

TABELLA DIETETICA PER CELIACHIA

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, proteina contenuta in frumento (grano), orzo, segale ed avena. Le manifestazioni cliniche più comuni della celiachia sono rappresentate da alvo irregolare, dolori addominali, scarsa crescita staturo-ponderale, intolleranza al lattosio. Possono essere presenti altri numerosi sintomi a carico della cute (dermatiti), dell'apparato ematopoietico (carenza di ferro), ecc...

Con l'esclusione del glutine dalla dieta si ottiene la scomparsa dei sintomi, ma l'esposizione continuata nel tempo anche con l'assunzione di piccole dosi è correlata alla persistenza di numerosi disturbi.

I celiaci devono quindi escludere dalla loro alimentazione tutti gli alimenti contenenti, seppur in minime tracce, frumento, orzo, segale kamut, farro e segale e tutti i loro derivati (pane, pasta, farina, prodotti da forno). Possono essere invece assunti alimenti quali riso, mais, patate, legumi, verdure, mentre per la pasta, il pane ed i prodotti da forno bisogna ricorrere a preparati industriali privi di glutine (prodotti dietetici). Oltre che nei cereali vietati, infatti, il glutine è presente in numerosi prodotti del commercio (insaccati, carni in scatola, salse, prodotti in scatola), ed è pertanto fondamentale conoscere le parole che possono indicare la presenza di glutine in un determinato prodotto (farina di grano duro, germe di grano, amido di frumento, glutine, amido di frumento, amido modificato, amido vegetale, amido gelatinizzato, gomma vegetale).

Si riporta inoltre quanto segnalato dalla circolare del Ministero della Salute - Direzione Generale Sanità Pubblica Veterinaria, Alimenti e Nutrizione - Ufficio XII (Ottobre 2003), con oggetto: Prodotti dietetici senza glutine e alimenti di uso corrente non contenente fonti di glutine: " È stato di recente riportato che fino al 6% dei prodotti teoricamente senza glutine (sulla base degli ingredienti riportati), contengono in realtà oltre 30 mg/100 g di gliadina, pari a 300 mg/kg = 300 parti per milione (300 ppm).... Considerata poi l'impossibilità di ottenere prodotti totalmente privi di glutine, in attesa di una definitiva presa di posizione del Codex o dell'UE è stato individuato in 20 ppm, in via transitoria, il valore massimo di tolleranza in fase di controllo analitico, considerato come il

compromesso più garantista sul piano sanitario in base alla situazione attuale ed alle evidenze scientifiche disponibili”.

La formulazione della tabella dietetica priva di glutine è stata formulata in osservanza ai protocolli alimentari riferiti a “celiachia e dieta senza glutine” dell’osservatorio Regionale Campania Assessorato alla Sanità Osservatorio Regionale L.R. 2 dell’11.02.2003, ed è stata guidata dalla necessità di proporre pietanze per quanto possibile non differenti da quelle offerte a tutti gli alunni, e pertanto impone l’utilizzo di molteplici prodotti dietetici speciali (pane, pasta, pangrattato, merendine, bastoncini di pesce, ecc...) e di prodotti commerciali il cui processo industriale non preveda l’aggiunta di glutine (formaggi, latticini, salumi, prodotti surgelati, salsicce ecc...); per i primi si fa riferimento alle ditte di primaria importanza in tale produzione, mentre per i secondi si acclude la guida stilata dalla Associazione Italiana Celiachia (AIC) ed aggiornata al 2003.

Si sottolinea pertanto l’importanza dell’attenzione alla preparazione di tali pasti, che dovrà essere effettuata con la scelta di alimenti dietetici speciali, e di prodotti del commercio permessi che sono sempre indicati nella guida su menzionata. Inoltre si dovrà evitare la possibile contaminazione da glutine nelle fasi di preparazione, manipolazione e cottura, individuando luogo, utensili e tempi di preparazione che dovranno essere differenziati dalla preparazione degli altri pasti, così come evidenziato dalle indicazioni generali per la preparazione dei pasti speciali, già fornite.

TABELLA DIETETICA PER INTOLLERANZA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO

L'intolleranza alle proteine del latte vaccino rappresenta una condizione transitoria o permanente caratterizzata dalla comparsa di sintomi cutanei, gastrointestinali e respiratori, a seguito dell'assunzione di alimenti contenenti le proteine del latte vaccino.

La tabella dietetica prevede pertanto l'esclusione di tali proteine, e quindi di tutti gli alimenti che ne contengano anche una piccola quantità: latte e derivati, carne bovina, insaccati, creme, e numerosi prodotti del commercio (salse, merendine, biscotti, alcuni prodotti da forno, impanature), come da indicazioni protocolli alimentari e requisiti minimi indispensabili per la preparazione di pasti differenziati della Regione Campania Assessorato alla Sanità Osservatorio Regionale L.R. 2 dell'11.02.2003.

Nella preparazione dei pasti previsti dalla tabella dietetica è fondamentale prestare attenzione alle possibili contaminazioni da alimenti contenenti proteine del latte vaccino ed al consumo di prodotti del commercio che ne possono contenere, attraverso la lettura delle etichette.

Le parole che possono indicare la presenza di latte e proteine del latte sono: burro, crema, crema acida, aromi di burro artificiali, derivati del latte, caseina, caseinato, lattoalbumina, lattosio, siero, sieroproteine bovine, aroma di caramello.

È inoltre importante non aggiungere formaggio grana o parmigiano reggiano alle pietanze.

Le preparazioni a base di pesce, riportate nella tabella dietetica, ne prevedono la cottura in umido o al pomodoro, per evitare che nell'impasto siano presenti tracce di proteine del latte vaccino.

