

ALLEGATO 3 – DIETE SPECIALI
AL CAPITOLATO SPECIALE D'ONERI
SERVIZIO RISTORAZIONE SCOLASTICA

Linee guida per la formulazione di diete per patologie

CELIACHIA

I pazienti affetti da celiachia non possono assumere alimenti contenenti gliadina, frazione del glutine contenuta nel frumento, nell'avena, nell'orzo e nella segale; non esistono invece problemi per l'ingestione di riso e mais.

Tale dieta prevede anche l'utilizzazione di prodotti dietetici specifici privi di glutine.

| NEL MENU' | SOSTITUIRE CON |
|---|---|
| Primo piatto asciutto: Pasta, gnocchi, ravioli | Riso, mais, miglio, prodotti dietetici per celiaci |
| Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza, focaccia | 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, crostini | Pane, grissini, fette biscottate confezionati con farine 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 |

Si consiglia di leggere attentamente l'etichetta dei prodotti utilizzati.

In caso di dubbio consultare il prontuario per celiaci (www.celiachia.it)

REGOLE PER UNA CUCINA SENZA GLUTINE

- ❑ Quando possibile preparare gli alimenti senza glutine prima dei cibi comuni: questo riduce notevolmente il rischio di contaminazione dei cibi dietetici.
- ❑ Lavare accuratamente mani e superfici sporche di farina, stoviglie ed utensili serviti per la preparazione di altre pietanze contenenti il glutine (es. pasta)

- ❑ Usare fogli o teglie di alluminio o carta da forno su piastre e superfici che possono essere contaminate.
- ❑ Cucinare la pasta dietetica in un tegame pulito, con acqua non utilizzata per altre cotture, facendo attenzione a non mescolarla con lo stesso cucchiaino che si sta adoperando per la pasta normale e a lavare lo scolapasta od utilizzarne uno esclusivo per la pasta senza glutine.
- ❑ Non infarinare o impanare i cibi se non con farine o pangrattato consentiti.
- ❑ Non addensare sughi o salse con farina o amido di frumento.
- ❑ Non maneggiare il cibo con le mani infarinate o con utensili non lavati.

DIABETE

In generale il bambino diabetico ha già una dieta impostata dal centro specialistico di riferimento. La dieta di un bambino con diabete è del tutto simile a quella di un coetaneo non diabetico. Il menù scolastico in vigore presso la scuola va quindi generalmente bene, occorre adeguare soltanto le quantità alle grammature prescritte dallo specialista. Merende e dolci possono essere somministrati se previsti dalle indicazioni dietetiche dello specialista.

FAVISMO

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 ed, eventualmente, piselli.

FENILCHETONURIA

La fenilchetonuria (PKU) è una Patologia genetica dovuta ad un difetto nel catabolismo dell'amminoacido fenilalanina. 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 protidico e aminoacidico degli alimenti:

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 "calcolati"

latte, vegetali, patate e frutta fresca.

Alimenti "liberi"

tutti i tipi di olio, burro e margarine vegetali, zucchero, caramelle alla frutta, condimenti (sale, pepe, aceto, spezie), alcune farine (maizena, tapioca), sciroppi di frutta, coca-cola e tutti i prodotti iproteici in commercio.

La dieta di questi soggetti dev'essere calcolata con estrema precisione e viene in genere stabilita dal centro specialistico di riferimento.

DIETE PER ALLERGIE/INTOLLORENZE

Occorre eliminare completamente l'alimento o gli alimenti scatenanti la sintomatologia allergica.

ALLERGIA ALL'UOVO escludere dalla dieta:

- uovo intero,
- alimenti contenenti uova (prodotti da forno, dolci, merendine, pasta all'uovo, torte, ravioli, alimenti che prevedono impanature),
- alimenti contenenti derivati dall'uovo quali: albumina, ovoalbumina, ovomucina, lisozima, etc.
- gnocchi e grana padano vanno controllati attentamente in quanto potrebbero contenere le proteine di cui sopra.
- In alcuni casi, che devono essere documentati, è possibile dover escludere: carne di pollo e mela (quest'ultimo caso per un problema di allergia crociata).

