

BUON APPETITO ...

LINEE GUIDA

PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI

PER MOTIVI DI SALUTE

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
UOC IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE



INDICE

- PREMESSA	1
- LIMITI DELLA DEFINIZIONE DI DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE	2
- PERCHE' RICHIEDERE UNA DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE	3
- COME COMPORTARSI DI FRONTE AD UNA RICHIESTA DI DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE	4
- ORGANIZZAZIONE PER LA PREPARAZIONE E DISTRIBUZIONE DELLE DIETE SPECIALI PER MOTIVI DI SALUTE	5

TIPOLOGIE DI DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE

- LA DIETA LEGGERA	8
- LA DIETA PER CELIACI E PER LE CONDIZIONI ASSIMILABILI ALLA CELIACHIA	10
- LA DIETA PER SOGGETTI CON FAVISMO	17
- LA DIETA PER SOGGETTI CON DIABETE, SOVRAPPESO, OBESITA'	18
- LA DIETA PER SOGGETTI CON FENILCHETONURIA	20
- LA DIETA PER SOGGETTI CON ALLERGIA AL LATTE E INTOLLERANZA AL LATTOSIO	22
- LA DIETA PER SOGGETTI CON ALLERGIA ALL'UOVO	23
- LA DIETA PER SOGGETTI CON ALLERGIA ALLA FRUTTA SECCA	24
- LA DIETA PER SOGGETTI CON ALTRE ALLERGIE	25
- Soia	
- Mais e derivati	
- Istamina	
- Muffe / Lieviti	

ALLEGATI

- 1) TABELLA ALLERGENI	27
------------------------------	----



PREMESSA

La problematica delle diete speciali si presenta, all'interno del servizio di ristorazione scolastica, come necessità di garantire l'erogazione di un pasto speciale con valenza dietoterapeutica. Per "Dieta Speciale" si intende quindi una tabella dietetica che renda possibile la fruizione di un pasto sicuro e sano a soggetti con particolari esigenze cliniche. I bambini che necessitano di seguire dei regimi dietetici particolari rappresentano il 3 – 5 % della popolazione scolastica: la maggior parte di questi bambini (circa 85%) è affetto da allergie/intolleranze spesso multiple che possono condizionare in maniera pesante la loro alimentazione.

Dal momento che il menù in vigore nelle scuole risponde a criteri per una corretta alimentazione e prevede la somministrazione di alimenti protettivi quali pesce, verdura, frutta e legumi, queste caratteristiche devono essere mantenute anche nell'elaborazione delle diete speciali, nel rispetto dell'esclusione degli alimenti dannosi per l'utente.

Il livello di qualità della dieta speciale deve, pertanto, essere appropriato come quello del pasto collettivo; i soggetti allergici presentano gli stessi fabbisogni nutrizionali dei non allergici, quindi la loro alimentazione deve essere in linea con i principi di una sana alimentazione ed è necessario promuovere criteri di varietà, alternanza, stagionalità e consumo di alimenti protettivi anche all'interno di una dieta speciale. Le preparazioni devono quindi essere il più possibile sovrapponibili a quelle del menù giornaliero standard. Considerando tutto quanto detto sopra ed il fatto che la dieta speciale è un atto terapeutico di ordine sanitario, è opportuno che le stesse vengano richieste sulla base di una diagnosi formulata da un medico competente in materia.

Il SIAN annovera, tra i suoi compiti istituzionali, la promozione di corrette abitudini nutrizionali per tutti i gruppi di popolazione ed intende fornire, attraverso queste linee guida, delle indicazioni dietetiche per la corretta formulazione di menù speciali necessari per il controllo di patologie legate all'assunzione di alimenti da parte dei gestori dei servizi di ristorazione collettiva.

LIMITI DELLA DEFINIZIONE DI DIETE SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE

Definiamo come “Dieta Speciale per motivi di salute in ristorazione collettiva” un regime alimentare particolare, diverso da quello proposto nella tabella dietetica, conseguente a problematiche particolari di ordine medico o psicologico-comportamentale e caratterizzato da uno più dei seguenti punti:

- necessità di un apporto nutrizionale definito e controllato in calorie o specifici nutrienti
- necessità di escludere o limitare, a scopo terapeutico, l’assunzione di alimenti singoli o categorie alimentari per periodi di tempo lunghi o indefiniti
- necessità di modalità e/o accorgimenti particolari nella presentazione e/o fruizione dei pasti, sia scolastici che extrascolastici

Questa definizione non comprende situazioni che richiedono variazioni del menù per disgusto, preferenze personali dell’alunno e/o della famiglia rispetto ai modelli alimentari come le diete con esclusioni di una o più categorie di alimenti: diete vegetariane, diete vegane, diete a base di alimenti con caratteristiche particolari ecc. Allo stesso modo non si applica a modelli alimentari dettati da scelte di tipo etico o religioso.

Questo non elimina la necessità che anche i menù rispondenti a questi modelli alimentari siano sani, vari ed adatti ai fabbisogni dei fruitori, così come dovrebbe essere ogni proposta alimentare destinata alle collettività ed in particolare a quelle composte da soggetti in fase di accrescimento.

