



[www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)



[www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)



[www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)



[www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)



[www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)



[www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)



[www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)



[www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)



[www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)



[www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)



[www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)



[www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)



*natürlich  
glutenfrei*

# Vor einer Reise

In sehr vielen Ländern der Welt gibt es heute Zöliakie-Gesellschaften, die Reisende über die Situation vor Ort informieren können. Sie finden diese Adressen auf [www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch) unter «Links» oder das Sekretariat gibt Ihnen Auskunft. Ebenfalls im Sekretariat erhalten Sie weitere Übersetzungen (z.B. türkisch, griechisch, portugiesisch etc.) und zusätzliche Exemplare der Gastronomie-Karten in deutscher, französischer, italienischer, englischer und spanischer Sprache.

IG Zöliakie der Deutschen Schweiz  
Birmannsgasse 20  
4055 Basel  
Tel. 061 271 62 17  
Fax 061 271 62 18  
[sekretariat@zoeliakie.ch](mailto:sekretariat@zoeliakie.ch)  
[www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)



**X** Je suis intolérant(e) au gluten (coeliakie) et il m'est interdit, pour raisons médicales, de manger du froment (blé, épeautre), du seigle, de l'orge et de l'avoine. De même, je ne peux pas consommer de produits confectionnés avec ces ingrédients, tels que pâte et pâtes alimentaires, pain, tartes et gâteaux, chapelure et mie de pain, ainsi que toute sauce liée avec de la farine.

**✓** Par contre, riz, maïs, millet, pommes de terre, légumes, salades, fruits, viande et poisson, oeufs, lait et produits laitiers sont autorisés, de même que des sauces et soupes liées avec de la fécule de maïs ou de pommes de terre.

Merci de votre compréhension.

**X** Soffro di celiachia (intolleranza al glutine) e per ragioni mediche non posso mangiare frumento, spelta, segale, orzo, avena e tutti i prodotti fabbricati con questi ingredienti; ad esempio pasta, pasta alimentare, pane, dolci, torte, pangrattato, salse e zuppe legate con farina.

**✓** Ammessi sono: riso, granoturco, miglio, patate, verdure/ortaggi, insalate, frutta, carne e pesce, uova, latte e prodotti caseari, anche salse e zuppe legate con fecola di mais o di patate.

Grazie della vostra comprensione.

**X** I have coeliac disease (gluten intolerance) and am therefore unable for medical reasons to eat any wheat, spelt, rye, barley and oats. Nor can I eat any product made from it, such as pastry/dough and pasta, bread, cakes and tarts, bread-crumbs, sauces and soups thickened with flour.

**✓** I can eat rice, maize/corn, millet/sorghum, potatoes, vegetables, salads, fruit, meat and fish, eggs, milk and dairy products, sauces and soups thickened with cornstarch flour or potato starch flour.

Many thanks for your understanding.

**X** Padezco celiacuí (intolerancia al gluten). Debido a mi enfermedad no puedo comer trigo, trigo espelta, centeno, cebada y avena. Tampoco puedo comer todos alimentos a base de estos cereales como pasta y pastas alimenticias, pan, pasteles y tortas, pan rallado y miga de pan, salsas y sopas ligadas con harina.

**✓** Los siguientes productos no me hacen daño: arroz, maíz, mijo, patatas/papas, verduras, ensaladas, frutas, carne y pescado, huevos, leche y productos de lechería, así como salsas y sopas ligadas con fécula de maíz o de patatas/papas.

Les agradezco de antemano su comprensión.

**X** Je suis intolérant(e) au gluten (coeliakie) et il m'est interdit, pour raisons médicales, de manger du froment (blé, épeautre), du seigle, de l'orge et de l'avoine. De même, je ne peux pas consommer de produits confectionnés avec ces ingrédients, tels que pâte et pâtes alimentaires, pain, tartes et gâteaux, chapelure et mie de pain, ainsi que toute sauce liée avec de la farine.

**✓** Par contre, riz, maïs, millet, pommes de terre, légumes, salades, fruits, viande et poisson, oeufs, lait et produits laitiers sont autorisés, de même que des sauces et soupes liées avec de la fécule de maïs ou de pommes de terre.

Merci de votre compréhension.

