



Le *Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica* (Ministero della Salute nel 2021) ribadiscono che: ***"il pasto a scuola deve prevedere la possibilità di pasti specifici per determinate condizioni cliniche (allergie/intolleranze) o esigenze etiche/culturali/religiose"***.

Per **dieta speciale** si intende un regime alimentare differente da quello standard fornito normalmente dalla ristorazione scolastica, che viene richiesto per **motivi di salute**.

I principi che regolano l'erogazione di diete speciali

- Le diete speciali dovranno essere formulate da **personale competente** (esperto nel campo della nutrizione) e dovranno essere aderenti alle richieste specificate nel **certificato medico** fornito dalla famiglia.
- I bambini che devono seguire una dietoterapia devono avere un regime alimentare che fornisca loro **tutti i principi nutritivi necessari** per una crescita armonica sotto il profilo fisico e le stesse attenzioni riguardo agli aspetti relazionali e educativi.
- Una volta che il bambino affetto da allergia, intolleranza, malattia metabolica o altro viene preso in carico a seguito della richiesta di dieta, gli **dovrà essere garantita la dieta personalizzata** sia che il pasto venga preparato in loco o che sia trasportato.
- È indispensabile che in ogni **centro cottura/cucina** della scuola esista la possibilità di preparare diete speciali e che ci sia personale formato nella preparazione del pasto e nella sua distribuzione/somministrazione.
- Il regime dietetico dovrà essere **il più possibile sovrapponibile** a quello giornaliero standard per evitare la monotonia delle proposte e riflessi psicologici negativi.



ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

ALLERGIA ALIMENTARE	INTOLLERANZA ALIMENTARE
Che cos'è? È una reazione del sistema immunitario nei confronti di un alimento o di un suo componente.	Che cos'è? È una reazione negativa che dipende da una difficoltà dell'organismo a digerire o metabolizzare un alimento o un suo componente
Quando si manifesta? I sintomi di un'allergia alimentare si manifestano in breve tempo dall'ingestione di un particolare alimento.	Quando si manifesta? I sintomi di un'intolleranza possono comparire anche a distanza di tempo dal consumo dell'alimento responsabile
Quali sono gli alimenti coinvolti? Anche se le allergie alimentari possono manifestarsi con qualsiasi alimento o componente alimentare, tra i più comuni vi sono: latte vaccino, uova, arachidi, crostacei, frutta secca, soia.	Quali sono gli alimenti coinvolti? Le due cause più comuni responsabili di un'intolleranza alimentare sono: glutine e lattosio <i>Fonte: Ministero della Salute</i>

Tutti gli alimenti possono indurre **anafilassi** (che non dipende dalla dose assunta), ma i gruppi più frequentemente responsabili di reazioni avverse sono stati identificati ed elencati nell'Allegato 2 del Regolamento UE 1169/2011:

ELENCO ALLERGENI: SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE	
1. Cereali contenenti glutine	8. Frutta a guscio
2. Crostacei	9. Sedano
3. Uova	10. Senape
4. Pesce	11. Semi di sesamo
5. Arachidi	12. Anidride solforosa e solfiti (se in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro)
6. Soia	13. Lupini
7. Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)	14. Molluschi

L'unica terapia di sicura efficacia da intraprendere a seguito di diagnosi di allergia/intolleranza alimentare è una **dieta di eliminazione** degli alimenti verso cui è stata accertata l'ipersensibilità.

ATS Brescia – Sede Legale: viale Duca degli Abruzzi, 15 – 25124 Brescia

Tel. 030.38381 - www.ats-brescia.it

Posta certificata: protocollo@pec.ats-brescia.it

Codice Fiscale e Partita IVA: 03775430980



Nel caso di allergie/intolleranze, l'esclusione di un alimento dalla dieta ne implica **l'eliminazione in tutte le sue forme:**

1. tal quale, sia crudo che cotto;
2. come ingrediente (ad es. uova nei biscotti o formaggio sulla pizza) in prodotti alimentari/preparazioni;
3. come coadiuvante tecnologico o contaminante (derivante dal procedimento di lavorazione del prodotto stesso) in prodotti alimentari; gli alimenti/ingredienti devono sempre essere esclusi anche come derivati, additivi, coadiuvanti, addensanti, succhi, concentrati, aromatizzanti, ecc.
4. in prodotti confezionati riportanti in etichetta le seguenti diciture: "può contenere tracce di... (alimento da escludere)" e "prodotto in uno stabilimento in cui viene utilizzato ... (alimento da escludere)"
5. È indispensabile leggere attentamente le etichette dei prodotti confezionati per evitare l'introduzione involontaria degli allergeni.