In questo documento ci occuperemo pertanto solamente delle Diete Speciali per motivi di salute.

PERCHE' RICHIEDERE UNA DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE

La Dieta Speciale ha come scopo la tutela della salute dell'utente sia evitando la somministrazione di alimenti o ingredienti dannosi alla salute del singolo soggetto sia prevenendo l'instaurarsi di carenze nutrizionali o squilibri potenzialmente dannosi per la salute e per la crescita.

Una Dieta Speciale per motivi di salute, poiché comporta comunque sempre qualche svantaggio (es. il sentirsi limitato o diverso da parte del bambino, la limitazione della varietà di alimenti, la necessità di un impegno aggiuntivo di risorse da parte del gestore del servizio) dovrebbe essere richiesta solo quando questi motivi di salute siano adeguatamente documentati da una certificazione medica. Non dovrebbero essere accettate come Diete Speciali per motivi di salute le richieste, anche scritte, che non siano redatte da un medico.

Il certificato medico dovrà indicare:

- la diagnosi
- la dieta da seguire: gli alimenti da escludere e/o includere e, se necessario, le quantità e modalità di somministrazione

La certificazione medica presuppone vi sia stata una valutazione circa la effettiva necessità e utilità di variare o restringere il modello alimentare e questo evita l'applicazione di restrizioni dietetiche ingiustificate e potenzialmente dannose.



COME COMPORTARSI DI FRONTE AD UNA RICHIESTA DI DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE

Il gestore del servizio di ristorazione dovrà innanzitutto verificare la presenza della certificazione medica: se mancante dovrà invitare il richiedente a produrla perché la sua richiesta possa essere considerata come Dieta Speciale per motivi di salute.

Una volta che la certificazione medica sia stata acquisita dovrà valutare quali strumenti ed organizzazione sono necessari a soddisfare la richiesta in termini di:

- dotazione strutturale e di attrezzature
- risorse professionali e formazione del personale
- approvvigionamento delle materie prime

La procedura di valutazione del rischio allergeni e la procedura diete speciali, in particolare quella riguardante la gestione della celiachia, dovrebbero essere presenti all'interno del piano di autocontrollo di ogni azienda di ristorazione ed a queste procedure in primis ci si dovrà riferire: il rigoroso rispetto di queste garantisce la sicurezza del consumatore.

Sulla base di queste valutazioni il gestore del servizio dovrà formulare una Dieta Speciale che metta in pratica le indicazioni terapeutiche contenute nel certificato medico e dotarsi dell'organizzazione necessaria in termini di attrezzature e di specifiche professionalità. Infatti, se per alcune tipologie di dieta, es. l'esclusione di un singolo frutto servito a fine pasto, non sono necessarie competenze particolari per altre, es. la formulazione e gestione di una alimentazione senza glutine, è sicuramente preferibile l'intervento di figure professionali specifiche (es. dietiste, medici, biologi nutrizionisti ecc.).

In questo documento formuliamo le indicazioni per la corretta gestione delle patologie di più frequente riscontro a cui fare riferimento per una gestione adeguata e sicura di queste problematiche.

ORGANIZZAZIONE PER LA PREPARAZIONE E DISTRIBUZIONE DELLE DIETE SPECIALI PER MOTIVI DI SALUTE

Modalità di accesso e conformità della dieta erogata alla prescrizione medica

Una volta accettata la richiesta di dieta speciale dovrà essere garantita la sua conformità alla richiesta medica e la sua somministrazione senza errori all'alunno a cui è destinata.

E' necessaria quindi la corretta identificazione dell'utente a cui è destinata: nel caso di pasti trasportati questo può avvenire con la fornitura del pasto in piatti monoporzione sigillati e siglati con il nome dell'utente stesso.

E' indispensabile che in ogni sede di somministrazione sia presente un elenco nominativo degli alunni con descrizione della tipologia di dieta speciale prevista per ciascuno: tale elenco deve essere visibile ed a disposizione del personale che prepara e serve il pasto.

Nella fase di somministrazione di diete speciali servite in monoporzione, gli operatori devono aprire ogni confezione con posate pulite per evitare qualunque possibilità di contaminazione crociata con le altre diete e con i cibi del pasto standard.

Riassumendo:

- Si deve disporre di una copia della dieta con i nomi dei destinatari
- Controllare bene a chi la dieta è indirizzata e identificare l'alunno prima della distribuzione
- Non utilizzare le stesse posate per la distribuzione di diverse tipologie di diete
- Prestare attenzione a che i bambini non si scambino gli alimenti

Preparazione delle diete speciali

La preparazione delle diete speciali deve avvenire o in un locale appositamente dedicato o in una zona ben identificata e separata dell'attività utilizzando piani di lavoro, attrezzature e strumenti appositi e ben identificabili. Qualora sia necessario preparare diverse tipologie di diete speciali, deve essere prevista anche una accurata procedura di sanificazione delle attrezzature ed utensili, tra una dieta e l'altra. Per piccole realtà, qualora gli spazi strutturali non consentano l'individuazione di uno spazio dedicato, è indispensabile una differenziazione temporale delle preparazioni per preparare prima le diete speciali e



successivamente i cibi del menù comune. Questo è importantissimo per la preparazione di diete speciali per celiaci in quanto la farina comune, facilmente dispersibile negli ambienti e nell'aria, non deve essere assolutamente presente nell'aria dei locali di preparazione quando si manipolano alimenti per celiaci. Anche le divise degli addetti dovranno essere pulite e non contaminate.

