

"INDICAZIONI DIETE SPECIALI PER PATOLOGIE"

Con questo allegato si vogliono definire i criteri generali per la produzione di menù idonei ai soggetti con "ipersensibilità al cibo"; con tale definizione si intendono tutte le reazioni avverse ad alcuni alimenti, siano esse mediate da meccanismi immunologici (allergie), siano quelle non mediate da reazioni immunitarie (intolleranze o "ipersensibilità al cibo non allergica"). Gli alimenti che in età scolare possono più frequentemente essere causa di reazioni di ipersensibilità sono lattosio, proteine del latte vaccino, uova e derivati, arachidi, soia, pomodoro, pesce e frumento. In tutti questi casi risulta fondamentale fornire agli studenti un'alimentazione priva di tali alimenti, ma che contemporaneamente garantisca un apporto nutrizionale adeguato; vi è poi il problema, non secondario, di tipo psicologico in quanto il menù deve essere il più possibile simile a quello degli altri bambini per non farli sentire diversi e contemporaneamente garantire la variabilità giornaliera.

Tutti gli utenti che necessitano di un menù speciale, fatta eccezione per la dieta leggera, devono necessariamente essere muniti di certificato medico attestante la/le tipologia/e di alimenti da escludere dalla dieta quotidiana.

La prassi vuole che i genitori degli alunni che necessitano di una dieta speciale debbano recarsi presso l'ente appaltante con certificato medico per richiedere l'elaborazione della dieta personalizzata.

DIETA LEGGERA

La dieta leggera, è l'unica dieta speciale che non necessita di certificato medico, e per tale motivo non può essere protratta per più di 3 giorni. Tale menù è 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

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 in questo disaccaride: latte, yogurt, formaggi freschi, mentre i formaggi stagionati possono essere somministrati poiché il lattosio non è presente.

ALLERGIA E/O INTOLLERANZA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO

Rappresenta la principale forma di reazione avversa al cibo in età pediatrica e può essere dovuta a proteine diverse (caseina, beta-lattoglobulina, alfatatto-albumina), che si ritrovano nel latte e nei suoi derivati e nella carne bovina. Alimenti da evitare:

- latte vaccino (sia in polvere che fresco, sia scremato che intero)
- burro
- yogurt
- formaggi (tutti i tipi compreso il grana ed il parmigiano)
- biscotti (con latte o burro negli ingredienti)
- cioccolato al latte
- gelati
- margarine (alcune contengono latte)
- bovini (manzo - vitello - bresaola) Alimenti da controllare

- polenta
- ripieni di alimenti surgelati
- salumi in genere (contenenti latte in polvere)
- prosciutto cotto Come alimenti lattei alternativi si può far riferimento a quelli di soia o di riso.

ALLERGIA E/O INTOLLERANZA AL FRUMENTO E/O AL GLUTINE

Rientrano in questo capitolo le allergie al grano (spesso associate ad altre forme di allergia) e l'intolleranza geneticamente determinata al glutine o malattia celiaca; in quest'ultimo caso gli alimenti implicati e quindi vietati sono avena, frumento, farro, kamut, orzo, segale, spelta e triticale. . Si possono utilizzare invece alimenti quali riso, mais, miglio, manioca, oltre ad alimenti industriali (come farine che sostituiscono quella di grano, pane, pasta, biscotti, dolci, cracker, grissini, fette biscottate, merende senza glutine), che possono rendere la dieta del celiaco varia ed equilibrata nonostante l'esclusione del glutine. Per poter avere dei prodotti idonei al consumo dei celiaci è necessario che le aziende appaltatrici applichino un corretto piano di controllo delle materie prime e del prodotto finito; inoltre occorre monitorare costantemente il processo produttivo, gli ambienti di lavoro, le attrezzature, gli impianti e gli operatori. Tutto questo diventa ancora più importante se si considera che possono verificarsi, durante le produzioni del piatto completo, 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.

In ogni caso si possono dare indicazioni di usare 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, liofilizzata)
- 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.

La particolarità della celiachia impone di far sempre riferimento al prontuario dell'AIC (Associazione Italiana Celiachia) per accertarsi che il prodotto che si sta somministrando 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.

ALLERGIA ALL'UOVO E DERIVATI

Rappresenta un'altra forma di allergia piuttosto, l'allergene oltre che nelle uova può trovarsi in: Biscotti (la maggior parte), prodotti di pasticceria, ripieni di carne. Polpettoni, polpette Impanature e pastelle, gelati

Sono inoltre da escludere alimenti come pollo, tacchino e volatili in genere.

ALLERGIA AL NICHEL

Gli utenti allergici al nichel dovranno evitare l'ingestione di alimenti ricchi di questo metallo.

Cibi ricchi di nichel (da escludere in caso di allergia al nichel):

- 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 acquistare 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.

ALTRE ALLERGIE ALIMENTARI

Esistono molte altre forme di allergia ad altri alimenti (pomodoro, arachidi, soia, ma anche verdure, legumi ecc.), in cui è necessario escludere l'alimento in causa e tutti i cibi in cui esso è presente in forma completa o derivata. E' necessario quindi confezionare specifiche diete escludendo singoli alimenti