

Reisen



mit Zöliakie

Wie einfach ist es, auf Reisen im Ausland
glutenfreie Lebensmittel zu finden?

**Auf der Travel Net Seite, der Celiac Youth Europe sind
alle wichtigen Informationen zusammengestellt – hier findest du:**

- Die wichtigsten Informationen zu glutenfreien Lebensmitteln für europäische Länder
- Nützliche Übersetzungen für die Frage nach einem glutenfreien Lokal
- Kontaktangaben der nationalen Zöliakiegesellschaften

Weitere Sprachversionen
auf unserer Webseite



siehe



Mit dieser Information könnt ihr das Küchen- und Servicepersonal informieren:



Ich habe Zöliakie! Aus medizinischen Gründen darf ich kein Gluten essen. Schon kleinste Spuren können bei mir gesundheitliche Schäden hervorrufen.

Nicht erlaubt: Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und daraus hergestellte Produkte wie Teig, Teigwaren, Brot, Kuchen, Paniermehl. Mit Mehl gebundene Saucen oder Suppen. Bei Fertigprodukten und Gewürzen muss unbedingt die Zutaten-Deklaration auf glutenhaltige Inhaltsstoffe überprüft werden.

Erlaubt: Reis, Mais, Hirse, Kartoffeln, als glutenfrei lizenzierter Hafer, Gemüse, Früchte, Fleisch und Fisch; Eier, Milch und Milchprodukte. Mais- und Kartoffelstärke.

Achtung:

Bei der Zubereitung muss darauf geachtet werden, dass keine Kontamination stattfindet. Separate, gründlich gereinigte Pfannen, Kellen und Schöpflöffel verwenden.

Vielen Dank, dass Sie diese Angaben für meine Gesundheit beachten.