



GESKES SSNC

Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Metabolismus Schweiz
Société Suisse de Nutrition Clinique et Métabolisme
Società Svizzera di Medicina Nutrizionale e Metabolismo
Swiss Society for Clinical Nutrition and Metabolism



NUTRIZIONE E PROBLEMATICHE GASTROENTEROLOGICHE

Workshop

Allergie e intolleranze alimentari. Approccio dietetico

Luca Genovese, PhD

Dietista, Servizio Nutrizione Clinica e Dietetica EOC

Ipersensibilità alimentare

Immuno mediata (allergie alimentari)

Non-Immuno mediata (intolleranze alimentari)

IgE mediata

Sindrome allergica
orale (SOA)

Angioedema/
Orticaria

Orticaria da
contatto

Allergie
gastrointestinali
mediate

Asma/rinite

Anafilassi sistemica

Non-IgE mediata

Malattia celiaca
Dermatite erpetiforme

Proctolite allergica (AP)

Enterocolite da proteine
alimentari (FPE)

Sindrome di Heiner

Enterocolite indotta da
proteine alimentari (FPIES)

Anemia indotta dalle
proteine del latte

Dermatiti da contatto

Miste cellulo-IgE mediata

Esofagite eosinofila

Dermatite atopica

Malattie eosinofile del
tratto
gastrointestinale
(EGE)

Gastrite eosinofila

Gastroenterite
eosinofila

Intolleranza al lattosio

Sensibilità al glutine
non celiaca (NCGWS)

Intolleranza al fruttosio

Intolleranza al
saccarosio

Intolleranza all'istamina

Intolleranza agli
alimenti fermentabili
(FODMAPs)

Intolleranze ad altri
alimenti

Ipersensibilità alimentare

Immuno mediata (allergie alimentari)

IgE mediata

Sindrome allergica
orale (SOA)

Angioedema/
Orticaria

Orticaria da
contatto

Allergie
gastrointestinali
mediate

Asma/rinite

Anafilassi sistemica

Non-IgE mediata

Malattia celiaca
Dermatite erpetiforme

Proctolite allergica (AP)

Enterocolite da proteine
alimentari (FPE)

Sindrome di Heiner

Enterocolite indotta da
proteine alimentari (FPIES)

Anemia indotta dalle
proteine del latte

Dermatiti da contatto

Miste cellulo-IgE mediata

Esofagite eosinofila

Dermatite atopica

Malattie eosinofile del
tratto
gastrointestinale
(EGE)

Gastrite eosinofila

Gastroenterite
eosinofila

ALLERGIE ALIMENTARI

- prevalenza del 10-25% della popolazione globale, con una tendenza al rialzo osservata negli ultimi due decenni.
- I sintomi possono interessare vari sistemi, tra cui il tratto respiratorio, il tratto gastrointestinale, la pelle e il sistema cardiovascolare.
- In genere, i sintomi si manifestano entro pochi minuti dall'ingestione del cibo, anche se possono essere ritardati fino a 2 ore.
- La gravità varia dal solo prurito allo shock anafilattico

Ipersensibilità alimentare

Non-Immuno mediata (intolleranze alimentari)

INTOLLERANZE ALIMENTARI

- fino al 20% della popolazione mondiale
- Diagnosi complicata
- Diverse modalità d'azione
 - effetti farmacologici (es. caffeina),
 - carenze enzimatiche (es. malassorbimento del lattosio)
 - funzionamento gastrointestinale aspecifico.
- Il lattosio, il glutine/grano, gli alimenti ricchi di istamina e i FODMAP sono tra i fattori scatenanti più comunemente implicati
- I sintomi gastrointestinali come meteorismo, diarrea, addominalgia e nausea sono presentazioni tipiche dell'intolleranza alimentare

Intolleranza al lattosio

Sensibilità al glutine
non celiaca (NCGWS)

Intolleranza al fruttosio

Intolleranza al
saccarosio

Intolleranza all'istamina

Intolleranza agli
alimenti fermentabili
(FODMAPs)

Intolleranze ad altri
alimenti

Ipersensibilità alimentare

Immuno mediata (allergie alimentari)

Non-Immuno mediata (intolleranze alimentari)

IgE mediata

Sindrome allergica
orale (SOA)

Angioedema/
Orticaria

Orticaria da
contatto

Allergie
gastrointestinali
mediate

Asma/rinite

Anafilassi sistemica

Non-IgE mediata

Malattia celiaca
Dermatite erpetiforme

Proctolite allergica (AP)

