

Thessaloniki!
Gluten Free City

Χάρτης καταστημάτων, ξενοδοχείων, εστιατορίων και επιχειρήσεων με προϊόντα γλυuten-free
 Map of stores, hotels and restaurants with gluten free products



www.actionceliac.eu

Δράση για την Κοιλιοκάκη

Δράση για το ευ ζην των ανθρώπων που πάσχουν από κοιλιοκάκη.
 Ο σύλλογος Δράση για την Κοιλιοκάκη έχει σκοπό την προβολή και ενημέρωση για τη νόσο της κοιλιοκάκης, την αλληλεγγύη μεταξύ των μελών του, και τη βοήθεια στα άτομα που ανακαλύπτουν ότι πάσχουν από κοιλιοκάκη.

Action for Celiac Disease

Action for the welfare of people suffering from celiac disease.
 The association 'Action for Celiac Disease' is dedicated to the promotion and awareness of Celiac Disease, solidarity among its members, and aims to help those who discover they are suffering from Celiac Disease.

Γενικές Πληροφορίες

Η Δράση για την Κοιλιοκάκη είναι δημιούργημα της συνεργασίας ανθρώπων που ζουν στη Μακεδονία, την Ήπειρο, τη Θράκη και τη Θεσσαλία. Τους ένωσε η διάγνωση της κοιλιοκάκης στους ίδιους, στα παιδιά τους ή σε αγαπητά τους πρόσωπα. Η δυσκολία για καθημερινή, ασφαλή διατροφή και διαβίωση ήταν οι βασικές αγωνίες τους. Κάθε νέος ασθενής αντιμετωπίζει τις ίδιες αγωνίες και σε αυτό το σημείο η Δράση στοχεύει να βοηθήσει. Πως; Η άγνοια να αντικατασταθεί με γνώση και επικοινωνία.

General Information

'Action for Celiac Disease' is the outcome of the co-operation of people living in Macedonia, Epirus, Thrace and Thessaly. The diagnosis of celiac disease either to themselves, or their children or loved ones joined them to this association specially dedicated to celiac disease. The difficulties for the everyday safe nutrition, were their main concerns. Every new patient faces the same concerns and at this point the Association aims to help. How can this be achieved? Ignorance has to be replaced with knowledge and communication.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ;

Η κοιλιοκάκη ή εντεροπάθεια από γλουτένη, είναι μια χρόνια πάθηση του λεπτού εντέρου η οποία προκαλείται από την τοξική δράση της γλουτένης, μιας πρωτεΐνης που περιέχεται στο σιτάρι, το κριθάρι, τη σίκαλη και τη βρώμη, σε άτομα με γενετική προδιάθεση. Στα άτομα αυτά, η γλουτένη ενεργοποιεί ανοσολογικούς μηχανισμούς οι οποίοι έχουν ως τελικό αποτέλεσμα τη βλάβη (ατροφία) του βλεννογόνου του λεπτού εντέρου, επηρεάζοντας έτσι τη φυσιολογική απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών, των βιταμινών και των ινσοτοιχείων. Για το λόγο αυτό η κοιλιοκάκη θεωρείται αυτοάνοσο νόσημα.

ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΗ ΕΙΝΑΙ;

Η κοιλιοκάκη είναι πολύ πιο συχνή σήμερα, απ' ό τι στο παρελθόν. Υπολογίζεται ότι στην Ευρώπη και στις ΗΠΑ η συχνότητα είναι 1 στα 100-200 άτομα. Η πλειονότητα όμως των πασχόντων παραμένουν αδιάγνωστοι. Η πάθηση είναι συχνότερη στους συγγενείς 1ου βαθμού των πασχόντων (10 %) καθώς επίσης και σε άτομα με άλλα αυτοάνοσα νοσήματα όπως ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου I, η αυτοάνοση θυροειδίτιδα, η ψωρίαση, η ερπητοειδής δερματίτιδα, η αυτοάνοση ηπατίτιδα ή σε άτομα με διάφορα σύνδρομα όπως το σύνδρομο Down, το σύνδρομο Turner, το σύνδρομο Williams.

ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ;

Η αντιμετώπιση της κοιλιοκάκης γίνεται με την εφ' όρου ζωής αυστηρή διαίτα χωρίς γλουτένη, δηλαδή με τροφές που δεν περιέχουν σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη και βρώμη. Ενδεικτικά απαγορεύονται προϊόντα ή τρόφιμα που περιέχουν αλεύρι (ψωμί, φρυγανιές, πίτες, πίτσες, μπισκότα, γλυκά, κέικ, κ.α.), τα ζυμαρικά, ορισμένα αλλαντικά, κονσερβοποιημένα προϊόντα, μαγιονέζες, μουστάρδες, σάλτσες, κρεμώδη τυριά, μερικά έτοιμα ροφήματα, η μπίρα κ.α. Μια μεγάλη ποικιλία τροφίμων δεν περιέχει γλουτένη από τη φύση τους όπως τα φρέσκα κρέατα, πουλερικά, κυνήγι και ψάρια, το γάλα και τα προϊόντα του (γιαούρτι, φέτα, σκληρά κίτρινα τυριά), όλα τα φρέσκα λαχανικά, τα όσπρια, το ρύζι, το καλαμπόκι, τα φρούτα, το λάδι. Τα τρόφιμα αυτά αποτελούν πολύτιμη πηγή θρεπτικών στοιχείων για τη διατροφή των ατόμων με κοιλιοκάκη εφ' όσον η παρασκευή τους γίνεται στο σπίτι. Όταν πρόκειται για προπαρασκευασμένα ή τυποποιημένα τρόφιμα, η πιθανότητα να έχει συμπεριληφθεί γλουτένη στην επεξεργασία τους, είναι μεγάλη. Για το λόγο αυτό χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή για την κατανάλωση των παρασκευασμάτων αυτών. Τρόφιμα στα οποία αναγράφεται ότι δεν περιέχουν σιτάρι, δεν είναι ασφαλή, γιατί πιθανόν να περιέχουν γλουτένη από άλλα δημητριακά (κριθάρι, σίκαλη, βρώμη). Επίσης, ορισμένα φάρμακα ενδέχεται να περιέχουν ως έκδοχο γλουτένη. Η αναγραφή στην ετικέτα της συσκευασίας ότι το προϊόν είναι χωρίς γλουτένη, διασφαλίζει τον ασθενή.

WHAT IS CELIAC DISEASE?

Celiac disease or gluten enteropathy, is a chronic disease of the small intestine caused by the toxic effects of gluten, a protein contained in wheat, barley, rye and oats, in genetically predisposed individuals. To these people, gluten triggers immune mechanisms which will ultimately result in the damage (atrophy) of the small intestinal mucosa, thereby affecting the normal absorption of nutrients, vitamins and minerals. Therefore, celiac disease is considered an autoimmune disease

HOW MUCH COMMON DISEASE IS IT?

Celiac disease is more common nowadays than in the past. It is estimated that in the USA and Europe the incidence is 1 in 100-200 people. However, the majority of them remain undiagnosed. Celiac disease is more common among first degree relatives of patients (10%), as well as in individuals with other autoimmune diseases such as diabetes mellitus type 1, autoimmune thyroiditis, psoriasis, dermatitis herpetiformis, autoimmune hepatitis, and in individuals with some syndromes such as Down syndrome, Turner syndrome, Williams syndrome.

HOW IS IT TREATED?

The only treatment for celiac disease is a lifelong, strict gluten-free diet that is avoid foods containing wheat, barley, rye and oats. Prohibited products are foods containing flour (bread, rusks, pies, pizzas, biscuits, pastries, cakes, etc.), pasta, deli meat, canned food, mayonnaise, mustard, sauces, creamy cheese, some beverages, beer, etc. There is a wide variety of naturally gluten-free products such as fresh meat, poultry, game and fish, milk and its products (yoghurt, feta cheese, cheese), all fresh vegetables, pulses, rice, corn, fresh fruits, oil. These foods contain valuable nutrients for the diet of people with celiac disease as long as the preparation is done at home. When it is a pre-prepared or processed food, the possibility that gluten is included in the processing is large. For this reason special attention should be always paid when consuming these foods. Moreover it is not safe to consume food stuff where it is indicated that wheat is not contained because they may contain gluten from other grains (barley, rye, oats). Also, some medicine may contain gluten as an excipient. Indicating on the label that the product is gluten-free, is the only way to ensure the patient.

ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΜΑΓΕΙΡΑ:

Πάσχω από δυσανεξία στην γλουτένη γι' αυτό σας παρακαλώ πολύ ενημερώστε **ΑΝ**:

- το φαγητό περιέχει σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, βρώμη ή παράγωγά τους.
- αν ψήνετε ψωμί ή πίτες στην ίδια σχάρα με τα ψητά κρέατα και με τι μαρινάρονται τα ψητά.
- αν η σαλάτα περιέχει αλεύρι ή κορν φλάουερ
- αν το φαγητό περιέχει ζυμώ κρέατος σε κύβο.
- αν οι σαλάτες κόβονται στην ίδια επιφάνεια όπου κόβετε το ψωμί.
- αν οι πτηνικές πατάτες, τηγανίζονται με το ίδιο λάδι, όπου τηγανίζονται φαγητά με αλεύρι.
- παρακαλώ το μαχαιροπίρουνό μου να μην τοποθετηθεί στην ψωμίερα.

Είναι θέμα υγείας, ευχαριστώ για την κατανόηση!

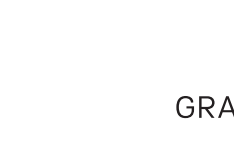
TO THE CHEF:

I am a celiac patient and I have to follow a strict gluten free diet so please let me know **IF**:

- the food contains flour or grains of wheat, rye, barley or oats.
- you grill bread or pita bread on the same surface where you grill meat.
- the meat is marinated.
- the sauce contains flour or corn flour.
- the food contains bouillon cubes.
- the salad is chopped on the same surface where bread is sliced.
- the french fries are fried in the same oil where breaded food is fried.
- please don't place the cutlery in the bread-basket.

It is a matter of health so thank you in advance for your help and understanding!

Με την Υποστήριξη



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ - Ν.Π.Ι.Δ. ACTION FOR CELIAC DISEASE

Έδρα: Δεσφών 106; Τ.Κ. 54643, Θεσσαλονίκη

Δ/ση αλληλογραφίας: Θερμαϊκού 14, Τ.Κ. 55133, Θεσσαλονίκη

www.actionceliac.eu

Facebook: "Δράση για την Κοιλιοκάκη Action for Celiac Disease"

e-mail: contact@actionceliac.eu actionforceliac@yahoo.gr

Με την ευγενική υποστήριξη

ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

THESSALONIKI Food Festival

Thessaloniki Many stories, one heart



Διεθνή σήματα αναγνώρισης τροφών ελεύθερων γλουτένης



δράση για την ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ

Action for Celiac Disease

Επιχειρήσεις εστίασης και πώλησης που συμμετέχουν στη δράση

01. ΓΑΤΙΔΗΣ Α.Β.Ε.Ε.

