



GROUPES	Autorisés sans restriction	Autorisés après contrôle de la composition (étiquettes, A.F.D.I.A.G.)	Incompatibles
Boissons 	<ul style="list-style-type: none"> Eau du robinet Eaux minérales ou de source Jus de fruits, sodas aux fruits, sirops de fruits, limonade, tonic, soda au cola... Vins, alcools (apéritifs, digestifs) y compris les alcools à base de céréales (whisky, vodka, gin) 	<ul style="list-style-type: none"> Bière Panaché Boissons déshydratées 	
Divers 	<ul style="list-style-type: none"> Condiments nature Fines herbes Epices pures sans mélange Levure de boulanger Thé, café, chicorée, infusions, café lyophilisé, mélange café Chicorée 	<ul style="list-style-type: none"> Condiments préparés Aides-culinaires (bouillon de légumes déshydratés, fond de sauce...) Moutarde Levure chimique Autres épices 	<ul style="list-style-type: none"> Hosties

Les patients doivent apprendre à lire les étiquettes

AUTORISÉS (ne contiennent pas de GLUTEN)	<ul style="list-style-type: none"> Acidifiants Agar-agar Alginate Amidon (sans autre précision) Amidon modifié Amidon transformé Antioxygènes Arômes Arôme de malt Bétacarotène Carraghénanes Collagène Colorants Conservateurs Dextrines Dextrose Émulsifiants Exhausteurs de goût Extrait de levure Extrait de malt Extrait d'algues Farine de guar et de caroube Fécule de pommes de terre Ferments lactiques Fructose Gélatine alimentaire Glucose et Sirop de Glucose Glutamate Gomme arabique Gomme de guar Gomme de xanthane Gomme d'acacia Graisse animale Graisse végétale Inuline Lécithine Maltodextrines Oligofructose Pectine Polyols Polydextrose Quinoa Sarrasin ou blé noir, stabilisants
INTERDITS (contiennent du GLUTEN)	<ul style="list-style-type: none"> Amidon de blé Amidon issu des céréales interdites Acides aminés végétaux Assaisonnement (sans autre précision) Avoine Blé ou froment Épeautre (blé ancestral) Fécule de blé Fécule (sans autre précision) Gélifiants non précisés Kamut® (blé ancestral) Malt Matières amylacées Orge Pain azyme (farine de blé non levée) Polypeptides Protéines végétales Seigle Triticale (hybride de blé et de seigle) Gruau Liant protéinique

Les différentes adresses utiles aux patients :

ASSOCIATION FRANÇAISE DES INTOLÉRANTS AU GLUTEN (A.F.D.I.A.G.)

15, rue d'Hauteville
75010 PARIS (métro Bonne Nouvelle)
Tél. : 01.56.08.08.22
Fax : 01.56.08.08.42
Site Internet : www.afdiag.org

LIVRES :

« 230 recettes spéciales pour allergiques au GLUTEN »

Pénélope Lefers-Duparc
Éditions Jacques Grauchet
98, rue de Vaugirard
75006 Paris

« Cuisine facile sans GLUTEN »

Édition Buchet/Chastel
18, rue de Condé
75006 Paris

Cette fiche va aider vos patients à s'éduquer au régime sans GLUTEN, à dépister sa présence dans les aliments et à trouver des produits dans les magasins spécialisés et sur internet.



ALIMENTATION SANS GLUTEN

Vianna Costil, Christophe Cellier

Cette fiche de régime sans GLUTEN a pour but d'aider les gastroentérologues dans leur pratique quotidienne.

1) Principe de l'alimentation sans GLUTEN

Il consiste en l'exclusion totale du GLUTEN de l'alimentation. Son bénéfice est démontré pour les patients atteints de maladie cœliaque et probable chez les patients atteints d'hypersensibilité au GLUTEN non cœliaque.

Le GLUTEN est une protéine que l'on trouve principalement dans le blé (froment, épeautre, kamut®...), le seigle, l'orge et l'avoine*.