Enterocolite da proteine
alimentari (FPE)

Sindrome di Heiner

Enterocolite indotta da
proteine alimentari (FPIES)

Anemia indotta dalle
proteine del latte

Dermatiti da contatto

Miste cellulo-IgE mediata

Esofagite eosinofila

Dermatite atopica

Malattie eosinofile del
tratto
gastrointestinale
(EGE)

Gastrite eosinofila

Gastroenterite
eosinofila

Intolleranza al lattosio

Sensibilità al glutine
non celiaca (NCGWS)

Intolleranza al fruttosio

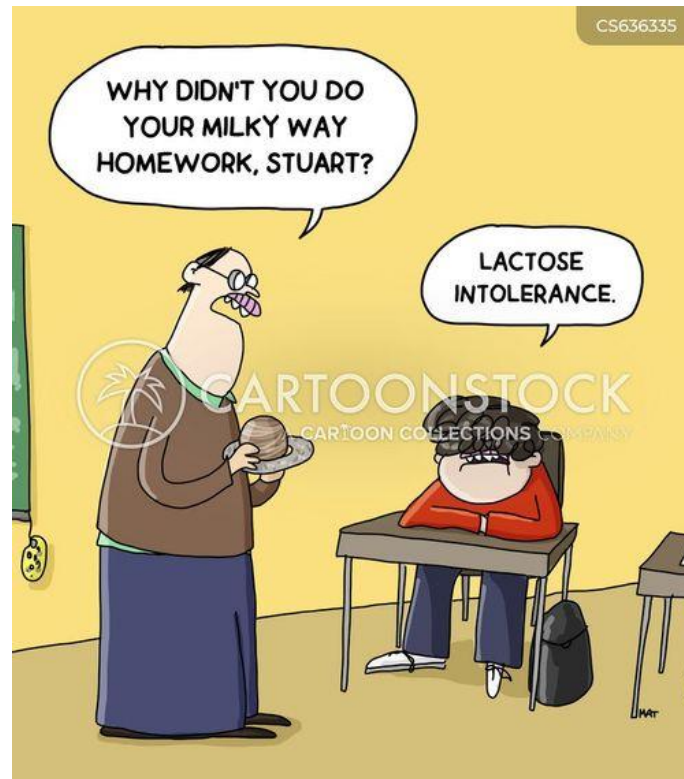
Intolleranza al
saccarosio

Intolleranza all'istamina

Intolleranza agli
alimenti fermentabili
(FODMAPs)

Intolleranze ad altri
alimenti

Intolleranza al lattosio

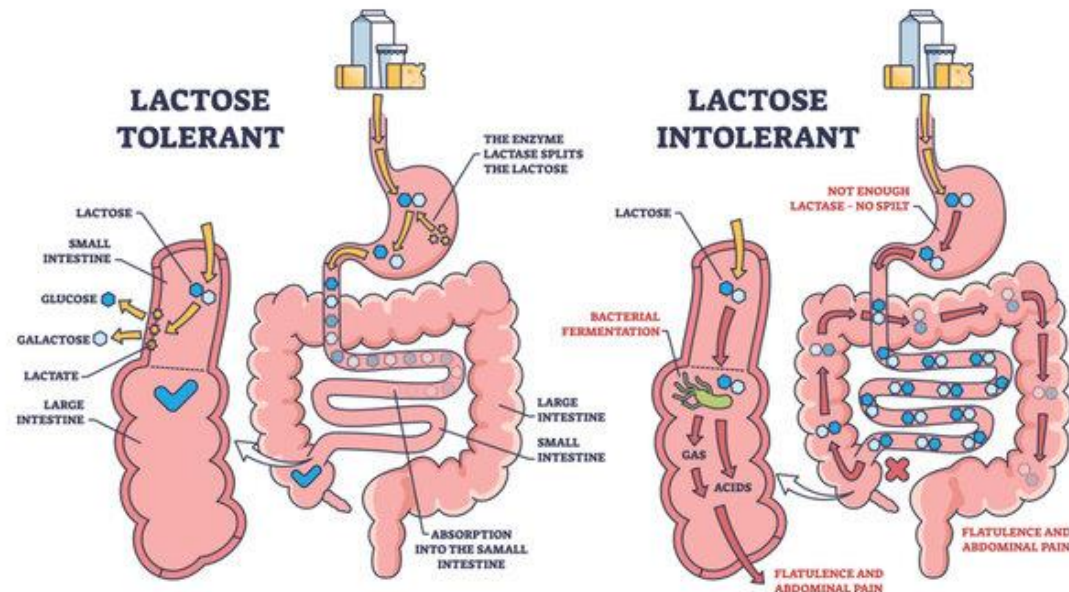


Intolleranza Lattosio

Incidenza: 57 - 65% della popolazione globale, 20% in Svizzera (*aha! Centro Allergie Svizzera*)