**X** Soffro di celiachia (intolleranza al glutine) e per ragioni mediche non posso mangiare frumento, spelta, segale, orzo, avena e tutti i prodotti fabbricati con questi ingredienti; ad esempio pasta, pasta alimentare, pane, dolci, torte, pangrattato, salse e zuppe legate con farina.

**✓** Ammessi sono: riso, granoturco, miglio, patate, verdure/ortaggi, insalate, frutta, carne e pesce, uova, latte e prodotti caseari, anche salse e zuppe legate con fecola di mais o di patate.

Grazie della vostra comprensione.

**X** I have coeliac disease (gluten intolerance) and am therefore unable for medical reasons to eat any wheat, spelt, rye, barley and oats. Nor can I eat any product made from it, such as pastry/dough and pasta, bread, cakes and tarts, bread-crumbs, sauces and soups thickened with flour.

**✓** I can eat rice, maize/corn, millet/sorghum, potatoes, vegetables, salads, fruit, meat and fish, eggs, milk and dairy products, sauces and soups thickened with cornstarch flour or potato starch flour.

Many thanks for your understanding.

**X** Padezco celiacuí (intolerancia al gluten). Debido a mi enfermedad no puedo comer trigo, trigo espelta, centeno, cebada y avena. Tampoco puedo comer todos alimentos a base de estos cereales como pasta y pastas alimenticias, pan, pasteles y tortas, pan rallado y miga de pan, salsas y sopas ligadas con harina.

**✓** Los siguientes productos no me hacen daño: arroz, maíz, mijo, patatas/papas, verduras, ensaladas, frutas, carne y pescado, huevos, leche y productos de lechería, así como salsas y sopas ligadas con fécula de maíz o de patatas/papas.

Les agradezco de antemano su comprensión.

**X** Ich habe Zöliakie (eine Gluten-Unverträglichkeit) und kann deshalb aus medizinischen Gründen keinen Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und Hafer essen. Auch alle daraus hergestellten Produkte wie Teig und Teigwaren, Brot, Kuchen, Paniermehl sowie mehlgebundene Saucen und Suppen darf ich nicht essen.

**✓** Erlaubt sind: Reis, Mais, Hirse, Kartoffeln, Gemüse, Salate, Früchte, Fleisch und Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte sowie mit Mais- oder Kartoffelstärke gebundene Saucen und Suppen.

Besten Dank für Ihr Verständnis.

**X** Ich habe Zöliakie (eine Gluten-Unverträglichkeit) und kann deshalb aus medizinischen Gründen keinen Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und Hafer essen. Auch alle daraus hergestellten Produkte wie Teig und Teigwaren, Brot, Kuchen, Paniermehl sowie mehlgebundene Saucen und Suppen darf ich nicht essen.

**✓** Erlaubt sind: Reis, Mais, Hirse, Kartoffeln, Gemüse, Salate, Früchte, Fleisch und Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte sowie mit Mais- oder Kartoffelstärke gebundene Saucen und Suppen.

Besten Dank für Ihr Verständnis.

**X** Ich habe Zöliakie (eine Gluten-Unverträglichkeit) und kann deshalb aus medizinischen Gründen keinen Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und Hafer essen. Auch alle daraus hergestellten Produkte wie Teig und Teigwaren, Brot, Kuchen, Paniermehl sowie mehlgebundene Saucen und Suppen darf ich nicht essen.

**✓** Erlaubt sind: Reis, Mais, Hirse, Kartoffeln, Gemüse, Salate, Früchte, Fleisch und Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte sowie mit Mais- oder Kartoffelstärke gebundene Saucen und Suppen.

Besten Dank für Ihr Verständnis.

**X** Ich habe Zöliakie (eine Gluten-Unverträglichkeit) und kann deshalb aus medizinischen Gründen keinen Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und Hafer essen. Auch alle daraus hergestellten Produkte wie Teig und Teigwaren, Brot, Kuchen, Paniermehl sowie mehlgebundene Saucen und Suppen darf ich nicht essen.

**✓** Erlaubt sind: Reis, Mais, Hirse, Kartoffeln, Gemüse, Salate, Früchte, Fleisch und Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte sowie mit Mais- oder Kartoffelstärke gebundene Saucen und Suppen.

Besten Dank für Ihr Verständnis.