

ÇÖLYAKTA TEK ÇÖZÜM: GLUTENSİZ YAŞAM

Çölyak Hastaları İçin Yiyecek ve İçecek Standartları çölyak hastalarına yönelik hazırlanmış olup, glutensiz beslenmeye yönelik öneriler vermektedir. Standartta yer alan yiyecek ve içecekler, gluten, durumuna göre gruplandırılmıştır.

MAVİ → Daha önce yayınlanan Okullarda Yiyecek ve İçecek Standartlarında kullanılan renklerle karışmaması için glutensiz besinler için mavi renk uygun görülmüştür.

Bu gruplandırmadaki amaç, okulların kantin/çay ocağı/büfe/yemekhanelerindeki yiyecek ve içeceklerin içerisinde mümkün olduğunca glutensiz MAVİ gruptakilerden bulundurulmasıdır. Örneğin; kantinde normal ekmek kullanılarak hazırlanmış beyaz peynirli bir sandviç ile birlikte; glutensiz ekmek kullanılarak içine uygun koşullarda hazırlanmış marul, domates, salatalık eklenmiş, beyaz peynirli paketli bir sandviç de satılmalıdır.

MAVİ GRUP

Bu gruptaki yiyecek ve içecekler glutensizdir. Okullarda her gün bulundurulması önerilir. Doğasında gluten bulunmayan, üretim ve servis esnasında gluten bulaşması olmayan ve glutensiz olduğu onaylı markalar gözetilerek belirlenen yiyecek ve içecekler;

- Kabuklu taze meyveler (elma, portakal, muz gibi), çiğ tüketilebilen sebzeler (mevsimine uygun olarak), salatalar (zeytinyağı ve limon eklenebilir) (paketli, uygun koşullarda hazırlanmış)
- Kuru meyveler (30 g, glutensiz logolu, ambalajlı, kaplamasız ve şeker katkısız- incir, kayısı, üzüm vb.)
- Çiğ kuruyemişler (30 g, ambalajlı, kavrulmamış, soslanmamış, tuzsuz, kabuksuz - ceviz, fındık vb.)
- İçme suyu (şeker veya tatlandırıcı eklenmemiş)
- Sade içme sütü (UHT/Pastörize süt, 200 mL, paketli, doğası gereği glutensizdir)
- Sade yoğurt (100-150 g, paketli, doğası gereği glutensizdir)
- Ayran (200 mL, paketli, doğası gereği glutensizdir)
- Sade kefir (200 mL, paketli, doğası gereği glutensizdir)

-
- Peynir (pastörize, paketli, glutensiz olduğu bildirilen)
 - Günlük haşlanmış yumurta (kabuklu)
 - Glutensiz ekmek, galeta, grisini vb. (paketli)
 - Şekersiz sakızlar (glutensiz olduğu bildirilen)
 - Glutensiz kahvaltılık gevrekler
 - Glutensiz unlu mamüller (paketli simit, poğaç, tatlı / tuzlu kurabiye, kek vb.)
 - Paketli %100 meyve suları (glutensiz olduğu bildirilen)
 - Meyveli yoğurtlar (glutensiz olduğu bildirilen)
 - Dondurmalar (paketli, glutensiz olduğu bildirilen)