



Intolleranze alimentari e allergie più frequenti al CST

Per **intolleranze** alimentari si intende una reazione indesiderata ad un alimento. Questo è dovuto alla mancanza di un enzima che digerisce la sostanza, oppure all'incapacità dell'intestino di assorbire la stessa.

Le intolleranze più comuni sono quelle al **lattosio** "zucchero del latte" e al **glutine** "proteina dei cereali panificabili" (**celiachia**).

Le **allergie** di origine alimentare si possono manifestare sia per consumo o per contatto anche in quantità minime dell'alimento responsabile.

I sintomi sono: improvviso rigonfiamento della lingua, della gola, attacchi d'asma, eczema, orticarie fino a semplici "raffreddori da fieno".

Alcuni alimenti responsabili: Uova, pesci, crostacei, molluschi, alcuni vegetali es. pomodoro, frutta es. lamponi – fragole, leguminose, arachidi, mandorle, noci.

Il cliente deve darci le informazioni inerenti alle sue allergie prima del suo soggiorno al CST. All'arrivo il cliente deve presentarsi dal capo cucina dando informazioni precise.

Per l'intolleranza al lattosio:



Provoca dei dolori addominali, vomito e diarrea.

Si dovranno evitare i seguenti prodotti:

- Latte, panna, formaggi, burro, margarine e minarina, maionese, convenience food come ovomaltina, rivella, panini al latte, cervelat, bratwurst, cioccolato ecc...

Prodotti alternativi da consumare:

- Latte di soia, latte di riso, latte di capra e loro derivati.

Cosa deve portare il cliente:

Latte e latticini derivati dalla soia, riso o prodotti adatti alla sua dieta personale.



Per l'intolleranza al glutine "celiachia":

È dovuta alla proteina del grano, presente in molti alimenti es: pane, pasta, pizza, dolci, ecc. Il glutine attacca la mucosa (parte dell'intestino tenue) e i villi intestinali a volte distruggendoli portando gravi carenze all'apporto di sostanze nutritive essenziali.

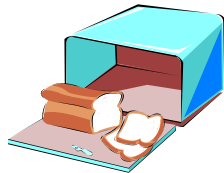


Si dovranno evitare i seguenti prodotti:

- Grano o frumento e simili come la spelta ed il farro, segale, orzo e avena con i loro derivati, farine, pasta, cuscus, bulgur, pilpil, tritello, fecole, fiocchi, semole, soffiati, germogli, malto come nella birra e nel whisky. Facendo attenzione che se l'intolleranza è acuta si trovano delle tracce di glutine anche nei convenience food come brodi, aromat e nella conservazione dei salumi industriali.

Prodotti alternativi da consumare:

- Pasta, pane, prodotti per colazione, per celiaci.



Cosa deve portare il cliente:

- Pane e pasta speciali per celiaci.



Il diabete

Questa malattia è un disturbo del pancreas che produce l'ormone insulina. Una persona che soffre di diabete ha un'insufficienza di insulina nel sangue, e non permette alle cellule di assorbire gli zuccheri, causando un tasso glicemico sempre alto. Esistono 2 forme di diabete:

- *Diabete giovanile Tipo I* : il pancreas non funziona più, l'alimentazione è normale ma la persona si regolerà da sola con l'aiuto dell'insulina sotto forma di pastiglie o liquida tramite iniezioni.
- *Diabete dell'anziano Tipo II* : il pancreas lavora solo in parte, con una dieta giusta e pesando gli zuccheri nel cibo non avremo bisogno dell'aggiunta di insulina. L'alimentazione sarà divisa in 3 pasti principali e 3 spuntini al giorno, una dieta ricca in fibre che allo stato grezzo rallentano l'aumento del tasso di zucchero nel sangue e danno un maggior senso di sazietà. Si farà attenzione al consumo di grassi preferendo quelli monoinsaturi come l'olio di oliva, preferire proteine vegetali, tofu, leguminose e 3-4 volte alla settimana pesce, utilizzare gli edulcoranti al posto dello zucchero non esagerando.

In entrambe le forme il diabete col protrarsi del tempo può causare malattie ai reni, alla vista, disturbi di circolazione agli arti, ictus, attacchi cardiaci.

- **Si dovranno evitare i seguenti prodotti:**

Lo zucchero, il miele, dolciumi, tutti i prodotti che contengono carboidrati devono essere calcolati.

- **Prodotti alternativi da consumare:**

Zuccheri artificiali (assugrin, ecc.).



- **Cosa deve portare il cliente:**

Una dieta medica (con i carboidrati e le altre sostanze calcolate nei vari pasti).