of gluten-free food.**
 - **The list of ingredients states that the product is gluten-free.**
- ⇒ **Caution: Find out exactly what the words in the list of ingredients mean.**

You know:

That the product is **naturally gluten-free**,

For example, unprocessed milk products
or fresh fruit and vegetables.

The **struck-through ear of wheat** on the packaging shows you:
This is a **gluten-free product**.

The word **gluten-free (gluten-frei in German)**
is written on the packaging.

You can see:

That the product is in the **DZG's list**
of gluten-free foods.

You read the **list of ingredients** on the product
and then you know:

The product is gluten-free.

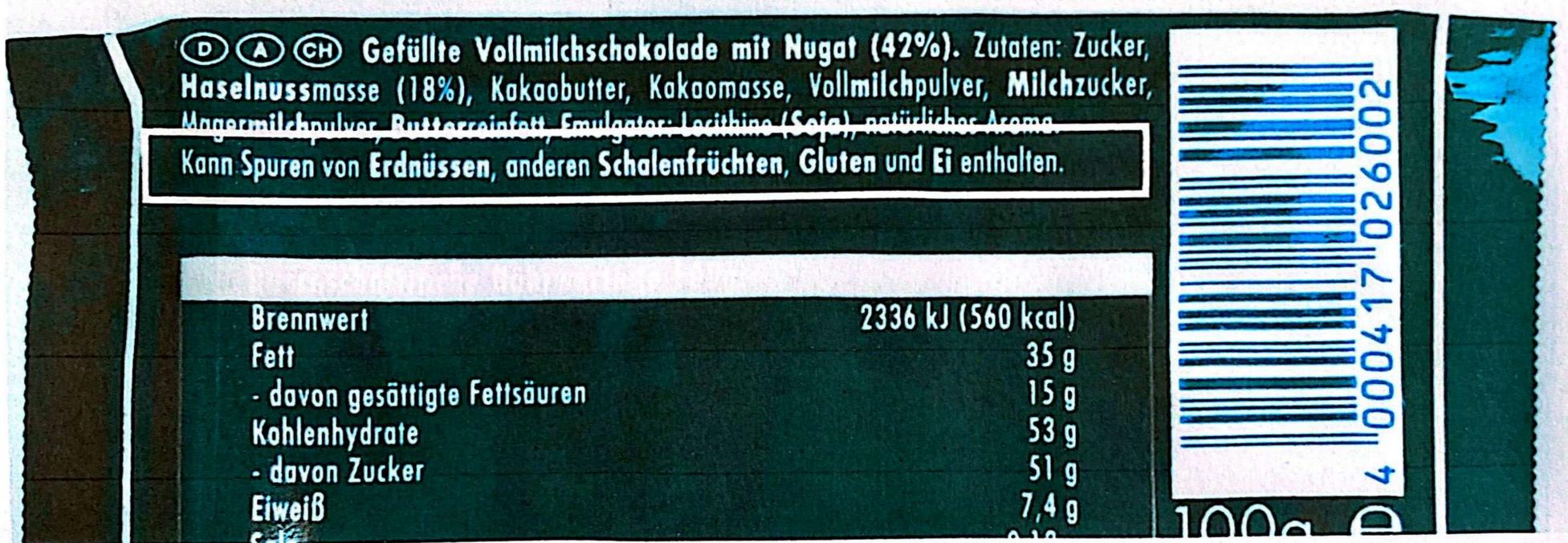
GLUTEN-FREE NUTRITION

GERMANIA 4

On many foods you will read:

„Kann Spuren von Gluten enthalten“

which means the food may contain traces of gluten.



You will often find these words on the packaging.

This is an important piece of information.

If this sentence is written on the packaging,

It means that:

- There can be only very small amounts of gluten in the product.
- Or: There is no gluten in the product.

If this sentence is not written on the packaging,

it means that:

- There is no gluten in the product.
- Or: There can be only a very small amount of gluten in the product.



- Chi siamo
- Aziende
- Calendario
- Negozio online
- Iscrizione
- Supportaci

- CELLACHIA
- ATTIVITÀ
- AUTTO E CONSIGLI
- PAGINA MEMBRO
- PARTECIPARE

Posso usare creme/shampoo con grano/glutine?

+

I prodotti usa e getta contengono glutine?