Le materie prime destinate alla preparazione di diete per allergici e celiaci devono essere stoccate e conservate in spazi o armadi o almeno in contenitori separati e chiusi per evitare contaminazioni crociate. I contenitori con queste materie prime dovranno essere etichettati ed identificabili da tutti come destinati a specifiche diete speciali ed essere stoccati separatamente anche all'interno di frigoriferi e congelatori.

Sempre al fine di evitare contaminazioni crociate, soprattutto nel caso dei cibi destinati ai celiaci, non dovranno essere cotti in forni ventilati utilizzati per i cibi comuni a meno che non vengano cotti per primi in forni precedente puliti ed accuratamente sanificati da ogni residuo di alimenti contenenti glutine.

Riassumendo ecco le regole da seguire:

- Tenere ben visibili le prescrizioni delle diete e leggerle attentamente prima della preparazione
- Controllare le etichettature per verificare che non siano presenti tracce dell'alimento proibito
- Non utilizzare la stessa acqua di cottura di alimenti con caratteristiche diverse (es. pasta di semola e pasta senza glutine)
- Utilizzare utensili appositamente dedicati
- Conservare le preparazioni in contenitori idonei e distinti e chiaramente identificabili
- Utilizzare dei vassoi monoporzione, con indicato nome del bambino, classe e tipo di preparazione presente: il controllo dovrebbe essere doppio, in uscita dalla cucina e al momento della distribuzione.
- Scrivere all'esterno del contenitore il tipo di dieta ed il nome del bambino cui deve essere distribuita.



Situazioni di emergenza

E' bene disporre di una procedura scritta che descriva cosa fare se la dieta speciale non può essere distribuita (es. per problemi logistici e/o di trasporto) e cosa fare se per errore non viene distribuito il pasto dietetico previsto (questo soprattutto in caso di allergie gravi)

TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI PER MOTIVI DI SALUTE

LA DIETA LEGGERA

Questa tipologia di dieta, una volta più spesso denominata "dieta in bianco", è destinata ad utenti che necessitano di una alimentazione di facile digeribilità in conseguenza di un periodo di convalescenza o perché affetti da disordini funzionali transitori dell'apparato digerente (gastriti o enteriti di modesta entità) o da chetosi secondarie a disordini alimentari.

Il principio di questa dieta è la riduzione dei grassi, soprattutto di origine animale e di quelli cotti ad alte temperature, e in alcuni casi (alterazioni dell'alvo) la riduzione delle fibre alimentari (secondo prescrizione medica). Non è controindicata la presenza di pomodoro se sottoforma di un sugo leggero contenente solo modeste quantità di olio extravergine di oliva.

Sono da evitare i piatti elaborati ricchi contemporaneamente in grassi e proteine quali ad esempio lasagne, pasta pasticciata e piatti della tradizione. Altresì da evitare primi con sughi ricchi (es pesto, ragù, carbonare), intingoli, carni grasse, salumi, frutta secca oleosa, dolci e gelati in genere.

Si consiglia pertanto:

Come primo piatto: pasta o riso conditi con solo olio oppure sugo di pomodoro fresco, oppure brodo vegetale ma senza legumi

Come secondo piatto: carne o pesce cotti al vapore o al forno e conditi in modo semplice con olio a crudo e limone

Contorno: verdure cotte al vapore condite con olio extravergine a crudo e limone

Frutta: banana o mela senza buccia

Potrebbe esserci associato uno stato di disappetenza legato alla patologia: in questo caso è opportuno evitare di forzare l'assunzione di alimenti.

Se la condizione che ha richiesto questo tipo di dieta perdura oltre qualche giorno è bene richiedere una certificazione medica che definisca meglio la condizione di salute e la tipologia di dieta necessaria.

SE NEL MENU' SI TROVA	E' POSSIBILE SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto	Pasta o riso all'olio o con pomodoro fresco con aggiunta di parmigiano reggiano o grana padano
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	Riso pastina in brodo vegetale con aggiunta di parmigiano reggiano o grana padano
Carne	Utilizzare carne magra bollita o ai ferri con aggiunta di olio crudo
Pesce	Sogliola, nasello, merluzzo al vapore o bollito con aggiunta di olio a crudo o succo di limone
Formaggi/uova/affettati	Prosciutto cotto sgrassato o carne/pesce come illustrato in precedenza
Contorni	Patate lesse, carote o altra verdura cotta
Frutta	Mela o banana o qualunque altra frutta fresca se espresso nel certificato
Dolci/yogurt/gelato/budini	Frutta senza buccia, mousse di frutta o crackers

LA DIETA PER CELIACI E PER LE CONDIZIONI ASSIMILABILI ALLA CELIACHIA

I cibi controindicati per i soggetti celiaci sono tipicamente i primi piatti a base di pasta e/o farina di grano e il pane comune. Il glutine può essere presente in molti altri cibi e ingredienti e ciò richiede la massima attenzione nella preparazione dei cibi da parte del cuoco. Sono indispensabili una precisa conoscenza degli ingredienti freschi utilizzati ed una attenta lettura delle etichette di quelli confezionati.