Sont donc à supprimer tous les aliments qui en contiennent même à l'état de traces.




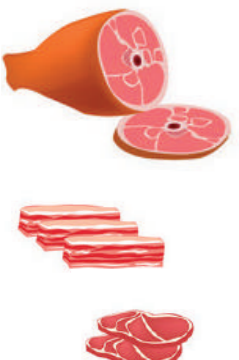


2) Liste des aliments autorisés et interdits

*Cas de l'avoine :


L'autorisation de l'avoine dans l'alimentation sans GLUTEN a été controversée, en raison de contamination possible lors des filières de production. Il n'existe aucune toxicité de l'avoine chez les patients atteints de maladie coeliaque dans toutes les séries de la littérature et elle peut donc être autorisée.



TABLEAUX DES ALIMENTS

GROUPES	Autorisés sans restriction	Autorisés après contrôle de la composition (étiquettes, A.F.D.I.A.G.)	Incompatibles
Laits, produits laitiers 	<ul style="list-style-type: none"> Entier, demi-écrémé, écrémé, liquide, concentré, frais, pasteurisé, en poudre, stérilisé UHT Lait de chèvre et brebis Lait fermenté nature Préparations à base de soja nature 	<ul style="list-style-type: none"> Laits parfumés Préparations à base de soja parfumé 	
Dérivés du lait 	<ul style="list-style-type: none"> Yaourts, suisses « nature » et aromatisés Fromage blanc « nature » et aromatisé fromages : pâte molle, pâte cuite, fermentés... 	<ul style="list-style-type: none"> Yaourts aux fruits Yaourts au soja Desserts frais lactés Fromages à tartiner Fromages à moisissures 	<ul style="list-style-type: none"> Desserts lactés à base de céréales et muesli Fromages panés
Viandes 	<ul style="list-style-type: none"> Fraîches Surgelées au naturel Conserves au naturel 	<ul style="list-style-type: none"> Cuisinées : du traiteur, surgelées ou en conserve Viandes hachées 	<ul style="list-style-type: none"> Quenelles Viandes panées, en croûte
Charcuteries 	<ul style="list-style-type: none"> Jambonneau non pané, bacon Poitrine salée fumée ou non Lardons Industrielles : rillettes de canard, d'oie, confit de foie gras au naturel 	<ul style="list-style-type: none"> Jambon blanc (ou épaule) de porc, jambon cru Pâtés et galantines Chorizo, cervelas, salami Farce charcutière Boudin noir et blanc Purée et mousse de foie gras Saucissons, saucisses séchées Autres rillettes Charcuteries de volailles Autres charcuteries 	<ul style="list-style-type: none"> Jambonneau pané Pâté en croûte, friand, quiche, bouchée à la reine Charcuteries panées
Produits de la mer 	<ul style="list-style-type: none"> Poissons frais, salés, fumés Tous les poissons surgelés au naturel Poissons en conserve au naturel, à l'huile, au vin blanc Crustacés, mollusques « nature » Tous les œufs de poisson 	<ul style="list-style-type: none"> Surimi Poissons, mollusques ou crustacés cuisinés (du traiteur, du commerce ou surgelés) Beurre de poisson et de crustacés, tarama 	<ul style="list-style-type: none"> Poissons panés, fumés et panés Quenelles Bouchées, crêpes, quiches aux fruits de mer
Œufs 	<ul style="list-style-type: none"> Tous autorisés 	<ul style="list-style-type: none"> Omelette du commerce Œufs en gelée 	