Eziologia: carenza di enzima lattasi

- **carenza primaria (ipolattasia nell'adulto)**: graduale calo dei livelli di lattasi con l'avanzare dell'età
- **carenza secondaria**: forma transitoria, in cui il deficit di lattasi è causato da malattie che danneggiano la mucosa intestinale
- **deficit congenito (alattasia)**: rara malattia genetica pediatrica caratterizzata da sintomi gravi e ritardo della crescita



Intolleranza Lattosio

Incidenza: 57 - 65% della popolazione globale, 20% in Svizzera (*aha! Centro Allergie Svizzera*)

Eziologia: carenza di enzima lattasi

- **carenza primaria (ipolattasia nell'adulto)**: graduale calo dei livelli di lattasi con l'avanzare dell'età
- **carenza secondaria**: forma transitoria, in cui il deficit di lattasi è causato da malattie che danneggiano la mucosa intestinale
- **deficit congenito (alattasia)**: rara malattia genetica pediatrica caratterizzata da sintomi gravi e ritardo della crescita

Diagnosi: si basa tipicamente su metodi non invasivi come i test del respiro all'idrogeno (breath test)

Sintomatologia:

- Specifica: dolori e crampi addominali, meteorismo, flatulenza, senso di gonfiore gastrico, diarrea, stitichezza (30min-2h)
- Generica: mal di testa, stanchezza, nausea, eruzioni cutanee, lesioni della mucosa orale (afte..)

Trattamento:

- esclusione di alimenti contenenti lattosio,
- uso di sostituti orali dell'enzima lattasi
- assunzione di probiotici

Intolleranza Lattosio & Alimentazione



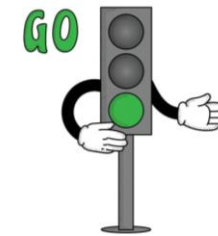
- Latte
- Panna
- «burro»
- Formaggi
- Yogurt
- Besciamella
- Pane al latte
- Prodotti da pasticceria/dessert
- Cioccolato al latte

Intolleranza Lattosio & Alimentazione



- Carne e derivati (prosciutto cotto, mortadella, salsiccie, salame, bratwurst, wienerli, cervelat, patè...)
- Paste (ravioli, tortellini, creme, risotti..) e sughi
- Formaggi stagionati
- Margarina
- Cioccolato, gelati, sorbetti
- Farmaci e integratori
- Capsule per il caffè, tè e bevande al ginseng
- Liquori cremosi
- Caramelle e dolciumi

Intolleranza Lattosio & Alimentazione



Intolleranza Lattosio & Etichette Nutrizionali

Ingredienti:

Farina di GRANO tenero tipo 00, BURRO, tuorlo d'UOVO, zucchero, lievito naturale (contiene FRUMENTO), crema di MANDORLA (11,3%) [MANDORLA 40%, zucchero, oli e grassi vegetali (oli: girasole, grassi: cocco, cacao), LATTE scremato in polvere, siero di LATTE in polvere, emulsionante: lecitina di girasole, aroma: vanillina], miele, zucchero invertito, sale, emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi, acidificante: acido acetico, aromi.
Copertura: cioccolato bianco (zucchero, burro di cacao, LATTE intero in polvere, emulsionante: lecitina di SOIA, aroma naturale di vaniglia), scaglie di MANDORLA (5%).



① BISCOTTI FROLLINI CON AVENA E CON GOCCE CIOCCOLATO FONDENTE. FONTE DI FIBRE. PRODOTTO DOLCIARIO DA FORNO. Ingredienti: Flocchi d'avena 34%, Farina integrale di frumento 22%, gocce di cioccolato fondente 15% (zucchero, pasta di cacao, destrosio, burro di cacao, emulsionante: lecitina di soia, aromi di vaniglia), olio di girasole alto oleico, zucchero, sciroppo di glucosio - fruttosio, agenti lievitanti: idrogenocarbonato di sodio e carbonati di ammonio, sale. **Può contenere tracce di latte.** Conservare in luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce.