Per assicurare un pasto sicuro ai celiaci è necessaria, oltre alla scelta di ingredienti privi di glutine, anche una corretta gestione di tutte le fasi di preparazione del pasto per evitare contaminazioni crociate da parte di altri alimenti contenenti glutine. Il personale addetto alla preparazione ed alla somministrazione dei pasti dovrà osservare le procedure del manuale di autocontrollo appositamente previste per la gestione del rischio allergeni, ed in particolare per il rischio glutine, e rispettare le buone prassi descritte da Regione Lombardia in D.D.G.n° 7310/2013 che qui elenchiamo:

BUONE PRATICHE PER PRODURRE UN PASTO PRIVO DI GLUTINE

- *Stoccare le materie prime destinate alla preparazione dei pasti per celiaci e i prodotti preconfezionati già pronti per il consumo in luoghi e/o contenitori separati ed esclusivamente dedicati.*
- *Anche i prodotti refrigerati e/o surgelati senza glutine dovranno essere conservati in contenitori dedicati dotati di chiusura ermetica, contrassegnati con etichette distintive al fine di evitare errori di identificazione del prodotto.*
- *Per la preparazione dovrà essere individuata una zona dedicata in modo da escludere la possibilità di contaminazioni oppure prevedere preparazione temporalmente differenziata: prima il pasto senza glutine e dopo gli alimenti del menù comune*
- *Dovranno essere utilizzati pentole, colapasta, setacci, colini, tegami, teglie, contenitori, taglieri, posateria di cucina specificatamente ed esclusivamente dedicati.*



- *Cottura in acqua:*
non deve mai essere utilizzata acqua in cui sia stata cotta pasta o altri alimenti con glutine;
tale acqua non deve mai essere utilizzata per allungare risotti, minestre, sughi o altre preparazioni;
non deve essere utilizzato cestello multicottura in cui siano stati cotti altri alimenti contenenti glutine.
- *Cottura in forno: non utilizzare forno ventilato se non destinato ad uso esclusivo per il senza glutine*
- *Confezionare il pasto in monoporzione termosaldato e veicolarlo in asporto in contenitore chiuso, etichettato con il nome dell'utente e la sede della somministrazione*
- *Il personale deve:*
indossare divise pulite e non contaminate o indossare un camice monouso ex novo sopra la divisa in uso; cambiare il copricapo o cuffia sostituendolo con uno pulito o monouso ex novo;
deve lavarsi accuratamente le mani prima di iniziare le operazioni di preparazione del pasto dietetico.
- *In sala di somministrazione il tavolo destinato ad accogliere un utente celiaco non deve essere precedentemente apparecchiato con pane, grissini, cracker, dolci contenenti glutine: ciò al fine di evitare l'erroneo consumo di alimenti non idonei.*
- *Il pane è bene sia distribuito a tavola, ad ogni singolo bambino/a, solo al momento del secondo.*
- *E' buona prassi inoltre insegnare ai compagni di tavola a non scambiare il pane con i compagni celiaci ed a spezzare il pane dal lato opposto rispetto al bambino/a celiaco*

Alimenti PERMESSI ai celiaci

Si tratta di prodotti **naturalmente privi di glutine** quali:

- Riso, mais, polenta, maizena (amido di mais), pop-corn preparati in casa, farine e amido di riso, fiocchi di riso

- Sorgo, Quinoa, Amaranto, Grano saraceno e loro farine
- Patate, farina e fiocchi di patate, fecola di patate
- Castagne e farina di castagne
- Tapioca farina e fiocchi
- Miglio e farina di miglio
- Pasta, pane, fette biscottate, grissini preparati esclusivamente con le farine permesse
- Brodo vegetale e di carne
- Tutte le carni (suino, bovino, ovino, caprino, avicole, selvaggina)
- Tutti i pesci ed i molluschi
- Prosciutto crudo
- Formaggi stagionati
- Uova
- Verdura, frutta, legumi (ceci, soia, fagioli, lenticchie, piselli e loro farine)
- Burro, lardo, strutto
- Olio di oliva extravergine, olio di oliva, di arachidi, di soia, di mais, di girasole, di vinaccioli, di noci
- Sale ed erbe aromatiche
- Sott'olio
- Funghi secchi e freschi
- Olive
- Latte, panna fresca
- Caffè, the, camomilla e tisane, bibite gassate
- Vino, acqua, spumante, champagne
- Zuccheri, miele

Alimenti A RISCHIO per i celiaci quando non si hanno certezze su composizione e provenienza

Sono prodotti che in realtà possono essere privi di glutine, e quindi idonei ai celiaci, ma sono prodotti di cui non si conosce l'origine botanica oppure a rischio di contaminazione nelle varie fasi di produzione. Prudenzialmente sono da escludere a meno che non siano

espressamente dichiarati "senza glutine" ai sensi del Regolamento 1169/2011 (vedi più avanti)

