





Copyright 2024 Ελληνική Εταιρεία Κοιλιοκάκης

Η Ελληνική Εταιρεία Κοιλιοκάκης είναι ο πανελλήνιος σύλλογος πασχόντων που ιδρύθηκε το 1987. Σημερινός σκοπός του συλλόγου είναι η ενημέρωση των πασχόντων από Κοιλιοκάκη για ζητήματα που αφορούν στη δίαιτα ελεύθερη γλουτένης, στις παροχές των ασφαλιστικών φορέων, ενώ παραμένει έντονος ο συμβουλευτικός χαρακτήρας προς τα μέλη προκειμένου να διασφαλιστεί η καθημερινότητά τους από τυχόν προβλήματα που σχετίζονται με τη δίαιτα.

Ανάμεσα στις σημερινές δραστηριότητες μας είναι η πιστοποίηση των χωρίς γλουτένη προϊόντων με το διαγεγραμμένο στάχυ τα οποία έχουν ελεγχθεί ως προς την περιεκτικότητα τους σε γλουτένη.

Η διοργάνωση συνεδρίων και συναντήσεων, η αποστολή οποιασδήποτε νέας ενημέρωσης σε όλα τα μέλη, καθώς και η δυνατότητα τηλεφωνικής και ηλεκτρονικής επικοινωνίας για οποιαδήποτε πληροφορία, διευκρίνιση ή άλλη ανάγκη που προκύπτει στα μέλη μας.

Επίσης ο Σύλλογός μας ως μέλος του Πανευρωπαϊκού Συλλόγου πασχόντων από Κοιλιοκάκη A.O.E.C.S (Association of European Coeliac Societies), συμμετέχει σε προγράμματα που στόχο έχουν την διευκόλυνση της καθημερινότητας των πασχόντων. Ένα από αυτά είναι το «safe plate-gluten free» το οποίο στόχο έχει την ενημέρωση καταστημάτων εστίασης για το πώς μπορούν να προσφέρουν ασφαλή γεύματα χωρίς γλουτένη.



Ελληνική Εταιρεία Κοιλιοκάκης | Hellenic Coeliac Society



[www.koiliokaki.com](http://www.koiliokaki.com)



Find us on  
Facebook

Ελληνική Εταιρεία Κοιλιοκάκης

**AOECS**  
Association of European Coeliac Societies



**Gluten Free  
Alliance™**



**CYE**  
Coeliac Youth of Europe



# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «SAFE PLATE-GLUTEN FREE»



## Η Κοιλιοκάκη είναι

ένα από τα πιο κοινά αυτοάνοσα νοσήματα με μια παγκόσμια επικράτηση της τάξης του 2%. Χαρακτηρίζεται από ανεπαρκή φλεγμονώδη αντίδραση στη γλουτένη σε γενετικά προδιατεθειμένα άτομα. Τα ειδικά αντισώματα της νόσου μπορούν να βοηθήσουν στην επιλογή ασθενών για μια βιοψία του λεπτού εντέρου, η οποία πιστεύεται ότι είναι ο χρυσός κανόνας της έρευνας για τη διάγνωση της Κοιλιοκάκης. Ωστόσο, σε επιλεγμένους ασθενείς, ορολογικές εξετάσεις μπορεί να είναι επαρκείς για να επιβεβαιωθεί η διάγνωση και η βιοψία δεν είναι απαραίτητη. **Μέχρι στιγμής, η μόνη θεραπεία για την Κοιλιοκάκη είναι η προσκόλληση σε μια αυστηρή δια βίου δίαιτα χωρίς γλουτένη.**

## Τι συμβαίνει εάν κάποιος με Κοιλιοκάκη καταναλώσει κατά λάθος γλουτένη;

Η Κοιλιοκάκη δεν είναι αλλεργία και δεν προκαλεί αναφυλακτικό σοκ. Η απάντηση θα διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο, αλλά συνήθως αν κάποιος «επιμολυνθεί» με γλουτένη μπορεί να έχει πονοκεφάλους, διάρροια, έμετο, πόνο στο στομάχι και λήθαργο, συμπτώματα που μπορεί να διαρκέσουν κάποιες ημέρες.

Μπορεί επίσης να προκαλέσει βλάβη στο λεπτό έντερο χωρίς τυχόν εξωτερικά συμπτώματα.