SCHEDE PRINCIPALI ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

Allergene 1. GLUTINE.....	4
Allergene 2. CROSTACEI E PRODOTTI A BASE DI CROSTACEI	6
Allergene 4. PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE	6
Allergene 14. MOLLUSCHI E PRODOTTI A BASE DI MOLLUSCHI	6
Allergene 3. UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA	7
Allergene 5. ARACHIDI E PRODOTTI A BASE DI ARACHIDI.....	8
Allergene 6. SOIA E PRODOTTI A BASE DI SOIA.....	9
Allergene 7. LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE (INCLUSO IL LATTOSIO)	10
Allergene 8. FRUTTA A GUSCIO	11
Allergene 9. SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO	12
Allergene 10. SENAPE E PRODOTTI A BASE DI SENAPE.....	13
Allergene 11. SEMI DI SESAMO E PRODOTTI A BASE DI SEMI DI SESAMO.....	14
Allergene 12. ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI.....	15
Allergene 13. LUPINI E PRODOTTI A BASE DI LUPINI.....	16
ALTRE ALLERGIE.....	17

ATS Brescia – Sede Legale: viale Duca degli Abruzzi, 15 – 25124 Brescia

Tel. 030.38381 - www.ats-brescia.it

Posta certificata: protocollo@pec.ats-brescia.it

Codice Fiscale e Partita IVA: 03775430980



Allergene 1. GLUTINE		
La celiachia è una patologia cronica sistemica immunomediata indotta dalle prolamine, il principale complesso proteico strutturale del frumento, orzo e segale, in individui geneticamente suscettibili e caratterizzata da livelli variabili di danno della mucosa intestinale. A seguito dell'ingestione di glutine si attiva una risposta immune (mediata da linfociti T) che porta a un evento infiammatorio a livello duodeno-digiunale con atrofia dei villi e conseguente malassorbimento di importanti nutrienti.		
ALIMENTI CHE POSSONO CONTENERE L'ALLERGENE	Frumento, farro, orzo, segale, kamut, spelta, triticale, avena, tutte le farine provenienti da questi cereali e tutti gli alimenti che li contengono.	
DICITURE PRESENTI IN ETICHETTA	ESCLUDERE DALLA DIETA	NON SONO DA ESCLUDERE
• “senza glutine” o “con contenuto di glutine molto basso”, eventualmente seguito da “specificamente formulato per persone intolleranti al glutine” o “specificamente formulato per celiaci”. Si ricorda che solo gli alimenti con la dicitura “senza glutine” sono idonei all'alimentazione del soggetto celiaco; • “senza glutine” eventualmente seguito da “adatto alle persone intolleranti al glutine” o “adatto per i celiaci”. • L'impiego della dizione “senza glutine” in etichetta è ammesso qualora l'impresa alimentare possa assicurare l'assenza di glutine (glutine <20 ppm) che potrebbe derivare sia dagli ingredienti sia dalla contaminazione durante il processo produttivo.	pane di ogni tipo, pane grattugiato, pizza, torte, focacce e dolci in genere, biscotti, cereali per la colazione, pasta, couscous, bulgur, farina, farina di grano duro, farina non setacciata, fiocchi di grano, fiocchi di cereali, semola e semolino, gnocchi di semolino e patate, zuppe (si vedano ingredienti), salse dolci e salate (besciamella), dadi vegetali e di carne, pastella per frittura, farine arricchite, glutine, germe di grano, glutine di grano, amido di grano, malto di frumento, farro, orzo, segale, crackers, crusca, grissini, birra, salsa di soia, alcuni condimenti (ketchup), prodotti a base di carne (hot dog e affettati), prodotti lattiero-caseari (gelato, budini, creme,...), idrolizzati di proteine vegetali, aromi naturali, gomma vegetale, liquirizia, jellybean, caramelle dure, maltodestrine a base di grano, sciroppi di glucosio a base di grano, addensanti 209.	• i seguenti cereali: riso, mais, miglio, tapioca, manioca, amaranto, quinoa, grano saraceno • i vegetali: patate, soia, grano saraceno, legumi, castagne, frutta e verdura, funghi • carne, pesce, uova, latte, burro, olio, formaggio (latte, sale e caglio) zucchero e miele • erbe aromatiche
Il Decreto del Ministero della Salute del 17 maggio 2016 ha sancito che è necessario utilizzare, ai fini dell'inserimento nel Registro degli alimenti senza glutine, erogabili ai celiaci, le nuove diciture “accessorie”: “specificamente formulato per celiaci” o “specificamente formulato per persone intolleranti al glutine”.		