- Salse e sughi pronti
- Farine di mais, riso, castagna ecc.
- Insaccati cotti e prosciutto cotto
- Dadi ed estratti di brodo o insaporiti
- Zuppe, minestre o liofilizzati per minestre e zuppe già pronte
- Patatine prefritte e/o surgelate
- Formaggini a pasta filante e spalmabili
- Margarina
- Oli di semi vari e prodotti per friggere
- Aceto
- Maionese, senape e salse pronte
- Creme, dessert, budini
- Gelati
- Zucchero a velo
- Lievito per dolci e per panificazione
- Dolcificanti
- Caffè solubile e surrogati del caffè

Il Regolamento FIC (FIC=Food Information to Consumers), Regolamento 1169/2011 stabilisce che possa essere applicata la dicitura «senza glutine» ai prodotti alimentari con contenuto di glutine non superiore a 20 mg/kg: solo tali prodotti sono adatti alla alimentazione dei soggetti celiaci.

In più il produttore potrà, su base volontaria, aggiungere le seguenti diciture:

- "adatto ai celiaci" agli alimenti di uso corrente che rispettino il requisito dei 20mg/kg: es. il riso, alimento di uso corrente naturalmente senza glutine
- "specificamente formulato per celiaci" a tutti quegli alimenti specificamente formulati per le persone celiache, che si presentano come alternative di alimenti in cui il glutine è parte degli ingredienti caratterizzanti (come pane, pasta, prodotti da forno)



Un utile strumento per verificare rapidamente che un prodotto sia senza glutine o per reperire tali prodotti sono i Prontuari dei prodotti del commercio senza glutine elaborati dalle associazioni dei celiaci.

Alimenti sempre VIETATI ai celiaci

Sono alimenti **naturalmente contenenti glutine**:

- Frumento, segale, orzo, farro, avena, triticale, in farina in granella ed in fiocchi
- Pane (di frumento, segale, avena, multicereali, soia, integrale), pane carré, toast, pane integrale, focaccia, pizza, piadina, grissini, cracker, pangrattato
- Biscotti, torte, pasticcini, brioche, merendine, fette biscottate
- Pasta di qualunque tipo e formato, cous-cous, tortellini, ravioli, gnocchi di patate e di semolino o alla Romana confezionati con le farine vietate
- Malto e alimenti a cui è stato aggiunto malto, fiocchi o pop-corn cui è stato aggiunto glutine o farina
- Crusca dei cereali vietati ed alimenti a cui è stata aggiunta crusca
- Cibi infarinati ed impanati
- Frutta secca infarinata
- Surrogati del caffè contenenti orzo ecc.

(Negli elenchi sono inclusi, per doverosa completezza, anche alimenti chiaramente destinati ai soli soggetti adulti e non facenti parte dei menù di ristorazione scolastica: es. caffè.)

Il pane dovrà essere esclusivamente pane dietetico senza glutine. Lo stesso dicasi per grissini, cracker, merendine, dolcetti ecc. E' bene comunque non eccedere con questi prodotti da forno, soprattutto se farciti con creme o ricchi in grassi.

Si fa presente che la Legge 123 del 4 luglio 2005 "Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia" stabilisce (art. 4, comma 3) che "Nelle mense delle strutture scolastiche e ospedaliere e nelle mense delle strutture pubbliche devono essere somministrati, previa richiesta degli interessati, anche pasti senza glutine".

Sarà compito della scuola trovare le sostituzioni adeguate e gradite all'alunno, possibilmente con alimenti analoghi a quelli previsti per gli altri alunni: sono oggi in commercio prodotti alimentari senza glutine (pizza, gnocchi, lasagne ecc.) analoghi a quelli da sostituire che consentono una fruizione del pasto sicura per la salute e gratificante sotto l'aspetto psicologico e sociale.

Se non fosse sempre possibile, come seconda scelta, le preparazioni contenenti glutine dovranno essere sostituite con cibi dello stesso gruppo alimentare: la pasta dovrà essere sostituita con altri cibi apportatori di carboidrati complessi (pasta senza glutine, riso, patate ecc.), i secondi la cui ricetta prevede l'utilizzo di farine o altri ingredienti non consentiti ai celiaci con piatti il più possibile simili ma privi di glutine (es. cotoletta impanata con analoga carne non impanata) e lo stesso dicasi per gli alimenti utilizzati negli spuntini e per i dolci.

SE NEL MENU' SI TROVA	E' POSSIBILE SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: Pasta, gnocchi, ravioli	Riso, mais, miglio, prodotti dietetici per celiaci
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza, focaccia, prodotti a base di kamut	Riso, mais, miglio, prodotti dietetici per celiaci
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	Riso, miglio, pastina aglutinata in brodo vegetale
Carne e pesce impanati	utilizzare carne e pesce cucinati semplicemente senza impanatura oppure utilizzare pangrattato e farina aglutinati
Formaggi a fette e spalmabili (sottilette) formaggini	Formaggi freschi e stagionati
Prosciutto crudo	No sostituzione
Prosciutto cotto, bresaola, pancetta, wurstel, speck, mortadella, cotechino, coppa, salsiccia	Prosciutto cotto e bresaola che non contengano fonti di glutine
Uovo	No sostituzioni se cucinati con alimenti permessi
Contorni	No sostituzioni
Purè istantaneo	Patate lessate o purè previsto per celiaci
Frutta	No sostituzioni
Pane, crackers, fette biscottate, grissini,	Pane, grissini, fette biscottate confezionati