+

Come posso verificare se la dichiarazione di un prodotto/l'elenco degli ingredienti contiene glutine?

+

Tutti gli alimenti confezionati devono avere un elenco degli ingredienti se è presente piu di un ingrediente. L'ingrediente che ne ha di piu deve essere elencato per primo. poi gli altri ingredienti vengono in ordine decrescente di peso.

Gli allergeni come il grano devono essere evidenziati in grassetto, maiuscolo o simili. Il glutine deve sempre comparire nell'elenco degli ingredienti. ma se. ad esempio. è stato utilizzato un prodotto a base di cereali contenente glutine. di solito è scritto il prodotto a base di cereali specifico.

Tieni presente che lo stesso alimento può cambiare il suo contenuto se il produttore ha sviluppato il suo prodotto.

SENZA GLUTINE significa che il contenuto di glutine dell'alimento è inferiore a 20 mg/kg e può essere tollerato dalla maggior parte delle persone affette da celiachia. Ciò significa che non si stima che questi alimenti causino danni alla mucosa intestinale. poiché i ricercatori hanno studiato che un apporto giornaliero inferiore a 10 mg di glutine al giorno è sicuro.

no ASSOCIAZIONE DANESE CELIACHIA

Vale a dire.com

Posso mangiare lattosio (zucchero del latte)?

+

Cosa posso fare quando la mia dieta priva di glutine non funziona per tutti i miei sintomi?

+

Cosa significano tracce di glutine?

+

Un alimento che contiene meno di 20 mg/glutine per kg può essere definito privo di glutine ed è sicuro da mangiare per la stragrande maggioranza delle persone affette da celiachia. "Tracce di" significa che non esistono valori limite per la quantità di glutine presente nel prodotto, ovvero può essere superiore o inferiore a 20 mg/kg.

L'etichettatura della traccia è volontaria, quindi potrebbero essere presenti tracce di glutine negli alimenti che non riportano la dicitura "tracce di". Alcuni produttori etichettano per precauzione "tracce di", il che è fuorviante se non vi è alcun rischio di glutine.

È stato condotto un nuovo studio danese confrontando alimenti senza ingredienti contenenti glutine etichettati con "tracce di glutine" con alimenti senza ingredienti contenenti glutine che non erano etichettati con "tracce di glutine". In questo caso, i risultati hanno mostrato che non c'era molta differenza nella contaminazione con il glutine. La conclusione è stata che l'etichettatura con "tracce di" non era vantaggiosa per le persone affette da celiachia. Pertanto, come regola generale, si possono mangiare prodotti naturalmente senza glutine che riportano in etichetta "tracce di glutine".

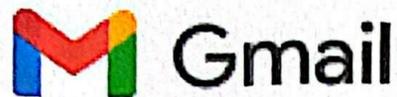
Diversi studi dimostrano che la contaminazione da glutine negli alimenti che non contengono glutine è diminuita negli ultimi 20-25 anni.

Coma fraida a celiachia? [Celiachia](#)

2º ASSOCIAZIONE

DANESSE

CELLACHIA



moving to austria

Öst. Arbeitsgem. Zöliakie <office@zoeliakie.or.at>
A: Silvio Spicacci Minervini <~~silvio.spicacci@gmail.com~~>

13 dicembre 2023 alle ore 14:06

Hello,

it is the same in Austria.

▶ If the ingredients on the label do not contain gluten, the product is gluten-free. Exception: ground products (flour, etc.) may be contaminated. Here we only recommend products with the international gluten-free symbol.

▶ Products marked "May contain gluten" are usually a legal safeguard from the manufacturer and can usually be ignored.

Please find attached our list of hotels, restaurants, pastry shops and cafès in Wien/Vienna **for your private use**. They all know about coeliacs and the glutenfree diet. The documents are written in German, however I'm sure that you'll understand most of it.

Please note that these hotels and restaurants are not certified but are informed about the preparation of gluten free dishes!

Please take the German translation (attached) with you, then the staff in the "normal" restaurants will help you to find glutenfree dishes too.

All restaurants have to mark allergens on their menus or the staff has to inform you about allergens. But if you have doubts about the glutenfree meals, don't hesitate to ask the staff again.

Glutenfree burgers are available in every McDonald's restaurant!

