



www.actionceliac.eu

Δράση για την Κοιλιοκάκη

Δράση για το επίζημον από την ανθρώπων που πάσχουν από κοιλιοκάκη. Ο σύλλογος Δράση για την Κοιλιοκάκη έχει σκοπό την προβολή και ενημέρωση για τη νέοδη της κοιλιοκάκης, την αλληλεγγύη μεταξύ των μελών του, και τη βοηθεία στα στόμα 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 Ηπειρο, τη Θράκη και τη Θεσσαλία. Τους ένωσε η διάγνωση της κοιλιοκάκης στους ίδιους, στα παιδιά τους ή σε αναπτυγό τους πρόσωπα. Η δυσκολία για καθημερινή, ασφαλή διατροφή και διαβίωση ήταν οι βασικές αγονίες τους. Κάθε νέος ασθενής αντιμετωπίζει τις ίδιες αγονίες και σε αυτό το σημείο η Δράση στρέχει να βοηθήσει. Γιατί; 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.

Με την Υποστήριξη



Είναι θέμα μεγίστα, ευχαριστώ για την κατανόησή!



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 I, 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 ευημερώστε ΑΝ:

- το φαγητό περιέχει στάρια, κριθάρι, σίκαλη, βρώμη ή παράγωγά τους.
- αν φήνετε ψωμί ή πίτες στην ίδια σχάρα με τα ψητά κρέατα και με τα μαρινάρντοντα τα ψωτά.
- αν η σολάτα περιέχει αλεύρι ή κορυφλάσουρε
- αν το φαγητό περιέχει ζωμό κρέατος σα κύβο.
- αν οι σαλάτες κόβονται στην ίδια επιφάνεια όπου κόβεται το ψωμί.
- αν οι τηγανιτές πατάτες, τηγανίζονται με το ίδιο λάδι,
- αν το τηγανίζονται στην ίδια συνήθεση με αλεύρι.
- παρακαλώ το μαχαιρόπιρον μου να μην τοπιθετηθεί στην ψωμιάρια.

Είναι θέμα μεγίστα, ευχαριστώ για την κατανόησή!

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!



Διεθνή σήματα αναγνώρισης τροφών ελευθέρων γλουτένης
Internationally known gluten free symbols



01. ΓΑΤΙΔΗΣ FRESH / GATIDIS FRESH

Αργεντίνη Ζαχαροπλαστική / Bakery - pastry shop

Gatidis.gr
Πρ. Λιμνούπολης 154, Τούρι / 164 Gr. Lampraki str., Toumpa

Εβδ. Αντιρρίους 23, Κατούριδα

Ποντοχώρου 98 & Κούνιον, Χρούτου

89 Papanastasiou str. & Kanari str., Hanau

I. Παπαδηλίου 63, Καλαύρια / 63 Paliadi str., Kalamaria

Μεταυριόπολες str. 31, Καλαύρια

31. Metamorfosis str., Kalamaria

Αργεντίνη Ζαχαροπλαστική / Bakery - pastry shop

Gatidis.gr
Εβδ. Λιμνούπολης 154, Τούρι / 164 Gr. Lampraki str., Toumpa

Εβδ. Αντιρρίους 23, Κατούριδα

Ποντοχώρου 98 & Κούνιον, Χρούτου

89 Papanastasiou str. & Kanari str., Hanau

I. Παπαδηλίου 63, Καλαύρια / 63 Paliadi str., Kalamaria

Μεταυριόπολες str. 31, Καλαύρια

31. Metamorfosis str., Kalamaria

Επιχειρήσεις εστιατορίου και πωλήσης που συμμετέχουν στη δράση
Gluten Free Restaurants, food selling points and Hotels

02. ΑΡΙΟΚΡΑΤΟΠΑΣ / ARTOKRATORAS

Αριοκρατοπάσια / Bakery - pastry shop

Artokratoras.gr / GlutenFree

Αλεξ. Παπαδηλίου 13 / 13 Alex. Papadimantidis str.

