



SAINT LOUIS HOSPITAL

Direttore Sanitario Prof. Luigi Di Girolamo

Medico Chirurgo - Specialista in chirurgia d'urgenza e Pronto Soccorso
Dietologia - Omeopatia - Medicina Estetica - Ossigeno-Ozonoterapia
www.saintlouis-hospital.it - saintlouis-hospital@gmail.com

DIETA GLUTEN FREE

La **dieta senza glutine** è un regime alimentare che **esclude i cereali** come il frumento, l'orzo, il farro o la segale e i loro **derivati**, come il **pane** o la **pasta**. Il **glutine** è infatti una sostanza generata dall'unione di due proteine, contenute principalmente nei cereali.

Il glutine non è una proteina fondamentale nella nostra alimentazione. Eliminarlo non crea quindi squilibri ormonali. Essendo presente in moltissimi cereali ricchi di fibre è comunque opportuno compensare questa carenza di fibre vegetali con l'assunzione di legumi, frutta e verdura.

Una dieta senza glutine quindi è obbligatoria per chi soffre di **celiachia** una forma di **intolleranza alimentare** al glutine sempre più diffusa, ma negli ultimi anni è diventata un'abitudine anche per chi non soffre di questo disturbo e vuole provare questa alimentazione **per dimagrire**, cioè come una vera e propria dieta dimagrante.

La dieta che vi proponiamo è completamente priva di GLUTINE. Importante eliminare non solo l'alimento in se ma anche tutti i prodotti che lo contengono.

Di seguito una giornata tipo che può essere modificata sostituendo ogni alimento con un'altro simile presente nella lista degli alimenti concessi.

COLAZIONE: 1 tazza media o 1 bicchiere di latte intero o parzialmente scremato o latte di soia o latte di riso o tè o caffè (no ad esempio a caffè d'orzo o latte d'avena) 4-6 biscotti o 2-3 fette biscottate con 2 cucchiari di marmellata o di miele.

SPUNTINO (metà mattina e metà pomeriggio): un frutto di stagione o un centrifugato di frutta oppure o uno yogurt bianco o alla frutta.

PRANZO a scelta tra:

80gr di riso con verdure, 80gr di pasta al pomodoro, 80gr di zuppa di cereali (vedere cereali, farine e tuberi concessi), contorno abbondante di verdure di stagione o insalata a scelta.

CENA a scelta tra :

carne rossa magra (vitello o vitellone magro 120-160 gr), carne bianca alla griglia (pollo o tacchino, 150-200 gr), pesce azzurro (sgombro, alici, ecc.), affettato di tacchino (80-100 gr), 150 gr di ricotta o 180 gr di fiocchi di latte , frittata con broccoli o zucchine, contorno abbondante di verdure di stagione o insalata a scelta .

- Per rendere le pietanze più gradevoli si può far uso di succo di limone, aceto, pelati, cipolle, capperi, sottaceti, aromi e spezie (evitare il consumo di sale)

- sottoporsi a 24 ore di dieta liquida due volte al mese nei giorni di **luna piena e luna nuova** , dove si consumeranno solo acqua, spremute di frutta e centrifugati di verdure ;

Alimenti concessi (naturalmente senza glutine)

-Cereali, Farine e Tuberi: riso, mais, miglio, grano saraceno, patate, manioca, amaranto, sorgo, quinoa fonti importanti di carboidrati, vitamina B . **Attenzione a:** zuppe di cereali misti, tapioca, polenta pronta, risotti pronti, patatine snack, purè istantaneo.

-Frutta, Verdura e Legumi: tutti i tipi di frutta (fresca, secca, essiccata). Tutti i tipi di verdura (fresca, congelata, surgelata, etc). Tutti i legumi: fagioli, piselli, lenticchie, Ceci, lupini, fave, soia. Fonti di fibre, vitamine, provitamine e minerali, antiossidanti.

Attenzione a: salsa di soia, minestrone con cereali, frutta infarinata

-Latte e derivati: latte, yoghurt, formaggi. Fonti di: calcio, proteine, vitamine.

Attenzione a: formaggi spalmabili, yogurt al malto o alla frutta, budini, latte condensato.

-Carne, Pesce e Uova: tutti i tipi di carne (prediligere carni magre) e pesce fresco, congelato, surgelato, al naturale. Fonti di: vitamine, proteine, oligoelementi, acidi grassi.

Attenzione a: salumi (prosciutto, bresaola, speck, mortadella, salsicce, wurstel, etc), piatti pronti, carni confezionate del supermercato

-Grassi da condimento oli vegetali (da preferire l'olio extravergine di oliva).Fonti di: acidi grassi, vitamine liposolubili.

Attenzione a: burro e margarina light, maionese, oli di cereali vari.

-Zuccheri e dolciumi : non usare zucchero, è concesso un dolcificante che non sia fruttosio;

Attenzione a: creme spalmabili, cacao, cioccolato in tavolette, dolci, gelato, frutta secca o sciropata.

Cereali contenenti glutine, quindi vietati

Frumento: grano duro, grano tenero, germe di grano, pani e pizze, pan grattato etc

Segale: pane, grissini, crackers, etc

Farro: NO a zuppe (anche miste), crusca, malto

Spelta: niente farine per dolci, biscotti etc

Orzo: biscotti, zuppe, pasta (anche ripiena), pani e pizze, pan grattato, etc

Triticale e Kamut: pani e pizze, grissini, zuppe, piadine etc

Greunkern (grano greco): pani e pizze, grissini, zuppe, piadine etc

Seitan (alimento ricavato dal glutine): kofu, glutine di grano, alcuni condimenti vegetariani, molte salse di soia

Malto e avena (molto spesso contaminata anche se idonea all'alimentazione celiaca): attenzione a zuppe miste, yoghurt ai cereali, tracce di altri cereali vietati

AVVERTENZE

- Bere almeno 2 lt. di acqua naturale al giorno con ph alcalino superiore a 7, soprattutto al mattino a digiuno: Fabia/Boario ph 7.2, Rocchetta ph 7.4, S.Benedetto Pellegrino/S.Francesco ph 7.7 Levissima/Panna ph 7.8, Vera/Lora ph 8.
- Non usare zucchero, è concesso un dolcificante che non sia fruttosio.
- Non mangiare assolutamente fuori pasto.