② VERDAUUNGSFÖRDERNDE HAFERKEKSE MIT BITTER SCHOKOLA DENTROPFEN. BALLASTSTOFFQUELLE. SÜSSE BACKWARE. Zutaten: Haferflocken 34%, Weizenvollkornmehl 22%, Bitterschokoladentropfen 15% (Zucker, Kakaopaste, Dextrose, Kakaobutter, Emulgator: Sojalezithin, Vanillearoma), Sonnenblumenöl mit viel Ölsäure, Zucker, Glucose-Fructose-Sirup, Backtriebmittel: Natriumhydrogencarbonat und Ammoniumhydrogencarbonat, Salz. Kann Spuren von Milch enthalten. Lichtgeschützt, kühl und trocken lagern.

- "Senza lattosio" inferiore a 0,1 g di lattosio per 100 g o 100 ml.

- "A ridotto contenuto di lattosio" inferiore a 0,5 g per 100 g o 100 ml.

Per gli integratori alimentari, tale quantità si applica a una dose giornaliera.

Formaggi naturalmente privi di lattosio

Formaggi con un contenuto di lattosio
<0.001% già dalla loro prima stagionatura



FORMAGGI DOP NATURALMENTE PRIVI DI LATTOSIO

Asiago
Bitto
Bra
Brie
Caciocavallo Silano
Castelmagno
Cheddar (prodotto in Inghilterra)
Emmentaler
Fiore Sardo
Fontina
Gorgonzola
Grana Padano
Le Gruyère
Montasio
Parmigiano Reggiano
Pecorino Romano
Pecorino Sardo
Pecorino Siciliano
Pecorino Toscano (stagionato > 4 mesi)
Piave
Provolone Valpadana
Stelvio
Taleggio
Toma Piemontese
Valtellina Casera

Certificazioni Commerciali



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



CERTIFICAZIONE *Lfree*



Naturally Lactose Free Certifica i
prodotti lattiero-caseari
naturalmente senza lattosio



Lactose & Milk Free Certifica
l'assenza di lattosio e proteine del
latte



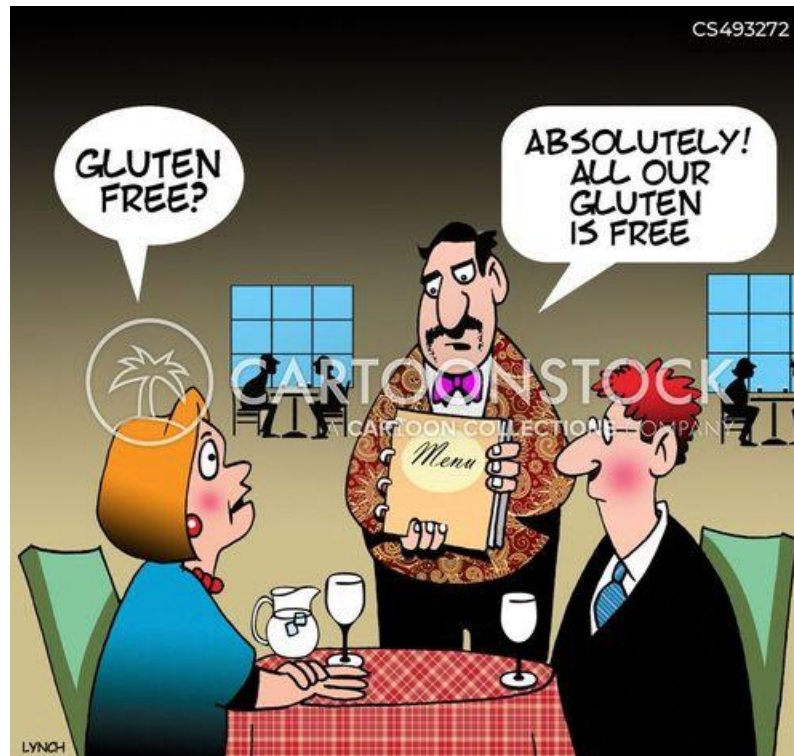
Lactose Free Certifica prodotti senza
lattosio "delattosati"

Auto
Dichiarazioni



Prodotti vegani

Malattia Celiaca



Celiachia

Incidenza: 1% della popolazione Svizzera (*aha! Centro Allergie Svizzera*)

Eziologia: ipersensibilità al complesso proteico «glutine»

Celiachia

Incidenza: 1% della popolazione Svizzera (*aha! Centro Allergie Svizzera*)

Eziologia: ipersensibilità al complesso proteico «glutine»

GLUTINE: frazione proteica del frumento, segale, orzo, avena*, kamut, spelta, tritcale o i loro ceppi ibridati o da essi derivati, insolubile in acqua e 0,5M NaCl e alla quale i celiaci sono intolleranti.

