12 Ιουλίου 2019

ΕΦΕΤ: Όλα όσα πρέπει να ξέρετε για τη γλουτένη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Ενημέρωση προς τους καταναλωτές για τη γλουτένη παρέχει με ανακοίνωσή του ο ΕΦΕΤ.

Αναλυτικά:

Η γλουτένη είναι ένα πρωτεϊνικό συστατικό που βρίσκεται σε δημητριακά, όπως το σιτάρι, η σίκαλη, το κριθάρι, η βρώμη, το καμούτ και προϊόντα που παράγονται από αυτά. Μία διατροφή απαλλαγμένη από γλουτένη είναι απαραίτητη σε ασθενείς που πάσχουν από κοιλιοκάκη, η οποία είναι μία φλεγμονώδης κατάσταση του λεπτού εντέρου λόγω μόνιμης δυσανεξίας στη γλουτένη.

Ενδεικτικά:

Περιέχουν γλουτένη :	
•Σπάρι, Κριθάρι, Σίκαλη, Βρώμη*, άλευρα ή / και προϊόντα από άλευρα αυτών όπως : ψωμί, ζυμαρικά, φρυγανιές, παξιμάδια, δημητριακά πρωινού, μούσλι, κέικ, μπισκότα, κουλουράκια	
• Καμούτ	• Αλεύρι από μονόκοκκο σπάρι (Einkorn)
• Σιμιγδάλι	• Αλεύρι από δίκοκκο σπάρι (Ζέα / Emmer)
• Κουσκούς	• Αλεύρι Ντίνκελ (Dinkel / Spelt)
• Πλιγούρι	• Αλεύρι ολικής άλεσης τύπου Graham
• Βύνη (πχ μπύρα)	• Αλεύρι τύπου Φαρίνα

* λόγω επιμόλυνσης με γλουτένη κατά το στάδιο της συγκομιδής, μεταφοράς, αποθήκευσης ή / και της μεταποίησης

Δεν περιέχουν γλουτένη :	
• Ρύζι	• Ταπιόκα
• Πατάτα	• Αμάρανθος
• Καλαμπόκι (αραβόσιτος)	• Teff (είδος σιταριού)
• Χαρούπι	• Σπόροι λιναριού
• Σόργος	• Σόγια
• Φαγόπυρο	• Κινόα
• Κεχρί	• Κάστανο
• Σουσάμι	• Ρεβίθι

Η ενωσιακή και εθνική νομοθεσία, λαμβάνοντας υπ’ όψιν τις διατροφικές ιδιαιτερότητες των ατόμων που πάσχουν από κοιλιοκάκη, θέτει ειδικές απαιτήσεις για τα τρόφιμα που προορίζονται για την ειδική αυτή κατηγορία πληθυσμού ώστε να μπορούν να τα καταναλώνουν με ασφάλεια. Αυτό επιτυγχάνεται υποβάλλοντας σε ειδική επεξεργασία τα τρόφιμα που αποτελούνται ή περιέχουν ένα / ή περισσότερα συστατικά από σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι, βρώμη ή διασταυρούμενες ποικιλίες τους για τη μείωση της γλουτένης ή / και αντικαθιστώντας το σιτάρι, τη σίκαλη, το κριθάρι, τη βρώμη ή τις διασταυρούμενες ποικιλίες τους με άλλα συστατικά που δεν περιέχουν γλουτένη. Τα τρόφιμα αυτά πρέπει υποχρεωτικά να

φέρουν την ένδειξη «χωρίς γλουτένη» ή «πολύ χαμηλή ποσότητα γλουτένης», εφόσον η περιεκτικότητα σε γλουτένη στο τελικό προϊόν δεν υπερβαίνει τα 20 mg/Kg ή τα 100 mg/Kg προϊόντος αντίστοιχα.

Όσον αφορά στα συσκευασμένα τρόφιμα, ο καταναλωτής οφείλει να διαβάζει προσεχτικά τη λίστα συστατικών στις ετικέτες των τροφίμων, καθώς το τρόφιμο μπορεί να περιέχει γλουτένη ή ακόμη και ίχνη αυτής. Όσον αφορά στα μη προ-συσκευασμένα τρόφιμα που διατίθενται απευθείας στον τελικό καταναλωτή, η πληροφορία για την παρουσία γλουτένης πρέπει να είναι άμεσα διαθέσιμη και προσβάσιμη στον χώρο πώλησης – προσφοράς των μη προ-συσκευασμένων τροφίμων ή στις περιπτώσεις της πώλησης εξ αποστάσεως πριν την πραγματοποίηση της αγοράς.

Η δυσανεξία στη γλουτένη δεν πρέπει να αποτελεί άλλοθι για την αποφυγή αμυλούχων τροφών, οι οποίες αποτελούν τη βάση της μεσογειακής διατροφής και έχουν πολλαπλά οφέλη για την υγεία. Στα άτομα που πάσχουν από κοιλιοκάκη συστήνεται προσοχή τόσο ως προς την επιλογή προϊόντων απαλλαγμένων από τη γλουτένη όσο και ως προς την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών επιλογών. Επικεντρωθείτε στα τρόφιμα που μπορείτε να καταναλώσετε κι όχι σε αυτά που δεν μπορείτε.

Πηγή: **zougla.gr**