ATS Brescia – Sede Legale: viale Duca degli Abruzzi, 15 – 25124 Brescia

Tel. 030.38381 - www.ats-brescia.it

Posta certificata: protocollo@pec.ats-brescia.it

Codice Fiscale e Partita IVA: 03775430980



In commercio si possono trovare 2 tipologie di prodotti con la scritta SENZA GLUTINE entrambe utilizzabili per il confezionamento del pasto.

alimenti specificatamente formulati per persone intolleranti al glutine o affetti da celiachia che sono presenti nel registro nazionale dei prodotti erogabili gratuitamente;

alimenti di uso corrente adatti alle persone intolleranti al glutine o affette da celiachia non erogabili gratuitamente.

Attenzione! Il glutine potrebbe essere presente anche in alimenti che naturalmente non lo contengono (ad es. legumi, farina di mais, hamburger), a causa di contaminazioni crociate; pertanto, è bene verificare la presenza o meno in etichetta della dicitura: "può contenere tracce di ..." o "prodotto in uno stabilimento che utilizza alimenti contenenti glutine".

**Allergene 2. CROSTACEI E PRODOTTI A BASE DI CROSTACEI****Allergene 4. PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE****Allergene 14. MOLLUSCHI E PRODOTTI A BASE DI MOLLUSCHI**

L'allergia a crostacei e molluschi è la più comune tra gli adulti, seguita dall'allergia al pesce. In genere chi è allergico ad un pesce, ad un crostaceo o ad un mollusco presenta forte crossreattività anche nei confronti delle altre specie di pesci, crostacei e molluschi.

Un'allergia al pesce non implica necessariamente anche un'allergia ai crostacei, tuttavia esiste un alto rischio di contaminazione crociata nelle aree di lavorazione delle materie prime (ad esempio mercati del pesce) e degli alimenti (nelle cucine).

**ALIMENTI CHE POSSONO
CONTENERE L'ALLERGENE**

pesce fresco, surgelato, affumicato, in salamoia, essiccato, in scatola, compresi molluschi e crostacei, cefalopodi, surimi, polpa di granchio, pasta d'acciuga, gamberi, gamberetti, scampi, granchi, aragoste, uova di pesce, surimi, preparazioni gastronomiche a base di pesce, prodotti da forno con aggiunta di acciughe, pesce o derivati, brodo di pesce, estratti per brodo a base di pesce, salsa con gamberetti, caviale, salsa worcestershire, gelatina, colla di pesce, olio di frittura ecc.

**DICITURE PRESENTI IN
ETICHETTA****ESCLUDERE DALLA DIETA****NON SONO DA ESCLUDERE**

- "può contenere tracce di pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi";
- "prodotto in uno stabilimento in cui vengono utilizzati e processati pesce, molluschi, crostacei e cefalopodi" prodotto in filiere alimentari non separate, in cui vengono processati anche pesce, molluschi, crostacei e cefalopodi".