crostini	con farine aglutate e lieviti permessi
Dolci, budini, gelato, creme, succhi di frutta, yogurt, dessert confezionati	Frutta o prodotti previsti per celiaci
Grassi, condimenti e varie: - burro, olio extravergine ed olio di oliva, olio di mais e girasole, arachide, soia e riso, lardo, strutto - margarine, olio di semi vari, olio di germe di grano - besciamella, maionese - ragù, sughi - dadi ed estratti di carne	- No sostituzioni - olio di oliva o extravergine di oliva - prodotti previsti per celiaci - prodotti previsti per celiaci - prodotti previsti per celiaci

La dieta per celiaci, preparata con gli ingredienti e le attenzioni sopraelencate, è adatta anche per gli utenti affetti da condizioni assimilabili alla celiachia quali la “**sensibilità al glutine**” (NCGS o Non Coeliac Gluten Sensitivity) e per La “**allergia al Frumento o Grano**”.

LA DIETA PER SOGGETTI CON FAVISMO

Si tratta di una patologia genetica caratterizzata dallo scatenarsi di crisi emolitiche gravi dopo l'ingestione di fave; alcuni favici possono presentare anche intolleranza ai piselli.

L'assunzione di altri legumi è libera.

Pertanto occorre sostituire soltanto le preparazioni contenenti fave e piselli.

SE NEL MENU' SI TROVA	E' POSSIBILE SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: Pasta, gnocchi, ravioli	Sostituire soltanto quelli contenenti fave e piselli
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza, focaccia, prodotti a base di kamut	Sostituire soltanto quelli contenenti fave e piselli.
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	Sostituire soltanto quelli contenenti fave e piselli. Non utilizzare minestrone surgelati o preparati pronti che possano contenere fave o piselli.
Carne e pesce	No sostituzione ad eccezione di piatti contenenti fave o piselli
Formaggi a fette e spalmabili (sottilette) formaggini	No sostituzioni
Salumi	No sostituzione
Uovo	No sostituzioni se non in abbinamento con fave o piselli
Contorni	No sostituzioni se non contengono fave o piselli



LA DIETA PER SOGGETTI CON DIABETE, SOVRAPPESO, OBESITA'

In generale il bambino diabetico ha già una dieta impostata dal centro specialistico di riferimento e solitamente si tratta di un **diabete insulino-dipendente** (o diabete di **tipo 1**): in questo tipo di diabete la quantità di insulina da assumere prima del pasto dovrà corrispondere alla quantità di carboidrati previsti nel pasto: per questo è importante che il pasto previsto sia consumato per intero. In caso di inappetenza o di mancato consumo del pasto previsto la dose di insulina pre-pasto potrebbe risultare eccessiva e determinare ipoglicemia. Ogni alunno con questo tipo di diabete dispone delle istruzioni fornite dal proprio centro diabetologico che il personale che assiste il pasto in mensa deve conoscere, con l'aiuto della famiglia, e saper mettere in atto in queste situazioni. La dieta per questo tipo di diabete è una dieta bilanciata in cui si presta particolare attenzione alla quantità complessiva di carboidrati nel pasto ed alla loro tipologia che ne condiziona la velocità di assorbimento: la presenza di fibra (da verdura e da cibi integrali) è un aspetto importante per rallentare l'assorbimento dei carboidrati.

Il menù scolastico in vigore presso la scuola, se correttamente formulato ed adatto a soggetti sani di pari età, va quindi generalmente bene: occorre adeguare soltanto le quantità, in particolare di pane, pasta e frutta, alle grammature prescritte dallo specialista. In generale è opportuno sostituire preparazioni pasticciate o, comunque elaborate, con alimenti semplici, scarsi in condimento. Merende e dolci possono essere somministrati solo se previsti dalle indicazioni dietetiche dello specialista, altrimenti sostituiti con frutta fresca di stagione.

Oggi purtroppo sono sempre più frequenti anche in giovane età i casi di **diabete non insulino-dipendente** (diabete di **tipo 2**): questo tipo di diabete è solitamente legato all'obesità ed allo stile di vita.

Anche in questo caso solitamente sono disponibili le prescrizioni del medico che curante, ma non esiste il problema della ipoglicemia e la terapia si fonda soprattutto su una dieta corretta ed uno stile di vita attivo.

Solitamente i menù scolastici se formulati da personale preparato in accordo con le raccomandazioni dei LARN e con le Linee Guida per una sana alimentazione italiana sono adatti anche ai soggetti con diabete ed in particolare se si applicano questi accorgimenti:

- Non concedere bis, soprattutto del primo piatto
- Non somministrare nello stesso pasto la pasta o il riso insieme a patate o purè: patate o purè in questo caso possono essere sostituiti con verdure crude o cotte, tranne che con le carote
- Le patate quando presenti nel pasto sono sostitutive del pane
- La pizza sostituisce pasta e pane
- Se il primo piatto è a base di pasta e legumi non dovrebbe essere somministrato il pane
- Merende e spuntini dovrebbero essere a base di frutta con esclusione di uva, mandarini e banane

In caso di dubbi è opportuno riferirsi alla famiglia dell'alunno che è stata sicuramente informata ed educata a gestire la malattia del bambino.

