

SVENSKA - RUOTSI

Jag har celiaki. Jag måste följa en strikt glutenfri kost. Jag kan inte äta ens små mängder vete, råg, korn, havre eller livsmedel som innehåller dem.

Kan ni berätta vilka portioner som är glutenfria?

Min mat måste anrättas noggrant så att vete, korn, råg eller havre inte blandas i den till exempel från verktyg eller ytor.

Tack för er hjälp.

Minulla on keliakia. Minun täytyy noudattaa tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa, kauraa tai niitä sisältäviä ruokia.

Voisitteko kertoa, mitkä ruoka-annokset ovat gluteenittomia?

Ruokani täytyy valmistaa huolellisesti siten, ettei ruokaan sekoitu vehnää, ohraa, ruista tai kauraa, esimerkiksi työvälineistä tai pinnoilta.

Kiitos avustanne.