- Pesce di ogni specie (compresi molluschi, crostacei e cefalopodi); fresco, surgelato, conservato in salamoia, in scatola, essiccato, affumicato, ecc.;
- Alimenti/preparazioni contenenti come ingrediente pesce, compresi molluschi, crostacei e cefalopodi;
- Alimenti contenenti derivati del pesce, dei crostacei, dei molluschi e dei cefalopodi (indicazione obbligatoria ai sensi del D. Lgs. Regolamento (UE) 1169/2011);
- Alimenti contenenti proteine del pesce, olio di pesce, chitina, ecc.
- Alimenti fritti in olio utilizzato anche per la frittura del pesce (ad esempio le patatine fritte)

- gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi;
- gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.



Allergene 3. UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA		
Allergia che può essere verso le proteine presenti sia nell'albume che nel tuorlo d'uovo. Una spiccata allergia all'uovo, può manifestarsi anche assumendo carne di pollo, pertanto, il medico deve eventualmente specificarlo nella certificazione medica.		
ALIMENTI CHE POSSONO CONTENERE L'ALLERGENE	Pasta all'uovo, pasta fresca, gnocchi, sformati, prodotti da forno, dolci, biscotti, merendine, torte, budini, pasta frolla, pasta sfoglia, maionese, salse, polpette, salsicce, carni in scatola, hamburger pronti, impanature, meringa, cereali per la prima colazione, cono gelato, sorbetti, cacao al malto, gelatine, caramelle, zuppe, soufflé, cialde, panini dolci, pancarrè, ecc.	
DICITURE PRESENTI IN ETICHETTA	ESCLUDERE DALLA DIETA	NON SONO DA ESCLUDERE
• "può contenere tracce di uova"; • "prodotto in uno stabilimento in cui viene utilizzato l'uovo"; • "prodotto in filiere alimentari non separate, in cui viene processato anche l'uovo".	• uova intere (sia albume che tuorlo) e alimenti contenenti uova (come ingrediente); • Alimenti contenenti derivati dell'uovo (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE 1169/2011); • Alimenti che riportano in etichetta questi ingredienti: albumina, lisozima da uovo (E1105), lecitina da uova (E322), globulina, livetina, ovoalbumina, ovoglobulina, ovomucina, ovomucoide, ovovitellina, vitellina, polvere d'uovo, uova (tuorlo e albume).	


Allergene 5. ARACHIDI E PRODOTTI A BASE DI ARACHIDI

Le arachidi appartengono alla famiglia dei legumi, ma l'allergia alle arachidi non sempre è associata a reazioni allergiche verso altri legumi che, salvo diversa prescrizione medica, possono essere assunti. Può essere, invece, associata all'allergia alla frutta a guscio.

**ALIMENTI CHE POSSONO
CONTENERE L'ALLERGENE**

Arachide, frutta secca, olio di arachide, olio di semi vari, oli e grassi vegetali, burro d'arachide, proteine vegetali, farina d'arachide, margarina, grassi vegetali idrogenati, estratti per brodo, salumi, bevande al latte, dolci, merendine, torrone, marzapane, snacks, patatine chips, barrette ai cereali, muesli, gelati, torte e pasticcini, biscotti, cioccolato, salse, caramelle, cioccolata spalmabile, pesto, ecc.

**DICITURE PRESENTI IN
ETICHETTA**

- "può contenere tracce di Arachide";
- "prodotto in uno stabilimento in cui viene utilizzato l'arachide";
- "prodotto in filiere alimentari non separate, in cui viene processato anche l'arachide".

ESCLUDERE DALLA DIETA

- Arachidi e alimenti contenenti arachidi (come ingrediente);
- Alimenti contenenti derivati delle arachidi (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011)
- Alimenti che riportano in etichetta questi ingredienti: arachidi, frutta secca, olio di arachide, olio di semi vari, tra cui olio di arachide, oli e grassi vegetali, tra cui olio di arachide, burro di arachide, proteine vegetali, farina di arachide, olio di arachide, margarina.

