

## Allegato "G" – DIETE SPECIALI

### PREMESSA

Negli ultimi decenni si è osservata una grande attenzione da parte di medici e cittadini nei confronti delle reazioni avverse ad alimenti, ovvero di quelle situazioni in cui gli alimenti da amici dell'uomo diventano nemici, e provocano "fastidi" e danni alla salute. Nelle revisione delle Linee Guida per la ristorazione collettiva scolastica, si è ritenuto importante dedicare un capitolo a questo aspetto, per essere di aiuto e di guida nell'affrontare l'alimentazione anche di coloro che presentano diagnosi di reazione avversa agli alimenti come nel caso della celiachia, dell'intolleranza al lattosio delle allergie ad alimenti che con maggior frequenza ricorrono nella nostra popolazione. Nelle intolleranze e nelle allergie ad alimenti l'alimentazione svolge un ruolo paragonabile ad una vera e propria terapia e per questo motivo che vi è necessità che il Medico Curante dopo un iter diagnostico rigoroso compili un certificato con "la diagnosi certa" e prescriva la terapia dietologica appropriata alla diagnosi. Tale tipo di terapia dovrà essere seguita con notevole rigore e per tutta la vita dal soggetto affetto. Si invita pertanto a non proporre restrizioni dietetiche quando la motivazione è una presunta, e non verificata diagnosi. L'epidemiologia non ci fornisce ancora dati precisi per la popolazione italiana, ma dati europei definiscono che questo tipo di patologia ha una prevalenza compresa fra 1-2% nella popolazione generale, con percentuali modestamente maggiori nella popolazione infantile di età inferiore ai 3 anni. L'obiettivo dell'allegato è quello di offrire suggerimenti per organizzare una ristorazione universitaria che offra un'alimentazione nutrizionalmente equilibrata, varia pur nel rispetto delle esigenze cliniche di persone con diagnosi certa di reazione avversa ad alimenti, con attenzione alle indicazioni dietetiche specifiche delle diverse religioni, evitando di farle sentire "diverse" e cercando di mantenere l'importante ruolo socializzante ed educativo del condividere il pasto.

#### 1. DIETE SPECIALI

Per tutti i soggetti che presentano ipersensibilità (allergie o intolleranze) ad alcuni alimenti saranno predisposti menù idonei. Gli alimenti che più frequentemente causano reazioni avverse sono il lattosio, le proteine del latte, le uova, le arachidi, la soia, il pomodoro, il pesce e il frumento. Agli studenti che presentano una delle elencate problematiche, diagnosticata e certificata da un medico, che attesterà la tipologia e gli alimenti da escludere dalla dieta, sarà garantito un menu adeguato.

#### 2. MENU LEGGERO (O DIETA LEGGERA)

E' l'unica dieta speciale che non necessita di certificato medico e la sua presenza sarà garantita giornalmente.

Sarà costituito da:

- una porzione di pasta o riso in bianco conditi con olio e parmigiano reggiano
- una porzione di carne o pesce cotto a vapore o lessato
- una porzione di patate o carote lessate

- una porzione di pane
- una porzione di frutta fresca

### 3. MENU PER INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Si definisce "intolleranza al lattosio" l'insieme dei sintomi che possono presentarsi per la incapacità di digerire il lattosio, il principale zucchero contenuto nel latte, causata da una carenza di lattasi. In questa intolleranza gli alimenti da eliminare sono quelli particolarmente ricchi di questo disaccaride:

latte, yogurt, formaggi freschi, mentre i formaggi stagionati nella maggior parte dei casi possono essere somministrati poiché il lattosio è scarsamente presente.

Per questo tipo di intolleranza sarà garantito nei menu speciali l'assenza dei sopraelencati alimenti anche come ingredienti presenti in piccole percentuali.

### 4. INTOLLERANZA ALLE PROTEINE DEL LATTE

E' dovuta a proteine diverse (caseina, beta-lattoglobulina, alfatto-albumina), presenti nel latte e nei suoi derivati e nella carne bovina.

Alimenti da evitare:

- latte vaccino
- burro
- yogurt
- Pagina 3 di 4
- formaggi (compreso quelli stagionati)
- prodotti da forno contenenti il latte come ingrediente
- cioccolato al latte
- gelati
- margarine (alcune contengono latte)
- bovini (manzo - vitello - bresaola)
- polenta
- paste ripiene e salumi in genere.

Per questo tipo di intolleranza sarà garantito nei menu speciali l'assenza dei sopraelencati alimenti anche come ingredienti presenti in piccole percentuali.

Il latte potrà essere sostituito da latte di riso o latte di soia e i formaggi con tofu o derivati della soia.

### 5. CELIACHIA: ALLERGIA E/O INTOLLERANZA AL FRUMENTO

La celiachia (o malattia celiaca) è una intolleranza geneticamente determinata al glutine (sostanza prodotta dalla idratazione di due proteine, gliadina e glutenina presenti nel frumento e in molti altri cereali).

Molti cereali, oltre al frumento contengono glutine e devono essere eliminati nei menu speciali per i celiaci: avena, farro, kamut, orzo, segale, spelta e triticale.

In loro sostituzione possono essere impiegati alimenti naturalmente privi di glutine: riso, mais, miglio, manioca e alimenti industriali prodotti con farine prive di glutine.