If you take your glutenfree bread and maybe Cornflakes and "Müsli" with you, it will be OK in any hotel or B&B. All the other things on a breakfast buffet such as eggs, cheese, Austrian bacon and ham, Austrian sausages, jam, fruits, yoghurts without cereals, etc.. are gluten free. Some hotels offer glutenfree breakfast on special request.

In Austria ingredients containing gluten have to be declared on the food packaging (together with other allergens) and we have also the international gluten free symbol on many of our products.

Gluten free food can be bought at the following supermarkets and stores:

dm-Drogeriemarkt: www.dm-drogeriemarkt.at

Billa Plus: www.billa.at (Products of Schaer, and fresh baked glutenfree bread and fresh baked products called „Nimm dir weizenfrei“)

SPAR: www.spar.at (special products "free from")

Billa: www.billa.at

Unimarkt: www.unimarkt.at (shops not in every region of Austria)

Unimarkt: (shops not in every region of Austria)



ASSOCIAZIONE
PORTOGALLO
CELIACHIA

Silvio spicacci minervini <~~silvio.spicacci@gmail.com~~>

information

APC <geral@celiacos.org.pt>

29 novembre 2023 alle ore 16:4

A: Silvio Spicacci Minervini <~~silvio.spicacci@gmail.com~~>

Hello Mr. Silvio,

The traces of the 14 allergens must be identified on the products, if there's any chance of cross contamination.

To have the gluten free mention/logo in food products, the brands have to test those specific products and the gluten content must be under 20ppm (mg/kg).

According to the European food labelling rules, legislation governing Portugal, any allergens present must be emphasised in the list of ingredients, for example by using a different font, letter size or background colour. In the absence of a list of ingredients, the indication of allergens must include the word 'contains' followed by the name of the allergen.

Best regards,
Rita Machado

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CELÍACOS

+351 217 530 193* e +351 936 732 408* | Tesouraria/ eventos

+351 918 139 511* | Nut. Rita Jorge (Gab. Lisboa)

+351 919 213 496* | Nut. Tânia Neves (Gab. Porto)

+351 936 732 413* | Nut. Rita Machado (Gab. Porto)

* chamada para a rede fixa/ móvel nacional

www.celiacos.org.pt

O seu email e os seus dados pessoais fazem parte de uma base de dados da APC, que tem como finalidade exclusiva manter o contacto consigo / com a sua empresa. A qualquer momento, pode exercer o seu direito de acesso, correção, ou cancelamento, enviando um pedido à APC. Esta mensagem pode conter informação confidencial ou legalmente protegida, para uso exclusivo do destinatário. Se não é o destinatário pretendido da mesma, não deverá usar, copiar, distribuir ou revelar o seu conteúdo (incluindo quaisquer anexos) a terceiros, sem a devida autorização. Se recebeu esta mensagem por engano, por favor, informe-nos e elimine-a imediatamente. Toda a recolha e tratamento de dados está de acordo com o Novo Regulamento Geral de Proteção de Dados. Consulte os Termos de Utilização e Políticas de Privacidade da APC.

[Testo tra virgolette nascosto]

2 questions from italy

Info | NCV <info@glutenvrij.nl>

29 novembre 2023 alle ore 16:40

A: Silvio Spicacci Minervini <~~silvio.spicacci@gmail.com~~>

Hello Silvio,

ASSOCIAZIONE
OLANDA
CELIACHIA

Thanks for your mail.

The laws about listing of ingredients and allergens on pre-packed products are the same in all European countries. We recommend the products with the Crossed-Grain symbol (see attachment) as most safe. Second best are products with a glutenfree logo or claim, other than the CG logo. And if you can't find these, you have to check the label with ingredients to see if there are ingredients that contains gluten. You can find more information on our website: [Etiketten lezen - Glutenvrij](#) It is in Dutch, but Google Translate will help you out.

Albert Heijn and Jumbo are large supermarkets in the Netherlands and both have several shops in Amsterdam. Both sell glutenfree products, Jumbo with the Crossed Grain label and Albert Heijn with a glutenfree label of itself.