Possono essere introdotti alimenti industriali per i quali sia certa l'assenza di proteine del latte vaccino (previa autorizzazione da parte del nostro servizio).

TABELLA DIETETICA PER INTOLLERANZA ALL'UOVO

L'intolleranza all'uovo rappresenta una condizione transitoria o permanente caratterizzata dalla comparsa di sintomi cutanei, gastrointestinali e respiratori, a seguito dell'assunzione di alimenti contenenti uovo.

La dieta prevede pertanto l'esclusione di uovo, pollo e mela (per rischio di allergie crociate), e di numerosi prodotti del commercio che possono contenere le proteine vietate (merendine, prodotti da forno, impanature, insaccati, carne in scatola), come da indicazioni protocolli alimentari e requisiti minimi indispensabili per la preparazione di pasti differenziati della Regione Campania Assessorato alla Sanità Osservatorio Regionale L.R. 2 dell'11.02.2003.

Le salsicce previste devono essere preparate con puro suino oppure esclusivamente con tacchino e senza additivi non consentiti.

Nella preparazione dei pasti previsti dalla tabella dietetica è fondamentale prestare alle possibili contaminazioni da alimenti contenenti uovo ed al consumo di prodotti del commercio che ne possono contenere, attraverso la lettura delle etichette.

Le parole che possono indicare la presenza di uovo sono: tuorlo d'uovo, bianco d'uovo, albumina, polvere d'uovo, ovoalbumina, ovomucoidi, maionese.

Le preparazioni a base di pesce, riportate nella tabella dietetica, ne prevedono la cottura in umido o al pomodoro, per evitare che nell'impasto siano presenti tracce di proteine dell'uovo.

Nel caso di allergie crociate con la carne di tacchino, è opportuno che la certificazione medica chiarisca la tollerabilità di tale alimento.

Possono essere introdotti alimenti industriali per i quali sia certa l'assenza dell'uovo (previa autorizzazione da parte del nostro servizio).

TABELLA DIETETICA PER INTOLLERANZA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO E UOVO

L'intolleranza alle proteine del latte vaccino e dell'uovo rappresenta una condizione transitoria o permanente caratterizzata dalla comparsa di sintomi cutanei, gastrointestinali e respiratori, a seguito dell'assunzione di alimenti contenenti tali proteine.

La dieta prevede pertanto l'esclusione di tali proteine, e quindi di tutti gli alimenti che ne contengano anche una piccola quantità: latte e derivati, carne bovina, insaccati, creme, uovo, pollo, mela (per rischio di allergie crociate) e numerosi prodotti del commercio (salse, merendine, biscotti, alcuni prodotti da forno, impanature), come da indicazioni protocolli alimentari e requisiti minimi indispensabili per la preparazione di pasti differenziati della Regione Campania Assessorato alla Sanità Osservatorio Regionale L.R. 2 dell'11.02.2003.

Le salsicce previste devono essere preparate con puro suino oppure esclusivamente con tacchino e senza additivi non consentiti.

Non aggiungere formaggio grana o parmigiano reggiano alle pietanze.

Le preparazioni a base di pesce, riportate nella tabella dietetica, ne prevedono la cottura in umido o al pomodoro, per evitare che nell'impasto siano presenti tracce di proteine del latte vaccino e dell'uovo.

Anche per questa intolleranza, nel caso di allergie crociate con la carne di tacchino, è opportuno che la certificazione medica chiarisca la tollerabilità di tale alimento.

Possono essere introdotti alimenti industriali per i quali sia certa l'assenza di proteine del latte vaccino e di uovo (previa autorizzazione da parte del nostro servizio).

TABELLA DIETETICA PER DIABETE

Il diabete è caratterizzato da una condizione di iperglicemia dovuta ad una carente produzione di insulina da parte del pancreas.

I fabbisogni nutrizionali ed energetici dei bambini diabetici normopeso sono sovrapponibili a quelli degli altri bambini, ma può essere necessaria una maggiore regolarità nell'assunzione dei pasti oppure una ripartizione dell'apporto energetico giornaliero in più pasti e spuntini, in relazione all'eventuale somministrazione di insulina esogena.

La tabella dietetica standard, elaborata sulla base delle indicazioni nutrizionali per una sana alimentazione e sui fabbisogni indicati dai Livelli di Assunzione Raccomandata di Nutrienti (LARN), è pertanto facilmente adattabile ai piccoli diabetici; sono stati tuttavia inseriti con maggior frequenza contorni di verdure anziché patate ed eliminati i succhi di frutta, previsti due volte a settimana, e sostituiti sempre con frutta di stagione, ed il dolcetto, previsto una volta a settimana.

È tuttavia possibile personalizzare ulteriormente la tabella dietetica elaborata, tenendo conto delle eventuali indicazioni di grammature e frazionamento dei pasti indicate dagli ambiti specialistici in cui i piccoli sono seguiti.

TABELLA DIETETICA PER DISLIPIDEMIE

Le dislipidemie (ipertrigliceridemia, ipercolesterolemia) comportano l'aumento dei livelli di colesterolo e/o trigliceridi nel sangue; in età pediatrica le dislipidemie possono essere di due tipi:

- dislipidemie familiari

- dislipidemie secondarie ad obesità e/o alimentazione scorretta

Entrambe richiedono un'adeguata terapia dietetica, che riduca il contenuto di alimenti ricchi di colesterolo e acidi grassi saturi.

La tabella dietetica è stata pertanto elaborata sulla base di tali raccomandazioni, riducendo ulteriormente l'apporto di acidi grassi saturi e colesterolo rispetto alla tabella dietetica standard.

È tuttavia possibile personalizzare ulteriormente la tabella dietetica elaborata, tenendo conto delle eventuali indicazioni fornite dagli ambiti specialistici in cui i piccoli sono seguiti.