**Τρόφιμα (δημητριακά) που περιέχουν γλουτένη:**  
Σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, βρώμη(υπάρχει και χωρίς γλουτένη), καμούτ, έμερ, σπελτ(ντίνκελ/φάρο), τριτικέλ, έινκορν, κους κους, σιμιγδάλη, ζέα







“

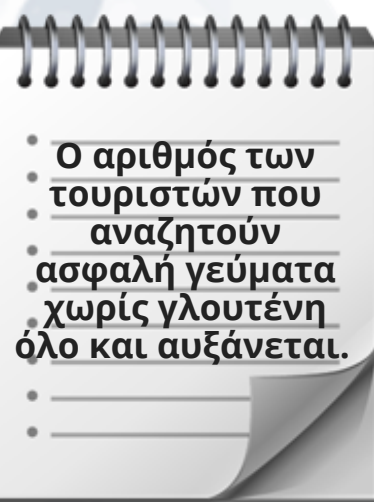
Όλο και περισσότεροι  
άνθρωποι  
διαγιγνώσκονται με  
Κοιλιοκάκη.

Από τα 7 εκ. πασχόντων  
πανευρωπαϊκά έχει  
διαγνωστεί μόνο το  
12-15%. Στην Ελλάδα  
έχουν διαγνωστεί  
περίπου 12.000 άτομα

## Τι είναι η διασταυρούμενη επιμόλυνση από γλουτένη:

Όταν τα τρόφιμα χωρίς γλουτένη μολύνονται από τρόφιμα που περιέχουν γλουτένη ή από πράγματα που έρχονται σε επαφή με αυτή. Αυτό συμβαίνει συνήθως με:

- τα χέρια, τα ρούχα, τις ποδιές, τα γάντια
- φρυγανιές, ψησταριές, κατσαρόλες
- επιφάνειες κοπής, επιφάνειες εργασίας, πάγκοι, πανιά καθαρισμού, πετσέτες
- μαχαίρια, μαχαιροπίρουνα, κουτάλια, λαβίδες
- βούτυρο, μαργαρίνη, μαρμελάδα, μέλι και όποιο άλλο προϊόν είναι σε κοινή χρήση όπως και η μαγιονέζα
- λάδια που χρησιμοποιούνται για τηγάνισμα τροφίμων που περιέχουν γλουτένη
- βραστήρες που χρησιμοποιούνται για προϊόντα που περιέχουν γλουτένη



Αποδεδειγμένα, ο σύγχρονος τρόπος ζωής οδηγεί τους ανθρώπους να τρώνε περισσότερες φορές **εκτός σπιτιού**. Έτσι η ανάγκη για περισσότερες και ποιοτικότερες λύσεις και υπηρεσίες στην **διατροφή χωρίς γλουτένη αυξάνεται**. Η διατροφή εκτός σπιτιού είναι η **μεγαλύτερη πρόκληση** που αντιμετωπίζουν σήμερα οι άνθρωποι με Κοιλιοκάκη σε ολόκληρη την Ευρώπη.





Οι όροι **χωρίς γλουτένη** και **πολύ χαμηλή γλουτένη** καλύπτονται από τη νομοθεσία για την επισήμανση των τροφίμων χωρίς γλουτένη [κανονισμός (ΕΕ) αριθ. 828/2014]. Ο νόμος βασίζεται στο αναθεωρημένο διεθνές πρότυπο Codex Alimentarius για τη χρήση του «χωρίς γλουτένη», το οποίο δημοσιεύτηκε το 2008. Ο νόμος εφαρμόζεται τόσο στα συσκευασμένα τρόφιμα όσο και στα τρόφιμα που πωλούνται σε εστιατόρια.



Το σύμβολο **“GLUTEN FREE”** και η **πιστοποίηση** αυτού αναγνωρίζεται από όλους εκείνους που αναζητούν **ασφαλή γεύματα χωρίς γλουτένη**.