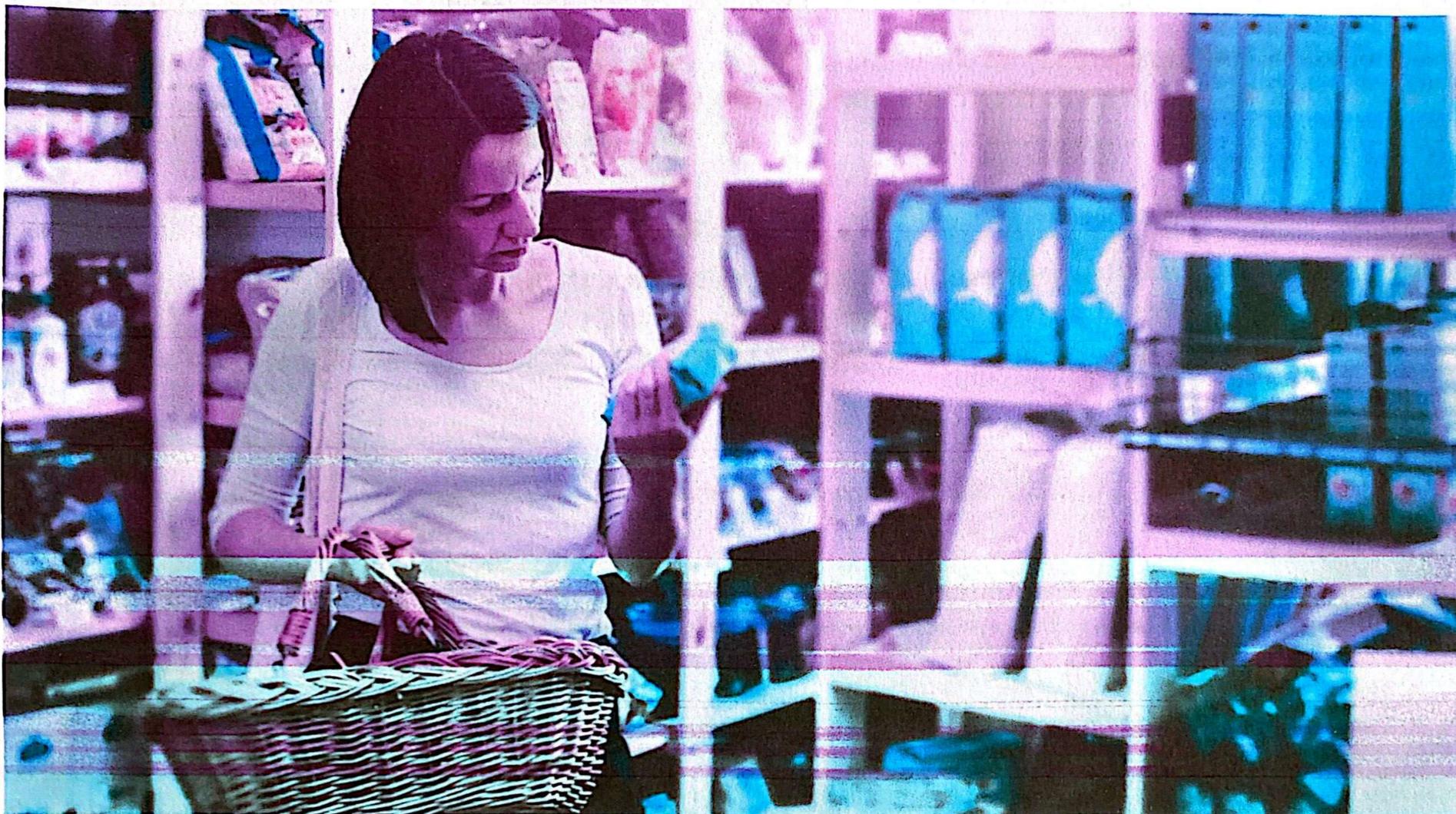
On [Overzicht restaurants - NCV](#) you can find the restaurants and lunchrooms with a glutenfree certificate. In Amsterdam I can recommend Craft for bread and bakery and Bloem for dinner.

On [Wetgeving en richtlijnen - Glutenvrij](#) you can read all information we have about laws concerning glutenfree and crosscontamination.

I hope this will help you out and I wish you a very nice stay in Amsterdam!



Casa / Cibo senza glutine / Prodotti senza glutine / Etichettatura dei prodotti senza glutine



Etichettatura dei prodotti senza glutine

Non è sempre così semplice comprendere l'etichettatura dei prodotti senza glutine. Qui troverai alcuni buoni consigli che possono renderti il tutto un po' più semplice.