ALLERGIA AL LATTE escludere dalla dieta:

- latte, yogurt, burro, formaggi, panna, besciamelle.
- alimenti contenenti latte: prodotti da forno, dolci, torte, budini, paste con ripieno.
- salumi contenenti proteine del latte vaccino (caseina).
- in alcuni casi, che devono essere documentati, è possibile dover escludere: carne di manzo e di vitello.

ALLERGIA AL FRUMENTO escludere dalla dieta:

- Pane, pasta, crackers, grissini, biscotti, prodotti da forno, ecc
- Evitare impanature a base di farina o pangrattato
- Non sostituire questi alimenti con prodotti privi di glutine perché contengono alcune componenti del frumento.
- Devono essere utilizzati alimenti prodotti con farina di mais, riso, farro e kamut.

ALLERGIA ALLA FRUTTA SECCA escludere dalla dieta:

- arachidi, olio di arachide,
- pesto e preparazioni contenenti pinoli e frutta secca
- prodotti da forno sulle cui etichette è riportata la dicitura residui di frutta secca
- cioccolato e cacao.

ALLERGIA AL MAIS E DERIVATI escludere dalla dieta:

- mais
- polenta
- farina gialla, maizena,
- olio di semi di mais,
- prodotti di pasticceria e da forno, gelati, gelatine.

ALLERGIA AGLI ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA, LIBERATORI DI ISTAMINA E 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 escludere dalla dieta:

- formaggi stagionati
- salumi
- carne e pesce affumicati
- funghi
- sottaceti
- conserve
- frutta secca
- salse: maionese e Ketchup

PATOLOGIE CHE POSSONO ESSERE CORRELATE AL CONSUMO DI ALIMENTI

ORTICARIA escludere dalla dieta:

- formaggi stagionati
- frutta secca
- fragole, melone, agrumi
- pesce
- pomodoro e spinaci
- bianco d'uovo

TELARCA escludere dalla dieta:

- vitello
- pollo e tacchino

FONTE:

Dipartimento di Prevenzione Medica

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

U. O. Igiene della Nutrizione

Indicazioni generali per la Dieta leggera o in bianco

Dieta leggera o dieta in bianco

La dieta leggera è rivolta ai soggetti che soffrono di ricorrenti stati di chetosi secondari a disordini alimentari, di gastriti o gastroduodeniti, di enteriti in via di risoluzione o stati postinfluenzali che richiedono un periodo di cautela nella rialimentazione (ad esempio nella reintroduzione del latte).

Si tratta di confezionare una dieta quasi priva di grassi animali (vanno eliminati burro, uova, latte intero e latticini con esclusione di parmigiano/grana padano ben stagionati o di ricotta magra di vacca), carni grasse e salumi, dolci contenenti grassi animali o vegetali ad alto tenore di grassi saturi (come budini, creme, panna, gelati, ecc.) e di cibi vegetali ad alto tenore di grassi saturi (cacao, burro di arachidi, cioccolato in genere).

I condimenti vengono usati a crudo per evitare la scarsa digeribilità dei grassi alterati dalla cottura.

La dieta pertanto dovrebbe prevedere

Primi piatti

- ❑ Pasta o riso, asciutti o in brodo vegetale, conditi con olio o salsa di pomodoro oppure con olio e prezzemolo
- ❑ Polenta condita con salsa di pomodoro.
- ❑ Eventualmente poco parmigiano/grana padano ben stagionati (l'assenza di lattosio è dimostrata in prodotti con una stagionatura di almeno 24 mesi).

Secondi piatti

- ❑ Carne magra al vapore, alla piastra, lessata
- ❑ Pesce al vapore, alla piastra, lessato
- ❑ Ricotta magra di vacca (con una percentuale di grasso $\leq 8\%$)
- ❑ Legumi lessati (non in caso di enterite)

Contorni

Verdura cruda o cotta, lessata o stufata, condita con olio crudo, poco sale ed eventualmente limone

Frutta

Libera, a parte i casi di enterite in risoluzione, nei quali viene consigliata la mela o la pera cotta

I soggetti che seguono questo tipo di dieta non devono essere sottoposti a restrizione calorica in quanto priva di significato.

Fonte:

Linee Guida della Regione Lombardia per la ristorazione scolastica 1/8/2002