PROLAMINE frazioni del glutine che possono essere estratte da etanolo al 40 – 70 %.

La prolamina da frumento è la gliadina, dalla segale è la secalina, dall'orzo è l'ordeina e dall'avena è l'avenina.

Celiachia

Incidenza: 1% della popolazione Svizzera (*aha! Centro Allergie Svizzera*)

Eziologia: ipersensibilità al complesso proteico «glutine»

Classificazione e sintomatologia:

- **Celiachia classica o tipica**: diarrea, vomito, addominalgia, stanchezza cronica, ritardo della crescita nel bambino
- **Celiachia atipica**: anemia sideropenica, dermatite erpetiforme, aftosi orale, osteopenia, disturbi neurologici
- **Celiachia silente**: assenza di chiara sintomatologia in presenza di alterazioni sierologiche e istologiche
- **Celiachia potenziale**: pattern sierologico tipico in quadro istologico normale o lievemente alterato

Diagnosi:

- Dosaggio anticorpi (IgA) anti-transglutaminasi (α -TG), anticorpi anti-endomisio (EMA)
- Biopsia intestinale
- Test genetico HLA-DQ2 e HLA-DQ8

Trattamento: Esclusione di alimenti contenenti glutine

Celiachia & Alimentazione



- Frumento (grano)
- Segale, Orzo, Farro, Spelta, Kamut
- «Avena»
- Malto ed estratto di malto dei cereali vietati
- Amido di cereali vietati
- Seitan
- Prodotti da pasticceria/dessert
- Alimenti impanati (carni, pesce, uova, verdure...)
- Birra
- Caffè d'orzo

Celiachia & Alimentazione

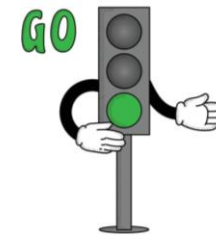


- Affettati (es. prosciutto cotto)
- Bratwurst, cervelat, wienerli, luganighe..
- Patatine chips
- Brodi, salse e sughi pronti
- Creme, budini e dolci in generale
- Caffè solubile o surrogati del caffè
- «Lievito madre»



Celiachia & Alimentazione

- Riso, mais, miglio
- Patate
- Grano saraceno
- Amaranto, quinoa, sorgo
- Manioca, tapioca
- Castagne
- Alimenti specifici per celiaci (pane, pasta...)
- Carne, pesce, uova
- Leguminose (farine)
- Latte e derivati
- Verdura e frutta
- Miele, zucchero, edulcoranti
- Burro, lardo, oli vegetali
- Frutta a guscio
- Glucosio, destrosio, maltodestrine, polialcoli, additivi
- «malto»



Celiachia



CONTAMINAZIONI

- Crociate
- Ambientali (Superfici di lavoro, utensili da cucina, olio da frittura..)



FARMACI

- Contenenti amido di frumento
- Assunzione cronica
- Claim «senza glutine»

Certificazioni Commerciali



Il simbolo identifica prodotti che contengono una quantità di glutine inferiore a un certo limite (generalmente 20 mg/kg o 20 ppm).



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Associazioni



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Ufficio federale della sicurezza
alimentare e di veterinaria**

AOECS

Association of European Coeliac Societies



— AILI — ONLUS
ASSOCIAZIONE ITALIANA
LATTO-INTOLLERANTI



AiC

Associazione
Italiana
Celiachia

Mettiamo in pratica



PATATE DA FRIGGERE

Patate, olio di semi di girasole

FETTE BISCOTTATE

Farina di frumento, lievito di birra, sale, olio di semi di girasole.