Poiché il Diabete Tipo 2 riconosce come causa principalmente il **sovrappeso** e **l'obesità**, le indicazioni dietoterapiche per questo tipo di diabete e per il sovrappeso/obesità sono sostanzialmente le stesse.



DIETA PER SOGGETTI CON FENILCHETONURIA

La fenilchetonuria (PKU) è una patologia genetica dovuta ad un difetto nel catabolismo dell'aminoacido fenilalanina che ne comporta l'accumulo nel sangue.

La prescrizione dietetica comporta la quasi totale eliminazione di alimenti che contengono la

fenilalanina e l'integrazione con aminoacidi essenziali e micronutrienti, la cui quantità è in relazione

al grado del deficit.

Nell'integrare la dieta con miscele aminoacidiche e con micronutrienti, è necessario tenere conto

del contenuto proteico e aminoacidico degli alimenti:

La **terapia dietetica di questi bambini** prevede una distribuzione degli alimenti con un basso rapporto tra quelli origine animale e quelli di origine vegetale (frutta e verdura), con quantità definite in base alla attività enzimatica residua e quindi della tolleranza individuale. E' possibile sostituire tra loro gli alimenti utilizzando il sistema degli equivalenti ponderali, uno strumento che dà facoltà di variare, mantenendo costante la quantità di fenilalanina introdotta. Ogni sostituzione deve essere fatta rimanendo all'interno della stessa classe di alimenti, allo scopo di mantenere lo schema dietetico il più bilanciato possibile

Alimenti "proibiti":

carne, pesce, uova, salumi e tutti i tipi di affettati; pasta, riso, pane, biscotti, dolci, legumi secchi,

frutta secca, formaggi, estratto di carne per brodo e pesce in scatola.

Alimenti consentiti solo in quantità ben calcolate:

latte, vegetali, patate e frutta fresca.

Alimenti "liberi":

tutti i tipi di olio, burro e margarine vegetali, zucchero, condimenti (sale, pepe, aceto, spezie), alcune farine (maizena, tapioca), e tutti i prodotti a proteici in commercio.

Molta attenzione deve essere posta a prodotti confezionati, soprattutto se definiti light o senza

zucchero, in quanto contenenti dolcificanti che sono fonti di fenilalanina. Occorre pertanto leggere

molto bene le etichette evitando l'utilizzo di alimenti dolcificati.

Preparazione

La dieta di questi soggetti deve essere calcolata con estrema precisione e viene in genere stabilita

dal centro specialistico di riferimento. Le grammature devono essere rispettate molto scrupolosamente e la dieta va allestita in zone della cucina dedicate.

ALLERGIA A LATTE E DERIVATI O INTOLLERANZA AL LATTOSIO

(salvo diversa prescrizione medica)

SE NEL MENU' SI TROVA	E' POSSIBILE SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: Pasta, gnocchi, ravioli	Pasta o riso, gnocchi che non contengano panna, formaggi, burro, besciamelle. NO RAVIOLI
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza, focaccia, prodotti a base di kamut	Pasta o riso, gnocchi che non contengano panna, formaggi, burro, besciamelle.
Pesto, sugo di noci, pasta aurora	Sostituire con altri condimenti non contenenti formaggi o latte
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	NO SOSTITUZIONE
Carne e pesce	NO SOSTITUZIONE
Legumi	NO SOSTITUZIONI
Prosciutto crudo, bresaola	No sostituzione
Prosciutto cotto, wurstel, speck, mortadella, cotechino, coppa, salsiccia	Prodotti che non contengano tracce di latte
Uovo	No sostituzioni, NON AGGIUNGERE LATTE O FORMAGGIO ALLE FRITTATE
Contorni	No sostituzioni
Verdure gratinate	Sostituire con verdure all'olio
Purè istantaneo	Patate lessate
Frutta	NO SOSTITUZIONI
Pane, crackers, fette biscottate, grissini, crostini	NO SOSTITUZIONI
Dolci, budini, gelato, creme, yogurt, dessert confezionati	Frutta o analoghi senza latte
Grassi, condimenti e varie: - burro, olio extravergine ed olio di oliva, olio di mais e girasole, arachide, soia e riso, lardo, strutto - margarine, olio di semi vari, olio di germe di grano - besciamella, maionese - ragù, sughi, dadi ed estratti di carne	NO BURRO, BESCIADELLE, PANNA, SALSE A BASE DI LATTE. NON AGGIUNGERE FORMAGGIO GRATTUGIATO ALLE PREPARAZIONI

ALLERGIA A UOVO E DERIVATI

(salvo diversa prescrizione medica)