GROUPES	Autorisés sans restriction	Autorisés après contrôle de la composition (étiquettes, A.F.D.I.A.G.)	Incompatibles
Céréales et dérivés, légumineuses et pommes de terre 	<ul style="list-style-type: none"> Pommes de terre : fraîches, précuites, sous vide Fécule de pommes de terre Riz et ses dérivés, crème de riz, semoule de riz Farine, pain, biscottes, biscuits, viennoiseries, pâtes, et autres spécialités SANS GLUTEN Légumes secs : frais, en conserve au naturel, surgelés au naturel, farine de légumes secs (pure) Soja et farine de soja (pure) Châtaignes et leurs farines (pures) Maïs et dérivés : fécule de maïs, flan de maïs, semoule, grains Sarrasin (blé noir) et farine pure, galettes pures faites maison Millet et dérivés : semoule Manioc et dérivés : tapioca, tapiocaline, crème de tapioca, sorgho Arrow-root (dictame) Igname Patate douce Topinambour Fruits à pain Quinoa 	<ul style="list-style-type: none"> Pommes de terre cuisinées du commerce, en boîte ou surgelées Pommes dauphines Pommes noisettes, frites (surgelées) Ragoût et gratin de pommes de terre Autres préparations à base de pommes de terre (traiteur, surgelées ou en conserve) Chips, purée en flocons Galettes du commerce et des crêperies à base de riz, millet et sarrasin Céréales soufflées à base de maïs, de riz (pétales de maïs, riz soufflé...) 	<ul style="list-style-type: none"> Blé (froment) et ses dérivés : farine, fécule de blé, gnocchis, semoule, couscous, pâtes alimentaires, cannelloni, ravioli, pain ordinaire, complet au son, pains fantaisies (au lait, aux raisins, aux noix, au chocolat, viennois...), tous les produits de boulangerie, pain de mie, biscottes, pain grillé, croûtons etc... gâteaux secs sucrés, gâteaux salés (biscuits apéritif), pâtisseries, préparations pour pâtisserie, chapelure, pain azyme, pâtes surgelées ou en boîte pour tarte, galettes du commerce et des crêperies à base de blé Orge et ses dérivés : farine, orge perlée, orge mondée, malt Seigle et ses dérivés : farine, pain, pain d'épices Céréales soufflées contenant des céréales incompatibles (muesli, blé soufflé...) Épeautre, kamut®, triticale Avoine* et ses dérivés : flocons, céréales...

GROUPES	Autorisés sans restriction	Autorisés après contrôle de la composition (étiquettes, A.F.D.I.A.G.)	Incompatibles
Légumes 	<ul style="list-style-type: none"> Tous les légumes verts : frais, surgelés nature, en conserve nature 	<ul style="list-style-type: none"> Légumes verts cuisinés : du traiteur, en conserve ou surgelés Potage et soupe en sachet ou en boîte 	
Fruits frais 	<ul style="list-style-type: none"> Tous autorisés : frais, en conserve nature, surgelés nature 	<ul style="list-style-type: none"> Fruits confits Figues sèches en vrac Desserts à base de fruits 	
Fruits oléagineux 	<ul style="list-style-type: none"> Noix, noisettes, cacahuètes, amandes, pistaches, sésame : frais ou grillés « nature » Olives, avocat 	<ul style="list-style-type: none"> Fruits oléagineux autres que « nature » Mélange de fruits secs 	
Corps gras 	<ul style="list-style-type: none"> Beurre, huile, crème fraîche, saindoux, suif, graisse d'oie 	<ul style="list-style-type: none"> Matières grasses allégées Margarine Sauces 	
Sucres et produits sucrés 	<ul style="list-style-type: none"> Sucre de betterave, de canne (blanc et roux), caramel liquide Miel, confiture et gelées pur fruit, pur sucre Cacao pur Sorbets de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> Sucre glace, sucre vanillé Crèmes de marrons, pâtes de fruits Dragées Nougats Bonbons, chewing-gums Poudres instantanées pour petits-déjeuners Pâtes à tartiner Pâtes d'amandes Autres chocolats et friandises Desserts glacés Préparations industrielles en poudre pour desserts lactés (crème, flan, entremets) Entremets en boîte Décorations pour gâteaux Autres produits sucrés 	<ul style="list-style-type: none"> Cornets de glace