



SELÍAK & GLÚTENÓPOL

SELÍAK- OG GLÚTENÓPOLSSAMTÖK ÍSLANDS

GLUTEN.IS

ÞESSI ÚTGÁFA ER STYRKT AF VELFERÐARRÁÐUNEYTINGU

LIDVERKIR, ÞREYTA,
MAGAKRAMPAR, ÞUNGLYNDI,
ÞYNGDARTAP, JÁRN- OG
VÍTAMÍNSKORTUR, UPPKÖST, GIGT,
ÚTBROT OG ÓEÐLILEGUR VÖXTUR BARNA
GETA ÖLL VERIÐ EINKENNI
SELÍAKSJÚKDÓMS

RANNSÓKNIR Í NÁGRANNALÖNDUM
GEFA TIL KYNNA AÐ U.P.B 1 AF
HVERJUM 100 ÞJÁIST AF SELÍAKSJÚKDÓMI

ÓMEÐHÖNDLAÐUR SELÍAKSJÚKDÓMUR
GETUR M.A. LEITT TIL BEINÞYNNINGAR OG KRABBAMEINS

FREKARI UPPLÝSINGAR UM SELÍAK OG GLÚTENÓPOL MÁ FINNA
Á GLUTEN.IS

GLÚTEN

GLÚTEN ER PRÓTEIN SEM ER Í HVEITI, RÚG OG BYGGI. GLÚTEN ER LÍKA AÐ FINNA Í ÖÐRUM TEGUNDUM HVEITIS, EINS OG SPELTI, DURUM, SEMOLINA O.FL.

HAFRAR SMITAST AF GLÚTENI Í FRAMLEIÐSLUFERLI, OG INNIHALDA ÞVÍ GLÚTEN NEMA ANNAD SÉ TEKID FRAM.

EF MATVARA INNIHELDUR

EITTHVAÐ AF ÁÐURNEFNDUM HRÁEFNUM EÐA AFURÐIR ÚR ÞEIM MÁ MANNESKJA MEÐ SELÍAKSJÚKDÓM EÐA GLÚTENÓPOL EKKI BORÐA HANA

GLÚTEN GETUR LEYNST VÍÐA SEM AUKAEFNI, MEÐAL ANNARS Í SOYASÓSU, KORNFLEXI, SINNEPI, SÚKKULAÐI, LYFTIDUFTI OG KRYDDUM

TIL AÐ MATUR MEGI KALLAST GLÚTENLAUS MÁ HANN EKKI INNIHALDA MEIRA EN 20. HLUTA ÚR MILLJÓN AF GLÚTENI. ÖRLÍTIL BRAUÐMYLSNA ER NÓG TIL AÐ SETJA HEILAN RÉTT YFIR MARKIÐ

SJÁ LISTA YFIR GLÚTENLAUS MATVÆLI OG MATVÆLI SEM INNIHALDA GLÚTEN Á GLUTEN.IS

SELÍAK

SELÍAKSJÚKDÓMUR ER

SJÁLFSOFNÆMISSJÚKDÓMUR SEM ER AÐVELDLEGA HALDIÐ Í SKEFJUM MEÐ ÞVÍ AÐ FORÐAST GLÚTEN Í FÆÐUNNI

GLÚTENÓPOL GETUR LÍKA ÁTT

VIÐ UM GLÚTENNÆMNI, EÐA ÞÁ SEM EIGA ERFITT MEÐ AÐ MELTAGLÚTEN ÁN ÞESS AÐ VERA MEÐ SELÍAKSJÚKDÓM

FÓLK SEM ÞJÁIST AF SELÍAK OG GLÚTENÓPOLI

GETUR VEIKST GÍFURLEGA AF ÞVÍ AÐ INNBYRÐA GLÚTEN, ÖRLÍTIL MYLSNA ER MEIRA EN NÓG.

BATAFERLIÐ GETUR TEKID FRÁ NOKKRUM DÖGUM UPP Í NOKKRAR VIKUR.

NÁNARI UPPLÝSINGAR UM SELÍAKSJÚKDÓM, KVILLA HONUM TENGÐUM OG GLÚTENLAUSAR UPPSKRIFTIR MÁ FINNA Á GLUTEN.IS

GLÚTENLAUST

ÞAÐ ERU TIL FJÖLMARGAR

FÆÐUTEGUNDIR SEM ERU NÁTTÚRULEGA GLÚTENLAUSAR, EINS OG KARTÖFLUR, ÁVEXTIR, GRÆNMETI, KJÖT OG FISKUR

MARGAR GERÐIR MJÖLS ERU NÁTTÚRULEGA GLÚTENLAUSAR.

ÞAR MÁ NEFNA BÓKHVEITI,

HRÍSMJÖL, MAÍSMJÖL, KARTÖFLUMJÖL, KÍNÓAMJÖL OG FLEIRA. Í ÖLLUM HELSTU VERSLUNUM MÁ FINNA GLÚTENLAUSAR MJÖLBLÖNDUR SEM HAGA SÉR EKKI ÓLÍKT VENJULEGU HVEITI Í BAKSTRI

ÞAÐ ER MIKILVÆGT AÐ GÆTA FYLLSTA HREINLÆTIS

OG KOMA Í VEG FYRIR KROSSMENGUN ÞEGAR GLÚTENLAUS MATUR ER ÚTBÚINN. TIL DÆMIS MÁ EKKI MÁ NOTA SÖMU VERKFÆRI Í MAT SEM INNIHELDUR GLÚTEN OG Í GLÚTENLAUSAN MAT ÁN ÞESS AÐ ÞRÍFA ÞAU VEL Á MILLI

SJÁ NÁNARI UPPLÝSINGAR UM MEÐHÖNDLUN GLÚTENLAUSRA MATVÆLA Á GLUTEN.IS