Εταιρεία Άρτου, Ζαχαροπλαστικής & Τροφίμων
www.gatidis.gr

Γρ. Λαμπράκη 164, Τούμπα - Gr. Lampraki str. 164, Toumpa

Εθν. Αντίστασης 23, Καλαμαριά
Ethnikis Antistaseos str. 23, Kalamaria

Πανασασσιού 26 & Κανάρι, Χαριλάου
Papanastasiou str. 26 & Kanari str., Harilaou

Ελ. Βενιζέλου 72, Αμπελόκηποι
Eleftheriou Venizelou str. 72, Ampelokipi

Εγνατίας 102 & Αγίας Σοφίας 43
Egnatia str. 102 & Agias Sofias str. 43

Ι. Πασσαλίδη 63, Καλαμαριά - Pasalidi str. 63, Kalamaria

Μεταμορφώσεως 31, Καλαμαριά
Metamorphoseos str. 31, Kalamaria

02. GREEN FAMILY - Το Ελληνικόν

www.greenfamily.gr

Μητροπολίτου Γενναδίου 4 - Mitropolitou Genadiou str. 4

Βασικιώτου 26-28 - Vatikiotoustr. 26-28

Κομνηνών 24 - Komnion str. 24

Θ. Σοφούλη 34 Καλαμαριά - Th. Sofouli str. 34, Kalamaria

Μεταμορφώσεως 15 Καλαμαριά
Metamorphoseos str. 15, Kalamaria

Λεωφ. Κομνηνών 27 Πανόραμα
Komnion Av. 27, Panorama

Πλάτωνος 8 Νέα Ραιδεστός
Platonos str. 8, Nea Redestos

03. ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ Παραδοσιακή Ταβέρνα

www.nikiforos-taverna.gr

Θερμιακού 23, Βυζάντιο - Thermaikou str. 23, Vyzantio

04. ΝΕΑ ΔΙΑΓΩΝΙΟΣ Meat Restaurant

www.neadiagonios.gr

Νικ. Πλαστήρα 89, Αρετσού, Νέα Κρήνη
Nikolaou Plastira str. 89, Aretsou, Nea Krini

05. Η ΤΑΒΕΡΝΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΕΙΑ ΣΚΡΑ

fb/taverna.skra

Πλατεία Σκρα, Καλαμαριά - Skra sq., Kalamaria

06. ΔΕΚΑΤΟΠΕΜΠΤΟ Restaurant

fb/todekatorempito

Γεωργίου Σταύρου 8 / Georgiou Stavrou str. 8

07. ΣΩΚΡΑΤΗΣ

https://sokratisgrill.business.site

Γυμνασιάρχου Στεφάνου 8, Χαριλάου
Gymnasiarhou Stefanou str. 8, Harilaou

08. ΦΑΙΔΙΜΟΣ Restaurant

www.faidimos.com

Βολωρίτου 25, Βαλαορίτου str. 25

09. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ Food & Coffee company

www.paradosiako.net

Τσιμισκή 28, Πλ. Αριστοτέλους - Tsimiski 28, Aristotelous Sq.

10. PLAISIR Patisserie

www.plaisir.gr

Πλατεία Αριστοτέλους - Electra Palace Hotel
Aristotelous sq. - Electra Palace Hotel

11. FYC Frozen yogurt • Cafe, Catering, Παιδική πάρτυ

www.fyc.gr

Κρήτης 4, Περιοχή Μαρτίου / Kritis str. 4, Martiou area

12. BASILICO Pizza-spaghetti

www.basilico.com.gr

Λεωφ. Νίκης 49 - Nikis Av. 49

13. ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

www.to-pantopolio.gr

Κομνηνών 12 - Komnion str. 12

14. OLICATESSEN

www.olicatessen.gr

Βικτωρος Ουγκό 4, Άνω Λαδάδικα
Viktoros Ougko str. 4, Ano Ladadika

15. PAPILLON COLORE Chocolate delicacies + more

fb/PapillonColore38

Μητροπόλεως 38 - Mitropoleos str. 38

16. ΑΡΤΟΚΡΑΤΟΡΑΣ Άρτοζαχαροπλαστείο

fb/artokratorasmartiou

Αλέξ. Παπαδιαμάντη 13 / Alex. Papadiamanti str. 13

17. ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ "Τζουμαγιάς" ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ

www.loykanikapanagiotakis.gr

Λεωφ. Βασιλέως Γεωργίου 12 / Vas. Georgiou Av. 12

18. ΚΟΤΟΝΟΣΤΙΜΙΕΣ - ΚΟΤΟΠΟΥΛΑ ΚΟΡΙΝΙΩΤΗΣ

fb/Κοτοπουλα-Κορινιωτης-628970743917893

Πόντου 47, Καλαμαριά / Pontou str. 47, Kalamaria

19. VALITSA BEER24 PUB Cafe bar bottle shop

www.valitsa.pub

Βέρροιας 5, Άνω Λαδάδικα / Verias str. 5, Ano Ladadika

20. LOCAL Cafe-Bar-Restaurant

www.localthessaloniki.gr

Παλ. Πατρών Γερμανού 17 / Paleon Patron Germanou str. 17

21. SENZA GLUTINE

Family Friendly Play Cafe - Παιδότοπος

fb/SenzaGlutineSKG

Γ. Γεννηματά 57, Αγ. Ιωάννης, Καλαμαριά
G. Gennimata str. 57, Agios Ioannis, Kalamaria