**Χωρίς γλουτένη:** τρόφιμα που περιέχουν 20 μέρη ανά εκατομμύριο (ppm) γλουτένης ή λιγότερο. Μόνο τα τρόφιμα που περιέχουν 20 ppm ή λιγότερο μπορούν να επισημαίνονται ως "χωρίς γλουτένη". Ο όρος μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ειδικά υποκατάστατα προϊόντα χωρίς γλουτένη, όπως ψωμιά, αλεύρια και κράκερς, τα οποία μπορεί να περιέχουν άμυλο σίτου χωρίς γλουτένη (Codex), καθώς και επεξεργασμένα τρόφιμα που παρασκευάζονται από συστατικά χωρίς γλουτένη, όπως σούπες, έτοιμα γεύματα και σνακ. Τα γεύματα που σερβίρονται από τους υπεύθυνους διατροφής, συμπεριλαμβανομένων των εστιατορίων, των νοσοκομείων και των σχολείων, που φέρουν την ένδειξη "χωρίς γλουτένη" πρέπει να περιέχουν **όχι περισσότερο από 20 ppm γλουτένη**.

**Πολύ χαμηλή γλουτένη:** τρόφιμα που περιέχουν μεταξύ 21 και 100 ppm γλουτένης. Ειδικά υποκατάστατα προϊόντα (όπως ψωμιά και μίγματα αλεύρων) που περιέχουν συστατικό με μειωμένη γλουτένη (άμυλο σίτου χωρίς γλουτένη (Codex)) με επίπεδο γλουτένης άνω των 20 και έως 100 ppm μπορεί να επισημαίνονται ως «πολύ χαμηλή γλουτένη». Τα προϊόντα αυτά όμως είναι **ακατάλληλα για άτομα που πάσχουν από Κοιλιοκάκη**.





Οι όροι **χωρίς γλουτένη** και **πολύ χαμηλή γλουτένη** καλύπτονται από τη νομοθεσία για την επισήμανση των τροφίμων χωρίς γλουτένη [κανονισμός (ΕΕ) αριθ. 828/2014].

Ο νόμος βασίζεται στο αναθεωρημένο διεθνές πρότυπο Codex Alimentarius για τη χρήση του «χωρίς γλουτένη», το οποίο δημοσιεύτηκε το 2008.

Ο νόμος εφαρμόζεται τόσο στα συσκευασμένα τρόφιμα όσο και στα τρόφιμα που πωλούνται σε εστιατόρια.



Το σύμβολο **“GLUTEN FREE”** και η πιστοποίηση αυτού αναγνωρίζεται από όλους εκείνους που αναζητούν **ασφαλή γεύματα χωρίς γλουτένη**.



Ο νόμος για την επισήμανση χωρίς γλουτένη ισχύει για τα τρόφιμα που πωλούνται προσυσκευασμένα και αυτά που πωλούνται σε εστιατόρια. Για την ετικέτα χωρίς γλουτένη πρέπει να είστε βέβαιοι ότι τα πιάτα που σερβίρετε δεν περιέχουν περισσότερα από 20 μέρη ανά εκατομμύριο γλουτένης. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να δοκιμάσετε κάθε γεύμα, αλλά οι επιτόπιες δοκιμές μπορεί να είναι χρήσιμες για να ελέγξετε ότι οι διαδικασίες που έχετε στη διάθεσή σας για την παραγωγή γευμάτων χωρίς γλουτένη είναι αποτελεσματικές.







Υπάρχουν αρκετοί τομείς που πρέπει να εξεταστούν για την επιτυχημένη παραγωγή προϊόντων χωρίς γλουτένη, όπως:

1. **Η γνώση του νόμου** - οι επιχειρήσεις εστίασης πρέπει να γνωρίζουν τους νόμους για την ασφάλεια των τροφίμων χωρίς γλουτένη και τη γενική ασφάλεια των τροφίμων.
2. **Επιλέγοντας και χρησιμοποιώντας τα σωστά συστατικά** - φροντίζοντας οι εταιρείες εστίασης να γνωρίζουν τα σωστά συστατικά που χρησιμοποιούν και να διασφαλίζουν ότι χρησιμοποιούν αξιόπιστους προμηθευτές.
3. **Αποθήκευση** - τα συστατικά και τα τελικά πιάτα αποθηκεύονται σωστά για να αποφευχθεί η διασταυρούμενη επιμόλυνση.
4. **Προετοιμασία** - ο κίνδυνος διασταυρούμενης επιμόλυνσης ελέγχεται σε όλα τα στάδια της προετοιμασίας, για παράδειγμα χρησιμοποιώντας καθαρό λάδι για τηγάνισμα, καθαρό νερό για βρασμό, καθαρή επιφάνεια.
5. **Καθαρισμός** - καθαρίστε τα σκεύη και τις επιφάνειες.
6. **Προσωπική υγιεινή** - πλένετε τα χέρια μεταξύ χρήσης συστατικών που περιέχουν γλουτένη.
7. **Επικοινωνία** - πρέπει να υπάρχει ένα σύστημα που θα διασφαλίζει ότι οι πελάτες θα έχουν τις σωστές πληροφορίες.
8. **Εκπαίδευση** - πρέπει να παρέχεται κατάρτιση για όλο το προσωπικό σε όλες τις πτυχές της προετοιμασίας και της σερβίρισμα τροφίμων χωρίς γλουτένη.
9. **Διασφάλιση ποιότητας** - οι εταιρείες εστίασης πρέπει να διασφαλίζουν τη διαδικασία παραγωγής καθώς και την κατάρτιση του ανθρώπινου δυναμικού διεξάγοντας τακτικούς εσωτερικούς ελέγχους
10. **Καταγγελίες** - τα παράπονα των πελατών πρέπει να καταγράφονται και να διερευνώνται με αναφορά στις υπάρχουσες διαδικασίες.