NON SONO DA ESCLUDERE

**Allergene 6. SOIA E PRODOTTI A BASE DI SOIA**

L'allergia alla soia è una reazione immunitaria avversa alle proteine della soia. L'allergia alla soia, nei bambini, è spesso associata all'allergia alle proteine del latte vaccino (verificare l'eventuale esclusione nella certificazione medica).

ALIMENTI CHE POSSONO CONTENERE L'ALLERGENE	soia, germogli di soia, olio di soia, miso (semi di soia miscelati con riso od orzo), farina, burro e latte di soia, formaggio di soia e tofu, salsa di soia, semi di soia, yogurt di soia, gelato di soia, olio di semi vari, margarina, dadi da brodo e preparato per brodo, bibite a base di soia, cereali per la colazione, pane, salsicce e carni trattate, sorbetti e gelati alla frutta, focacce, biscotti, torte e pasticcini, dolci di frutta, fagiolini in scatola, prodotti vegetariani/vegani, ecc	
DICITURE PRESENTI IN ETICHETTA	ESCLUDERE DALLA DIETA	NON SONO DA ESCLUDERE
• "può contenere tracce di soia"; • "prodotto in uno stabilimento in cui viene utilizzata la soia"; • "prodotto in filiere alimentari non separate, in cui viene processata anche la soia"	• Soia e alimenti contenenti come ingrediente la soia; • Alimenti contenenti derivati della soia (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011); • Alimenti che riportano in etichetta: soia, aromi di soia, gelatina vegetale, lecitina di soia, proteine idrolizzate di soia, addensanti a base di proteine di soia, caglio di germogli di soia, olio di soia, germogli di soia, salsa di soia, margarina di soia, farina di soia, burro e bevanda di soia, ecc.	• olio e grasso di soia raffinato; • tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia; • oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia; • estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.


Allergene 7. LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE (INCLUSO IL LATTOSIO)
ALLERGIA AL LATTE

È un'allergia piuttosto diffusa, che può manifestarsi con reazioni anche gravi. Le componenti proteiche che provocano maggiormente reazioni allergiche sono caseina, α -lattoalbumina e β -lattoglobulina.

In alcuni soggetti con elevata sensibilizzazione e reattività per le proteine del latte possono avere reazione con la carne bovina (manzo e vitello).

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

L'intolleranza al lattosio è determinata dall'incapacità dell'organismo di scomporre il lattosio in glucosio e galattosio da parte dell'enzima lattasi; il lattosio indigerito nell'intestino crasso viene fermentato dai batteri presenti e ciò può determinare sintomi come flatulenza, dolore intestinale, gonfiore e diarrea.

La quantità di latte e latticini tale da determinare sintomi di intolleranza è molto variabile.

ALIMENTI CHE POSSONO CONTENERE L'ALLERGENE

Formaggi stagionati e freschi, panna, burro, crema, margarina, yogurt, prodotti da forno, biscotti, dolci, merendine, torte e preparati per torte, cialde, caramelle, gomme da masticare, budini, salse preparate, besciamella, maionese, paste ripiene e paste fresche, gnocchi, prosciutto cotto, wurstel, mortadella, salame, carne in scatola, legumi e vegetali/zuppe in scatola, dadi per brodo ed estratti vegetali, cibi precotti, prodotti per l'infanzia, coni gelato, sorbetti, ghiaccioli, frappé, pane, pancarrè, crackers, grissini, pizza e preparati per pizza, tofu, purè istantaneo, succhi di frutta, cereali per la colazione, cioccolato al latte, alimenti cioccolato al latte, alimenti contenenti caramello.

DICITURE PRESENTI IN ETICHETTA

- "può contenere tracce di latte";
- "prodotto in uno stabilimento in cui viene utilizzato il latte";
- "prodotto in filiere alimentari non separate, in cui viene processato anche il latte".