22. GRAND HOTEL PALACE

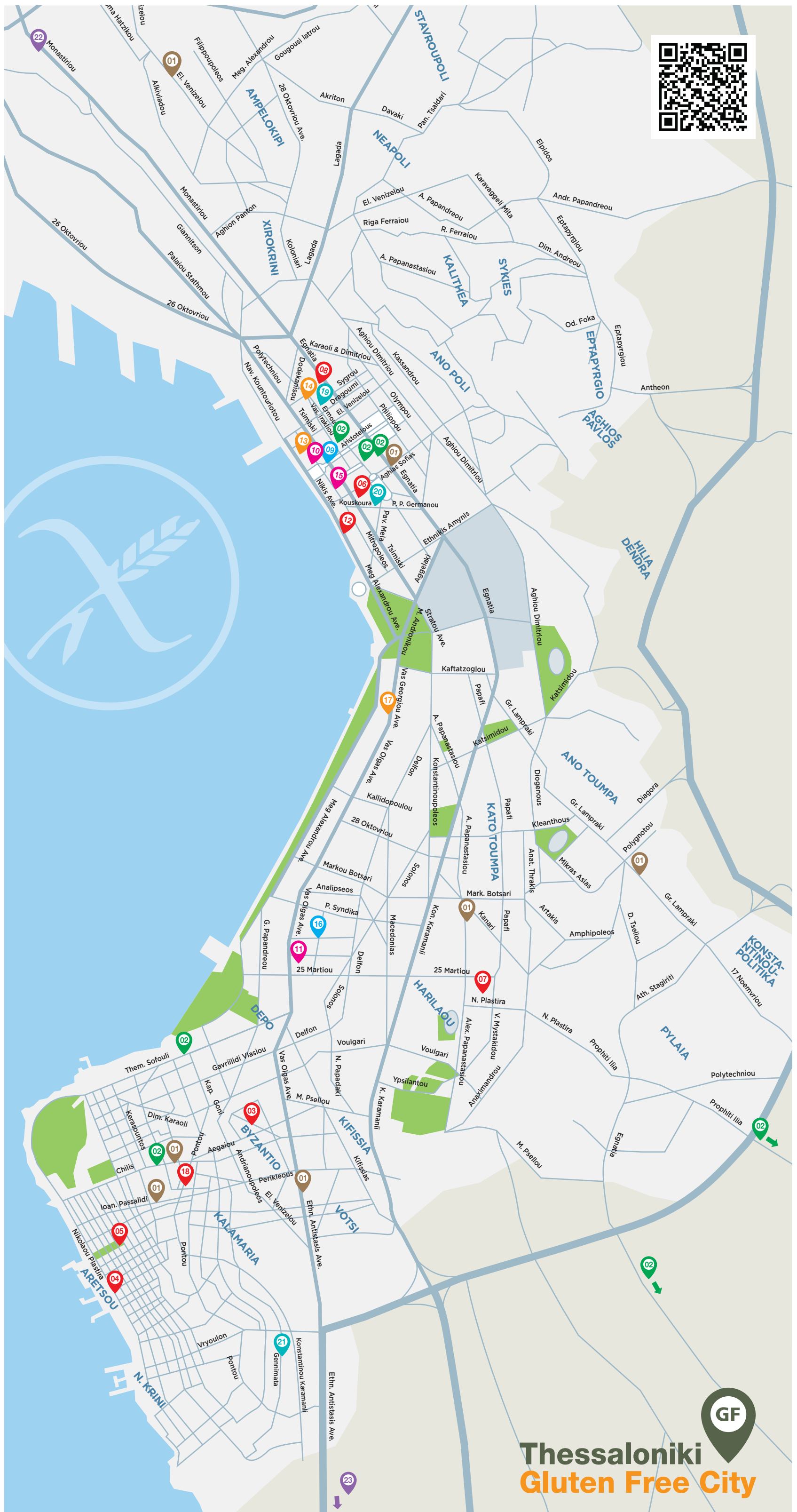
www.grandhotelpalace.gr

Μοναστηρίου 305 - Monastiriou str. 305

23. GOLDEN STAR City Resort Hotel (Περαία)

www.goldenstarhotel.com

Π. Κουντουριώτου 73, Περαία / P. Kountouriotou str. 73, Perea



Thessaloniki
Gluten Free City