Oltre all'utilizzo delle materie prime, idoneamente controllate, le aziende appaltatrici dovranno rigidamente e costantemente monitorare il processo produttivo, gli ambienti di lavoro, le attrezzature, gli impianti e gli operatori per scongiurare pericolosi fenomeni di contaminazione crociata da glutine.

Per minimizzare i rischi di contaminazioni tutte le materie prime destinate agli utenti celiaci

dovranno essere conservate, preparate e cotte separatamente da quelle destinate agli altri utenti, con utensili e pentolame dedicato.

Potranno essere usati i seguenti alimenti:

- Riso, Mais, Manioca, Miglio
- Tutti i tipi di carne e pesce (freschi o congelati)
- Pesce conservato (al naturale, sott'olio, affumicato e privo di additivi e aromi)
- Uova
- Prosciutto crudo
- Latte fresco (pastorizzato) ed a lunga conservazione (UHT, sterilizzato)
- Yogurt naturale (magro o intero)
- Panna fresca (pastorizzata) e panna a lunga conservazione (UHT)
- Formaggi freschi e stagionati
- Tutti i tipi di verdura (fresca, essiccata, congelata, surgelata)
- Verdure conservate (in salamoia, sott'aceto, sott'olio, sotto sale, ecc.) prive di additivi, aromi e altre sostanze
- Legumi (freschi, secchi e in scatola)
- Frutta (tutti i tipi, fresca, surgelata, sciroppata, secca, essiccata)
- Nettari e succhi di frutta non addizionati di vitamine o altre sostanze (conservanti, additivi, aromi, ecc.)
- Bevande gassate e frizzanti (aranciata, cola, ecc.)
- Burro, lardo, strutto Oli vegetali Aceti non aromatizzati
- Pepe, sale, zafferano, spezie ed erbe aromatiche tal quali
- Passata di pomodoro, pomodori pelati e concentrato di pomodoro
- Estratto di lievito
- Lievito di birra (fresco e liofilizzato)
- Miele, zucchero.

Si impone di far sempre riferimento al prontuario dell'AIC (Associazione Italiana Celiachia) per accertarsi che il prodotto che si sta utilizzando sia senza glutine. Si ricorda che è importante porre attenzione alle indicazioni riportate in etichetta, anche negli alimenti naturalmente privi di glutine, poiché, talvolta, sono indicati le possibili tracce dell'allergene.

#### **6. ALLERGIA ALL'UOVO E DERIVATI**

Devono essere esclusi tutti i prodotti contenenti uova come brioche, pasticcini, torte, creme all'uovo, biscotti, salatini e gelati. Sono inoltre da escludere paste ripiene, panature (es: soffocini, spinacine, bastoncini di pesce, etc.), pasta all'uovo, maionese e salse in commercio.

#### **7. ALLERGIA AL NICHEL**

Gli utenti allergici al nichel dovranno evitare l'ingestione di alimenti ricchi di questo metallo naturalmente contenuto in maggiore quantità in alcuni alimenti.

Alimenti da evitare:

- Farina integrale di grano e mais, granoturco
- Legumi (Fagioli, Piselli)
- Pomodori, Carote, Spinaci, Funghi, Lattuga, Cipolle, Asparagi, Soia
- Nocciole, Rabarbaro, arachidi
- Pere, uva
- Thè, Cacao e cioccolato
- Lievito in polvere

Si consiglia di escludere inoltre tutti quegli alimenti conservati in scatola e di utilizzare gli stessi alimenti conservati in barattoli in vetro.

Si consiglia, inoltre di cucinare utilizzando pentole smaltate, in teflon e/o alluminio o in vetro.

Anche l'uso di pentole in acciaio è solitamente sicuro.

### “INDICAZIONI DIETETICHE SPECIFICHE DELLE DIVERSE RELIGIONI”

Ogni giorno deve essere garantita la presenza di alimenti in sostituzione di quelli proibiti da alcune minoranze etniche e religiose.

<b>8. RELIGIONE ISLAMICA</b>
Alimenti proibiti:
1. Carne di maiale e suoi derivati (gelatina, enzimi, edulcoranti e grassi)
2. Carne non macellata secondo il rito islamico (tecnica halal)
3. Salumi e insaccati di maiale
4. Bevande basate sulla fermentazione (alcolici, vino e aceto)
5. Pane e dolci preparati con strutto e contenenti liquori anche in piccola quantità
6. Additivi usati come ingredienti: E120, E421, E422, da E470, a E483, E542
<b>9. RELIGIONE INDUISTA</b>
Alimenti Proibiti:
Carne bovina ( vitello, vitellone, manzo)
<b>10. CHIESA ORTODOSSA</b>
Nel periodo che va dal 15 novembre al 24 dicembre, in Quaresima e tutti i mercoledì e venerdì sono vietati:
1. carne e derivati
2. latte e derivati
3. uova e derivati
<b>11. RELIGIONE CRISTIANA CATTOLICA</b>
Nei venerdì del periodo quaresimale e nel mercoledì delle ceneri sono vietati:
1. tutti i tipi di carni
2. insaccati presenti anche nelle preparazioni
3. salumi



ENTE REGIONALE PRO SU DERETU A S'ISTUDIU  
UNIVERSITARIU DE CASTEDDU  
ENTE REGIONALE PER IL DIRITTO ALLO STUDIO  
UNIVERSITARIO DI CAGLIARI



REGIONE AUTÒNOMA  
DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA  
DELLA SARDEGNA