ESCLUDERE DALLA DIETA

- Latte (fresco, a lunga conservazione, in polvere, concentrato, ecc.);
- Alimenti contenenti latte come ingrediente;
- Alimenti contenenti derivati del latte (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011);
- Alimenti che riportano in etichetta: latte, latte in polvere, latte condensato, yogurt, burro, panna, formaggio, siero di latte (proteine, concentrato, demineralizzato, delattosato), lattosio, caseina e derivati come caseinati di sodio, caseinati di calcio, caseinati di magnesio, caseinati di potassio, caramello (E150), proteine del latte o vaccine, lattoalbumina, lattoalbumina fosfato, lattoglobulina, aromi artificiali del burro.

NON SONO DA ESCLUDERE

- siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
- lattitolo.

ATS Brescia – Sede Legale: viale Duca degli Abruzzi, 15 – 25124 Brescia

Tel. 030.38381 - www.ats-brescia.it

Posta certificata: protocollo@pec.ats-brescia.it

Codice Fiscale e Partita IVA: 03775430980

**Allergene 8. FRUTTA A GUSCIO**

L'allergia alla frutta a guscio è tra le più diffuse e può manifestarsi con reazioni gravi che possono avvenire per ingestione, per contatto o per inalazione di piccole quantità di prodotto e può causare shock anafilattico.

La frutta a guscio o frutta secca comprende:

Mandorle (*Amygdalus communis* L.), Nocciole (*Corylus avellana*), Noci (*Juglans regia*), Noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), Noci di pecan [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], Noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), Pistacchi (*Pistacia vera*), Noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*), Pinoli.

**ALIMENTI CHE POSSONO
CONTENERE L'ALLERGENE**

Salumi, bevande al latte, latte di mandorla, burro, farina di arachide, margarina, dolci, merendine, snacks, barrette ai cereali, cereali per la colazione, muesli, gelati, torte e pasticcini, biscotti, cioccolato, salse, caramelle, cioccolata spalmabile, preparazioni gastronomiche, preparazioni dolciarie, pesto, confetti, torroni, marzapane, pasta di mandorle e di noci, croccanti, orzata, etc.

**DICITURE PRESENTI IN
ETICHETTA**

- "può contenere tracce di frutta a guscio"
- "prodotto in uno stabilimento in cui viene utilizzata la frutta a guscio"
- "prodotto in filiere alimentari non separate, in cui viene processata anche la frutta a guscio"

ESCLUDERE DALLA DIETA

- Frutta a guscio
- Alimenti contenenti frutta a guscio (come ingrediente)
- Alimenti contenenti derivati della frutta a guscio (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011)
- Alimenti che riportano in etichetta: frutta secca (mandorle, arachidi, noci, noci del brasile, noce pecan, noce macadamia, anacardi, nocciole, pinoli, pistacchi), olio di arachide, burro di arachide, olio di mandorle e di noci, olio di semi vari, oli vegetali, estratti per brodo.

NON SONO DA ESCLUDERE

- frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.

**Allergene 9. SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

L'allergia al sedano ha la peculiarità di presentarsi frequentemente associata ad allergie a pollini di betulla o di ambrosia, dovuta al fatto che le due sostanze presentano allergeni comuni o simili. Inoltre:

-l'associazione di allergia al sedano e al polline di betulla: il paziente presenta reazione solo al consumo di sedano crudo mentre può consumare tranquillamente quello cotto;

-l'associazione di allergia al sedano e al polline di ambrosia: è necessario escludere dal consumo sia il sedano crudo che quello cotto.

**ALIMENTI CHE POSSONO
CONTENERE
L'ALLERGENE**

Brodi e minestre pronte, salse, condimenti, prodotti surgelati, miscele di spezie, ragu' pronti.

Tra i derivati del sedano troviamo i semi, chiamati sale di sedano, che vengono utilizzati come spezie in vari alimenti come zuppe, frittelle, succo di pomodoro, stufati, salse, brodi e condimenti. L'olio di sedano viene utilizzato sia come ingrediente alimentare o nei cosmetici.