PANE

Amido di mais, acqua, lievito madre, olio di girasole, semi di lino, farina di grano saraceno, fibra di psillio, sale, zucchero

LATTE DI MANDORLA FORTIFICATO

Acqua, mandorle, sale marino, carbonato di calcio, vitamine (B2, B12, D, E). Avvertenze: «Può contenere tracce di latte»

CEREALI PER LA COLAZIONE

Riso, mais, zucchero, sale, vitamine. Avvertenza: «prodotto in uno stabilimento che utilizza anche avena e orzo»

INTEGRATORE PROTEICO IN POLVERE

Proteine del siero del latte, cacao in polvere, aromi, edulcoranti.

SALSA DI SOIA

Acqua, soia, sale, frumento

BISCOTTI AL CIOCCOLATO

Farina di frumento, zucchero, burro, gocce di cioccolato (zucchero, pasta di cacao, burro di cacao, emulsionante: lecitina di soia), uova, siero di latte in polvere, agenti lievitanti, sale, aroma.

YOGURT BIANCO INTERO

Latte intero di capra, fermenti lattici.

LATTE DELATTOSATO

Latte parzialmente scremato, lattasi.

POLLO FRITTO ALL'AMERICANA

Carne di pollo, olio di semi, paprika, pepe nero, latticello, aglio, sale. Panatura: farina di mais, paprika, aglio, sale, pepe bianco, peperoncino.

PROSCIUTTO COTTO ALTA QUALITÀ

Carne di suino, sale, destrosio, correttore di acidità, lattato di sodio, aromi naturali, nitrito di sodio.

BIRRA ARTIGIANALE

Acqua, malto d'orzo, luppolo, lievito

CIOCCOLATO FONDENTE EXTRA

Massa di cacao, zucchero, burro di cacao, lecitina di soia. Avvertenza: «prodotto in uno stabilimento che lavora anche il latte»

YOGURT

Yogurt, zucchero, oligofruttosio, 1% mela, 0,5% frumento, 0,3% orzo, 0,2% crusca di frumento, avena 0,2%, amido modificato, addensante carragenina, correttore di acidità acido citrico, citrati di sodio; aroma naturale.

FIOCCHI DI AVENA

Avena

MINESTRONE

Patate, Carote, Pomodoro, Zucchine, Spinaci, Verza, Cavolfiore, Sedano, Piselli, Fagiolini, Cipolla, Fagioli borlotti, Prezzemolo, Basilico, proteine del siero del latte

PASTA DI FARRO

Farina di farro, sale.

PATATINE IN BUSTA GUSTO PAPRIKA

Patate, olio di semi di girasole, sale, zucchero, paprika, glutammato monosodico, siero di latte in polvere, cipolla in polvere, aromi, aglio in polvere, acido citrico.

PROBIOTICI

Maltodestrine, fermenti lattici, agente di rivestimento: gelatina.

L

PATATE DA FRIGGERE
Patate, olio di semi di girasole

G

L

FETTE BISCOTTATE
Farina di frumento, lievito di birra, sale, olio di semi di girasole.

G

L

PANE
Amido di mais, acqua, lievito madre, olio di girasole, semi di lino, farina di grano saraceno, fibra di psillio, sale, zucchero

G

L

LATTE DI MANDORLA FORTIFICATO
Acqua, mandorle, sale marino, carbonato di calcio, vitamine (B2, B12, D, E). Avvertenze: «Può contenere tracce di latte»

G

L

CEREALI PER LA COLAZIONE
Orzo, mais, zucchero, sale, vitamine. Avvertenza: «prodotto in uno stabilimento che utilizza anche avena e orzo»

G

L

INTEGRATORE PROTEICO IN POLVERE
Proteine del siero del latte, cacao in polvere, aromi, edulcoranti.

G

L

SALSA DI SOIA
Acqua, soia, sale, frumento

G

L

BISCOTTI AL CIOCCOLATO
Farina di frumento, zucchero, burro, gocce di cioccolato (zucchero, pasta di cacao, burro di cacao, emulsionante: lecitina di soia), uova, siero di latte in polvere, agenti lievitanti, sale, aroma.

G

L

YOGURT BIANCO INTERO
Latte intero di capra, fermenti lattici.

G

L

LATTE DELATTOSATO
Latte parzialmente scremato, lattasi.

G

L

POLLO FRITTO ALL'AMERICANA
Carne di pollo, olio di semi, paprika, pepe nero, latticello, aglio, sale. Panatura: farina di mais, paprika, aglio, sale, pepe bianco, peperoncino..

