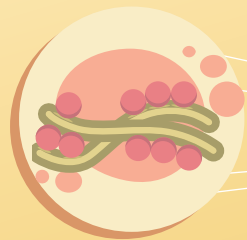


какво е?

Протеин, който се открива в пшеница, ръж и ечемик. Глутенът се открива в храни, направени от тези зърнени култури, включително зърнени закуски, бисквити, паста, пица и хляб.



и това означава, че не могат да ядат бисквити, снаксове или пица?



защо някои хора не могат да го консумират?

Глутенът може да накара някои хора да се чувстват зле, например, хора с целиакия или чувствителност към глутен/пшеница.



Разбира се, че могат! Има вкусни продукти, които могат да се консумират! Но трябва да са без глутен.



Важно е да се внимава при пазаруване и да се търсят продукти с:

- етикет „без глутен“
- или този символ

По този начин храните са сигурни!



Освен това, има много пресни храни, които са също без глутен. Плодове, зеленчуци, риба и месо.

какви съвети трябва да следвам?



Важно е да се спазва хигиена.



Не споделяйте чинии или посуда.



Не позволявайте безглутенови храни са докосват такива с глутен.



Когато излизате, носете любимите си безглутенови бисквитки или снаксове, избягвайки снаксовете на другите хора.