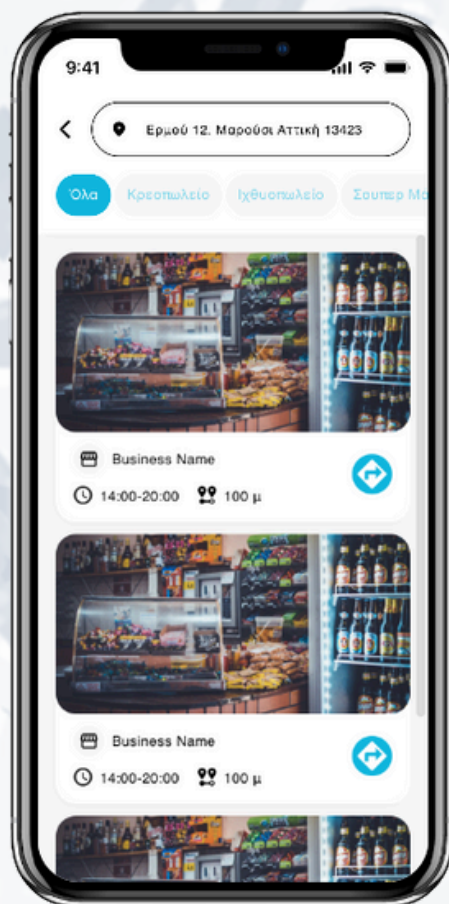
# Safe Plate-Gluten Free



Για τους σκοπούς του προγράμματος μεταξύ άλλων (σεμινάρια, εκπαιδεύσεις, κλπ) συνεργαζόμαστε με **εταιρείες επιθεωρήσεων και ελέγχου** που πραγματοποιούν τους απαραίτητους ελέγχους στα καταστήματα.

Τέλος η **νέα μας εφαρμογή** έχει ειδικά διαμορφωμένο **χάρτη για όλη την Ελλάδα** στον οποίο τα καταστήματα θα φέρουν ειδικό σήμα ώστε να αναγνωρίζονται από τους πάσχοντες. Ο χάρτης αυτός θα είναι διαθέσιμος τόσο στους Έλληνες πάσχοντες όσο και στους τουρίστες που επισκέπτονται τη χώρα μας.

Η **Ελληνική Εταιρεία Κοιλιοκάκης** ως μέλος του πανευρωπαϊκού συλλόγου AO ECS δημιούργησε το νέο πρόγραμμα **Safe Plate-Gluten Free** με στόχο την **εκπαίδευση**, την **υποστήριξη** και τέλος την **ανάδειξη** καταστημάτων εστίασης για την παραγωγή ασφαλών γευμάτων χωρίς γλουτένη.



**Αν θέλετε και εσείς να ενημερωθείτε και να συμμετέχετε στο Πρόγραμμα «Safe Plate-Gluten Free» επικοινωνείτε με το [info@koiliokaki.com](mailto:info@koiliokaki.com) ή στο τηλέφωνο 6909959672.**

*Το παραπάνω υλικό αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της Ελληνικής Εταιρείας Κοιλιοκάκης και απαγορεύεται ρητά η αναδημοσίευση, επανεκτύπωση και κυκλοφορία ολόκληρου ή τμημάτων αυτού χωρίς την έγγραφη άδεια του Συλλόγου.*