G

L

PROSCIUTTO COTTO ALTA QUALITÀ
Carne di suino, sale, destrosio, correttore di acidità, lattato di sodio, aromi naturali, nitrito di sodio.

G

L

BIRRA ARTIGIANALE
Acqua, malto d'orzo, luppolo, lievito

G

L

CIOCCOLATO FONDENTE EXTRA
Pasta di cacao, zucchero, burro di cacao, lecitina di soia. Avvertenza: «prodotto in uno stabilimento che lavora anche il latte»

G

L

YOGURT
Yogurt, zucchero, oligofruttosio, 1% mela, 0,5% frumento, 0,3% orzo, 0,2% crusca di frumento, avena 0,2%, amido modificato, addensante carragenina, correttore di acidità acido citrico, citrati di sodio; aroma naturale.

G

L

FIOCCHI DI AVENA
Avena

G

L

MINESTRONE
Patate, Carote, Pomodoro, Zucchine, Spinaci, Verza, Cavolfiore, Sedano, Piselli, Fagiolini, Cipolla, Fagioli borlotti, Prezzemolo, Basilico, proteine del siero del latte

G

L

PASTA DI FARRO
Farina di farro, sale.

G

L

PASTATINE IN BUSTA GUSTO PAPRIKA
Patate, olio di semi di girasole, sale, zucchero, paprika, glutammato monosodico, siero di latte in polvere, cipolla in polvere, aromi, aglio in polvere, acido citrico.

G

L

PROBIOTICI
Lactodestrine, fermenti lattici, agente di rivestimento, gelatina.

G

Menù

STARTER

Bruschetta al pomodoro e mozzarella di bufala con aglio e basilico

Tortino (uova, farina di grano tenero) con pancetta, zucchine e provola

Tagliere di salumi misti e formaggi stagionati accompagnati da crostini di pane
(mortadella, bresaola, speck, pecorino, parmigiano e fontina)

PRIMI

Lasagne alla bolognese: Sfoglia all'uovo tradizionale, ragù di carne e besciamella.

Riso Carnaroli con funghi porcini e parmigiano reggiano.

Spaghetti alla carbonara con guanciale, uova, pecorino romano e pepe nero.

SECONDI

Saltimbocca alla romana con patate al forno: vitello con prosciutto crudo e salvia,
cotte nel burro e sfumate con vino bianco.

Scaloppine al limone e prezzemolo: Fette di carne infarinate con farina di grano,
cotte con burro e succo di limone.

Cotoletta alla milanese con insalata mista: Fetta di vitello impanata con pangrattato
e frita nel burro.

DOLCI

Tiramisù: Savoiardi, caffè, crema al mascarpone, uova e cacao.

Cheesecake ai frutti di bosco: Base di biscotti e burro, con crema di formaggio
fresco e yogurt.

Crostata di marmellata: Pasta frolla a base di farina di grano tenero e burro, ripiena
di marmellata.

BEVANDE

Birra artigianale e Vino della casa

Caffè e Meloncello

Adatta il menù con piatti senza glutine e senza lattosio, preservando l'identità delle portate e tutto il loro sapore.

Menù

STARTER

Bruschetta al pomodoro e mozzarella di bufala con aglio e basilico

Tortino (uova, farina di grano tenero) con pancetta, zucchine e provola

Tagliere di salumi misti e formaggi stagionati accompagnati da crostini di pane (mortadella, bresaola, speck, pecorino, parmigiano e fontina)

FRIMI

Lasagne alla bolognese: Sfoglia all'uovo tradizionale, ragù di carne e besciamella.

Riso Carnaroli con funghi porcini e parmigiano reggiano.

Spaghetti alla carbonara con guanciale, uova, pecorino romano e pepe nero.

SECONDI

Saltimbocca alla romana con patate al forno: vitello con prosciutto crudo e salvia, cotte nel burro e sfumate con vino bianco.

Scaloppine al limone e prezzemolo: Fette di carne infarinate con farina di grano, cotte con burro e succo di limone.

Cotoletta alla milanese con insalata mista: Fetta di vitello impanata con pangrattato e frita nel burro.

DOLCI

Tiramisù: Savoiardi, caffè, crema al mascarpone, uova e cacao.

Cheesecake ai frutti di bosco: Base di biscotti e burro, con crema di formaggio fresco e yogurt.

Crostata di marmellata: Pasta frolla a base di farina di grano tenero e burro, ripiena di marmellata.