Etichettatura degli allergeni

In Norvegia, l'etichettatura degli allergeni deve essere fatta per iscritto sia sugli alimenti **preconfezionati** che su quelli **non preconfezionati**. Sugli alimenti preconfezionati gli allergeni sono indicati all'interno o dopo l'elenco degli ingredienti e il testo deve essere evidenziato. Decifrare gli elenchi degli ingredienti e le dichiarazioni dei prodotti sugli alimenti preconfezionati può generalmente essere di per sé una dura prova. Ecco alcuni suggerimenti che possono semplificare il lavoro:

- Gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente, cioè quello con più ingredienti viene prima e quello con meno viene per ultimo.
- Gli additivi possono essere indicati per nome o numero E. Tutte le sostanze E sono prive di glutine.

- Il contenuto nutrizionale deve essere sempre indicato per 100 g di prodotto. Inoltre è possibile inserire i valori per una dimensione della porzione definita. Il contenuto energetico è espresso in kiloJoule (kJ) e kilocalorie (kcal). Segue anche il grasso in grammi, specificando gli acidi grassi saturi. Seguono poi i carboidrati in grammi, con la specifica degli zuccheri. Poi proteine in grammi e infine sale in grammi. Se lo si desidera, la tabella può essere ampliata con informazioni volontarie sul contenuto di sodio (mg), fibre in grammi e contenuto di vitamine e minerali in adeguate unità di misura. La dichiarazione nutrizionale deve sempre essere in forma tabellare.

Gli alimenti non preconfezionati sono alimenti venduti al banco nei ristoranti, nei bar, nei fast food, nelle mense, negli ospedali, nei takeaway, ecc. L'etichettatura degli allergeni deve essere disponibile sui menu, sui pannelli informativi e simili in modo che i consumatori non abbiano per richiederlo. Devono essere etichettati i seguenti allergeni: cereali contenenti glutine, latticini, uova, crostacei, pesce, arachidi, frutta a guscio, soia, sedano, senape, semi di sesamo, lupini, molluschi, anidride solforosa e solfiti. Questa informazione deve includere la parola "contiene" ed essere seguita dagli allergeni specifici.

Non è necessario etichettare gli alimenti se l'alimento stesso comunica al cliente che contiene un allergene, ad esempio uova, salmone affumicato e noci. Ma prodotti come le crocchette di pesce o la crema di aringhe devono essere etichettati per tutti gli allergeni, non solo per il fatto che contengono pesce.

"Senza glutine" e "a bassissimo contenuto di glutine"

La confezione di un prodotto può essere etichettata come "senza glutine" se contiene meno di 20 mg di glutine per 1000 g (20 ppm) nel momento in cui il prodotto viene venduto al consumatore. Se il prodotto contiene tra 20 e 100 mg di glutine, può essere etichettato come "contenuto di glutine molto basso" ed è comunque consigliato per chi deve mangiare senza glutine.

"Può contenere tracce di..."

Alcuni prodotti sono etichettati "può contenere tracce di glutine" o "può contenere glutine" (in alcuni casi si dice "può contenere tracce di grano" e "può contenere grano").

A volte la segnaletica orizzontale viene utilizzata in modo improprio per avere "la schiena libera", e non perché ci sia un reale pericolo di inquinamento. Ciò può imporre una restrizione inutile a chi deve mangiare senza glutine, perché può essere difficile valutare il rischio reale.

Alcuni produttori testano regolarmente i prodotti contrassegnati e scoprono che nella stragrande maggioranza dei casi contengono meno di 20 ppm di glutine. Per questo motivo, la NCF ritiene che la stragrande maggioranza delle persone affette da celiachia, o un'altra forma di intolleranza al glutine, possa tollerare i prodotti etichettati come "tracce di" in quantità moderate.

Secondo l'Autorità norvegese per la sicurezza alimentare, questo tipo di etichettatura dovrebbe essere utilizzata solo se esiste il pericolo reale che i prodotti possano essere contaminati dal glutine. La normativa non prevede l'obbligo di etichettare alimenti e bevande con "tracce di", il che la rende un'etichetta di avvertenza volontaria.

Hai dei dubbi?

Contatta il produttore o l'importatore se hai dubbi e desideri ulteriori informazioni su un prodotto.

ASSOCIAZIONE NORVEGESE 2