SE NEL MENU' SI TROVA	E' POSSIBILE SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: ravioli , lasagne , CANNELLONI, gnocchi	Sostituire con pasta o riso, farro, orzo
Pesto, carbonara, pasta aurora	Sostituire con altri condimenti non contenenti uovo o grana padano
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	NO SOSTITUZIONE
Carne e pesce	NO SOSTITUZIONE. Non somministrare alimenti impanati
Legumi	NO SOSTITUZIONI
Prosciutto crudo, bresaola	No sostituzione
Prosciutto cotto, wurstel, speck, mortadella, cotechino, coppa, salsiccia	No sostituzione
Contorni	No sostituzioni
Frutta	NO SOSTITUZIONI
Pane, crackers, fette biscottate, grissini, crostini	NO SOSTITUZIONI
Dolci, budini, gelato, creme, dessert confezionati	Frutta o analoghi senza uovo
Grassi, condimenti e varie: - burro, olio extravergine ed olio di oliva, olio di mais e girasole, arachide, soia e riso, lardo, strutto - margarine, olio di semi vari, olio di germe di grano - besciamella, maionese - ragù, sughi - dadi ed estratti di carne	NON AGGIUNGERE GRANA PADANO ALLE PREPARAZIONI NO MAIONESE

ALLERGIA A FRUTTA SECCA

SE NEL MENU' SI TROVA	E' POSSIBILE SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto:	NO SOSTITUZIONI
Pesto, sugo di noci, pesto alla siciliana	Sostituire con altri condimenti non contenenti frutta secca
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	NO SOSTITUZIONE
Carne e pesce	NO SOSTITUZIONE.
Legumi	NO SOSTITUZIONI
Prosciutto crudo, bresaola	No sostituzione
Prosciutto cotto, wurstel, speck, cotechino, coppa, salsiccia	No sostituzione. No mortadella
Contorni	No sostituzioni
Frutta	NO SOSTITUZIONI
Pane, crackers, fette biscottate, grissini, crostini	NO SOSTITUZIONI
Dolci, budini, gelato, creme, dessert confezionati	NO CIOCCOLATO, CACAO
Grassi, condimenti e varie: - burro, olio extravergine ed olio di oliva, olio di mais e girasole, arachide, soia e riso, lardo, strutto - margarine, olio di semi vari, olio di germe di grano - besciamella, maionese - ragù, sughi - dadi ed estratti di carne	NO SOSTITUZIONI

Leggere attentamente le etichette ed escludere, prudenzialmente, i prodotti che riportano la dicitura "puo' contenere residui di frutta secca".



ALTRE ALLERGIE MENO FREQUENTI PER CUI SONO COMUNQUE OPPORTUNE ATTENZIONI DIETETICHE

ALLERGIA ALLA SOIA

Escludere dalla dieta:

- soia, olio di soia
- farina e latte di soia
- olio di semi vari
- Margarine
- Alimenti contenenti grassi vegetali idrogenati
- Dadi da brodo
- Lecitina di soia

ALLERGIA AL MAIS E DERIVATI

Escludere dalla dieta:

- mais
- polenta
- farina gialla, maizena,
- olio di semi di mais, maionese industriale (potrebbe contenere olio di semi vari o olio di mais)
- Fiocchi di mais
- prodotti di pasticceria e da forno, gelati, gelatine.

INTOLLERANZA AGLI ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA LIBERATORI DI ISTAMINA E RICCHI IN TIRAMINA

Escludere dalla dieta:

- formaggi stagionati
- pesce fresco o conservato
- verdure: spinaci, pomodori, patate e cavolfiori
- legumi



- frutta secca
- salumi
- cioccolato e derivati
- albume d'uovo
- frutta: banane, fragole, pesca, kiwi, agrumi, ananas, lamponi, uva
- estratto di lievito, dadi

ALLERGIA ALLE MUFFE/LIEVITI

Escludere dalla dieta:

- formaggi stagionati
- salumi
- carne e pesce affumicati
- funghi
- sottaceti
- conserve



Allegato 1)

TABELLA ALLERGENI

Allegata al Regolamento UE 1169/2011

SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE

1. Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne:

- a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio (1);
- b) maltodestrine a base di grano (1);
- c) sciroppi di glucosio a base di orzo;
- d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.

2. Crostacei e prodotti a base di crostacei.

3. Uova e prodotti a base di uova.

4. Pesce e prodotti a base di pesce, tranne:

- a) gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi;
- b) gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.

5. Arachidi e prodotti a base di arachidi.

6. Soia e prodotti a base di soia, tranne:

- a) olio e grasso di soia raffinato (1);
- b) tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
- c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
- d) estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.

7. Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne:

- a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
- b) lattiolio.

8. Frutta a guscio, vale a dire: mandorle (*Amygdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci di pecan [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*), e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.

9. Sedano e prodotti a base di sedano.

10. Senape e prodotti a base di senape.

11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.

12. Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.

13. Lupini e prodotti a base di lupini.

14. Molluschi e prodotti a base di molluschi. IT 22.11.2011 Gazzetta ufficiale dell'Unione europea L 304/43

(1) E i prodotti derivati, nella misura in cui la trasformazione che hanno subito non è suscettibile di elevare il livello di allergicità valutato dall'Autorità per il prodotto di base da cui sono derivati.

UOC Igiene Alimenti e Nutrizione di ATS Brianza

Monza, 2019