**DICITURE PRESENTI IN
ETICHETTA****ESCLUDERE DALLA DIETA****NON SONO DA ESCLUDERE**

- "contiene sedano"
- "può contenere tracce di sedano"
- "prodotto in uno stabilimento in cui viene il sedano"

- Sedano e tutte le preparazioni che lo contengono;
- Preparati per brodo;
- Dadi e brodo in polvere/liquido;

**Allergene 10. SENAPE E PRODOTTI A BASE DI SENAPE**

La senape è una pianta erbacea, utilizzata oggi in particolare per la preparazione di salse e insaporitori. L'allergia alla senape è maggiormente diffusa in quei Paesi in cui se ne fa un maggiore utilizzo, come Francia e Spagna, ma anche in Italia questa allergia è sempre più frequente. In genere come condimento vengono utilizzati i semi di senape; dal resto della pianta vengono ricavati altri alimenti come l'olio, i germogli, le foglie e i fiori di senape, tutte parti che comunque possono provocare allergie.

ALIMENTI CHE POSSONO CONTENERE L'ALLERGENE

Condimenti per insalate, crackers, antipasti, oli, sottaceti, zuppe, frittelle, pizze, salsicce, carni lavorate, maionese, salse barbecue, paste di pesce, ketchup, salse di pomodoro, cibi marinati, mostarde

DICITURE PRESENTI IN ETICHETTA**ESCLUDERE DALLA DIETA****NON SONO DA ESCLUDERE**

- "contiene senape"
- "può contenere tracce di senape"
- "prodotto in uno stabilimento in cui viene utilizzata senape"

- Senape in tutte le sue forme (in polvere, liquida, in semi);
- Salsa al Curry;
- Miscele di spezie contenenti senape;
- Condimenti pronti per insalate contenenti senape.



Allergene 11. SEMI DI SESAMO E PRODOTTI A BASE DI SEMI DI SESAMO		
Coltivata per i suoi semi che sono ricchi di proteine, vitamina B6 e tiamina.		
ALIMENTI CHE POSSONO CONTENERE L'ALLERGENE	Semi di sesamo, olio di semi di sesamo. Margarine, grassi vegetali. Prodotti da forno come pane, crackers, fette biscottate, pane per hamburgers, barrette di snacks, hummus, falafel, carni e salsicce lavorate, zuppe, sushi, stufati, patatine fritte, cereali da colazione, muesli, L'olio di sesamo viene impiegato anche in preparazioni farmaceutiche e cosmetiche.	
DICITURE PRESENTI IN ETICHETTA	ESCLUDERE DALLA DIETA	NON SONO DA ESCLUDERE
• "contiene sesamo" • "può contenere tracce di sesamo" • Contiene "benne, semi di benne, olio di sesamo, gomasio (sale di sesamo) farina di sesamo, pasta di sesamo, sesamolo, sesamum indicum, sesamolina, simil"	• Pane, grissini e crackers al sesamo; • Olio di sesamo, burro di sesamo (tahin), gomasio. • Tutto quanto viene prodotto in stabilimenti che utilizzano sesamo	



Allergene 12. ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI		
Anidride solforosa e solfiti sono utilizzati nell'industria alimentare come conservanti antimicrobici, antienzimatici e antiossidanti pertanto utilizzati per inattivare muffe, lieviti, batteri, per preservare il colore dei cibi e proteggerli dall'imbrunimento.		
ALIMENTI CHE POSSONO CONTENERE L'ALLERGENE	Frutta secca, frutta disidratata, Muesli, cereali per la prima colazione, frutta/verdura surgelata, confetture/marmellate/mousse di frutta, vino, birra (non utilizzare per la cottura dei cibi), baccalà, gamberi/altri crostacei, funghi secchi, hamburger di carne, hot dog, mele, riso, cipolle, cavoli, verdure conservate (sott'olio, sott'aceto, liofilizzata, essicata)	
DICITURE PRESENTI IN ETICHETTA	ESCLUDERE DALLA DIETA	NON SONO DA ESCLUDERE
• "Contiene solfiti" • "contiene anidride solforosa"	• Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/Kg o 10 mg/litro in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostruiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.	

**Allergene 13. LUPINI E PRODOTTI A BASE DI LUPINI**

Il lupino è un legume la cui farina è presente in molti prodotti alimentari, in particolare è un ingrediente utilizzato in alimenti senza glutine destinati a soggetti affetti da celiachia.