BEVANDE

Birra artigianale e Vino della casa

Caffè e Meloncello

Menù

STARTER

Bruschetta di pane tostato senza glutine con mozzarella di bufala senza lattosio, pomodorini, aglio e basilico

Tortino (uova, farina di riso e mais) con pancetta, zucchine e provolone Valpadana DOP

Tagliere di salumi misti e formaggi stagionati accompagnati da crostini di pane senza glutine (prosciutto crudo, bresaola, speck, pecorino siciliano DOP, parmigiano 40 mesi e fontina DOP)

FRIMI

Lasagne alla bolognese: Sfoglia all'uovo senza glutine, ragù di carne e besciamella a base di bevanda di riso e margarina vegetale

Riso Carnaroli con funghi porcini e parmigiano reggiano 40 mesi, mantecato con burro chiarificato

Spaghetti di mais e riso alla carbonara con guanciale, uova, pecorino romano DOP e pepe nero.

SECONDI

Saltimbocca alla romana con patate al forno: vitello con prosciutto crudo e salvia, cotte in olio d'oliva e sfumate con vino bianco.

Scaloppine al limone e prezzemolo: Fette di carne infarinate con farina di riso, cotte con margarina vegetale e succo di limone.

Cotoletta alla milanese con insalata mista: Fetta di vitello impanata con pangrattato senza glutine e frita nel burro chiarificato.

DOLCI

Tiramisù: Savoiardi senza glutine, caffè, crema a base di anacardi, panna di cocco, bevanda di riso, uova e cacao.

Cheesecake ai frutti di bosco: Base di biscotti senza glutine e margarina vegetale, con crema di formaggio fresco senza lattosio e yogurt di soia.

Crostata di marmellata: Pasta frolla a base di farina di riso e mais e margarina vegetale, ripiena di marmellata.

BEVANDE

Birra artigianale senza glutine e Vino della casa
Caffè e Limoncello

Casi Clinici

Caso Clinico 1

- ❖ **Paziente:** Marco, 35 anni, impiegato.
- ❖ **Condizione:** Intolleranza al lattosio severa. Non tollera nemmeno piccole quantità di lattosio e soffre di sintomi gastrointestinali significativi dopo l'assunzione.
- ❖ **Abitudini alimentari:** Ama la cucina tradizionale e i latticini (latte a colazione, formaggi nei primi piatti, yogurt come spuntino e burro come base per cucinare). Pranza spesso fuori casa (in mensa aziendale o al ristorante quando è in trasferta).
- ❖ **Obiettivo:** Creare un menu giornaliero (colazione, pranzo, cena e uno spuntino) totalmente privo di lattosio, che sia appetitoso ed equilibrato dal punto di vista nutrizionale.
- ❖ **Punti di attenzione:**
 - Quali sono le alternative al latte, formaggi e latticini?
 - Come gestire i pasti fuori casa?
 - Quali cibi "insospettabili" potrebbero contenere lattosio?
 - Come assicurare un adeguato apporto di calcio?

Caso Clinico 2

- ❖ **Paziente:** Giovanni, 50 anni, appassionato di cucina e viaggi. Si è da poco trasferito dall'Italia. Vive con moglie e due figlie adolescenti.
- ❖ **Condizione:** Celiachia diagnosticata da poco. Deve seguire una dieta rigorosamente senza glutine per tutta la vita.
- ❖ **Abitudini alimentari:** Ama il pane, la pizza e la pasta. Prima della diagnosi, si dilettava nella preparazione di piatti a base di cereali.
- ❖ **Obiettivo:** Creare un menu giornaliero (colazione, pranzo, cena e uno spuntino) totalmente privo di glutine, che permetta a Giovanni di mantenere il piacere della buona cucina e che sia facile da preparare.
- ❖ **Punti di attenzione:**
 - Quali sono le alternative alla pasta e al pane tradizionali?
 - Come gestire il rischio di contaminazione in cucina?
 - Cosa consigliare Giovanni per i pasti fuori casa o in viaggio?



GESKES SSNC

Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Metabolismus Schweiz
Société Suisse de Nutrition Clinique et Métabolisme
Società Svizzera di Medicina Nutrizionale e Metabolismo
Swiss Society for Clinical Nutrition and Metabolism



Grazie per l'attenzione

"quello che per un individuo è cibo può essere per un altro veleno". Tito Lucrezio Caro «De rerum natura»