Διαστάσεις Τούριου Βέργη / Crossroads of Tagarares

03. ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ / NIKIFOROS

Eπιχείρηση / Restaurant

fb: nikiforos_1970

Θερμαϊκό 23, Βιλάριο / 23 Thermaiakou str., Vyzantio

04. ΝΕΑ ΔΙΑΓΩΝΙΟΣ / NEA DIAGONIOS

Μετ. εστιατορίου

fb: neadiagonios

Zoropoulou 64 A, Σοφούλια / 64 A Sofouli str., Thessaloniki

05. ΠΛΑΤΕΙΑ ΣΚΑ / PLATEIA SKA

Επιχείρηση / Restaurant

fb: plateia.ska

Πλατεία Σκά / Skra sq., Kalamaria

06. THE DUBLINER • Irish Restaurant

Karouli 16, Λαδαδίκα / 16 Karouli str., Ladadika

07. ΦΥΤΟΠΩΝΤΕΙΟ "Ο ΣΤΕΛΙΟΣ" / GRILL STELIOS

Fast Food

fb: Souvles

Ayi. - Τραπέζιον 40, Γιοβάκη / 40 Agi. Stratidi str., Polichni

08. ΦΑΙΔΙΜΟΣ / FAIDIMOS • Εστιατόριο / restaurant

Komētakoulopoulio se & έστριγκας Κορινθίας

98 Kontakoulopoulio str. & Thessaloniki's Ak. Orieokastro

09. BASILICO • Pizza

basilico.com.gr

Nafpl. Vrak. 49 / 49 Nikis Av.

10. 3 ΤΟΥΡΡΟΝΙΑ / 3 GOURDOUNAKIA

Επιχείρηση / restaurant

tarratigourounia.gr

Kontodrakio 7 / 7 Kapodistriou str.

11. TO MANTAPI / TO MANTARI

Επιχείρηση / restaurant

fb: to-mantari.gr

Παραγωγή ζαχαροπλαστικής

57 Th. Sotouli str. (Sotouli Center), Kalamaria

12. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ / PARADOSIACO

Food & Coffee

paradosiaco.net

Toumbi 28 Tl. Agorofylakio

25 Tamisini str. Aristotelous Sq.

13. ΣΩΚΡΑΤΗΣ / SOKRATIS • Grill

fb: Sokratis.gr

Παραγωγή ψερό & υπότροφο & fresh or cooked fish

8 Gymnasiou Stefanou str., Hanau

Mir. Koubanis 46, Κατούριδα

46 Mir. Kidonion str., Kalamaria

14. FISHFISH • φρέσκο ψέρο & υπότροφο & fresh or cooked fish

46 Gymnasiou Stefanou str., Hanau

Mir. Koubanis 46, Κατούριδα

46 Mir. Kidonion str., Kalamaria

15. VALITSA BEER24 PUB • Beer Spot

valitsa.pub

Olkjouli 17 / 17 Olympou str.

16. FYC Frozen yogurt • Cafe Catering. Ποιδικά πάρτυ

Fyc.gr

Koimisi 4, Νερού Μαριού / 4 Kritis str., Maritou area

17. MAISON DU MACARON • Γλαύκη Macarons

fb: maisondumacaron

P. Teparakou 12 / 12 PP. Geranou str.

18. BIO HEALTHY FOOD • Bio - Gluten Free Shop

biohealthyfood.gr

Olkjouli 120 / 120 Olympou str.

19. FOODIES SHOP • Vegan - Gluten Free Boutique

foodieshop.gr

Olkjouli 29 / 29 Thermaiakou str.

20. ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Pantopoli.gr

Koumoundouros 12-14 Komonin str.

21. OLICATESSEN • Deli Food - Biologika

Olicatesen.gr

Mitropoleos 47, Αν. Κορδελλα / 4 Mitropoli Geranou str.

22. GREEN FAMILY • To Eλληνικό • Organic food shop

Greenfamily.gr

Επικονιάς Δρ. Ερετού 4 / 4 Mitropoli Geranou str.

23. ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ "ΤΟ ΚΟΥΕΥΙΟΣ" ΠΛΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ

LoukanikaPanagiotakis.gr

Λεω. Βασιλέως Γερμανού 12 / 12 Vas. Georgiou Av.

24. GOLDEN STAR City Resort Hotel (Πέρασα)

Goldenstar.gr

II. Koumoundouros 13, Ηράκλι / 73 P. Kountouriotou str., Peraa

Πρόσωπα χωρίς Γλουτένη μπορεί να βρεθεί και σε δύο τα μεγάλα Σούπερ Μάρκετ.

Gluten free products can be found also in all big Super Markets



Action for Celiac Disease

Δράση για την κοιλοκάπη