Spesso associata all'allergia alle arachidi poiché contengono proteine molto simili. Può presentarsi per la prima volta in età adulta.

**ALIMENTI CHE POSSONO
CONTENERE L'ALLERGENE**

I lupini sono contenuti in molti prodotti, in particolare in:
prodotti a base di soia, burger vegetali, affettati vegetali, prodotti per alimentazione vegana, prodotti proteici con proteine di lupini, preparati per pane speciale o per prodotti da forno, snack energetici e biscotti, surrogati del caffè (la polvere di lupino ha un sapore amaro e spesso viene mescolata a polvere di orzo o frumento per addolcirne l'aroma ed ottenere una bevanda simile al caffè), minestre e brodi pronti, prodotti senza glutine destinati a persone affette da Celiachia, ecc.
I lupini hanno un impiego potenziale in sostituti del latte, yogurt e formaggi, formule per neonati con allergie, gelati, creme spalmabili (es: maionese), bevande.

**DICITURE PRESENTI IN
ETICHETTA**

- "concentrato proteico di lupino"
- "proteine vegetali"
- "prodotto in uno stabilimento in cui vengono utilizzati lupini"

ESCLUDERE DALLA DIETA

- Lupini e tutti i prodotti contenenti farine di lupini

NON SONO DA ESCLUDERE



ALTRE ALLERGIE		
	ALIMENTI CHE POSSONO CONTENERE L'ALLERGENE	ESCLUDERE DALLA DIETA
GRANO	pane di ogni tipo, pane grattugiato, pizza, torte, focacce e dolci in genere, biscotti, cereali per la colazione, pasta, couscous, bulgur, farina, farina di grano duro, farina non setacciata, fiocchi di grano, fiocchi di cereali, semola e semolino, gnocchi di semolino e patate, zuppe (si vedano ingredienti), salse dolci e salate (besciamella), dadi vegetali e di carne, pastella per frittura, farine arricchite, glutine, germe di grano, glutine di grano, amido di grano, malto di frumento, farro, orzo, segale, crackers, crusca, grissini, birra, salsa di soia, alcuni condimenti (ketchup), prodotti a base di carne (hot dog e affettati), prodotti lattiero-caseari (gelato, budini, creme,...), idrolizzati di proteine vegetali, aromi naturali, gomma vegetale, liquirizia, jellybean, caramelle dure, maltodestrine a base di grano, sciroppi di glucosio a base di grano, addensanti 209. È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono utilizzati per la preparazione dei pasti per evitare di introdurre l'allergene, che può essere presente in altri cibi.	• Grano/frumento • Farro • Grano khorasan • derivati Frumento deglutinato e prodotti che lo contengono La dieta per celiachia, preparata con gli ingredienti ammessi e con le dovute attenzioni, è adatta anche per gli utenti affetti da condizioni assimilabili alla celiachia quali la "sensibilità al glutine" (NCGS o Non Coeliac Gluten Sensitivity) e per La "allergia al Frumento o Grano", in cui, in aggiunta, è necessario escludere dalla dieta anche il frumento deglutinato.
LEGUMI	Alimenti contenenti prodotti a base di lupini (allegato II del Regolamento UE 1169/2011), può essere presente anche come emulsionante; alimenti che contengono o possono contenere legumi come Minestre, passati di verdura, minestrone e contorni pronti o surgelati; alimenti contenenti proteine vegetali, alimenti che contengono o possono contenere arachidi e derivati (vedasi allergene 5 Arachidi); alimenti che contengono o possono contenere lupino e derivati (vedasi ALLERGENE 13).	Salvo diversa prescrizione medica Fagioli, Lupini, Fave, Lenticchie, Piselli, Ceci, Fagiolini, Soia, Arachidi, Carrube.
FAVE	La farina di fave può essere impiegata nella produzione di prodotti da forno dolci e salati, mescolata ad altre farine per migliorarne le caratteristiche organolettiche.	fave fresche, secche, surgelate, in scatola; farina di fave