

SCHEDA INFORMATIVA

Intolleranza al glutine / Celiachia

L'essenziale in breve

Leggere l'elenco degli ingredienti!

Se un prodotto è composto da ingredienti contenenti glutine, lo si deve dichiarare esplicitamente indicando i cereali che contengono glutine (frumento, spelta, segale, orzo, avena ecc.). Non è permesso "nascondere" gli ingredienti contenenti glutine!

Leggere l'avvertenza sulla presenza di eventuali tracce!

Eventuali tracce di glutine dovute a mescolanze involontarie durante il processo di produzione devono essere segnalate alla fine dell'elenco degli ingredienti mediante la dicitura "Può contenere...".

I prodotti con il marchio di qualità aha! e l'indicazione "Senza glutine" sono particolarmente adatti a chi non tollera tale sostanza.

Indice

1.	Informazioni generali.....	3
1.1	Chi dovrebbe seguire un'alimentazione senza glutine?.....	3
1.2	Che cos'è la celiachia?	3
1.3	Che cos'è il glutine?	3
1.4	L'alimentazione senza glutine	4
1.5	Disposizioni di legge	4
2.	Prodotti adatti in caso di celiachia.....	9
2.1	Prodotti Migros con il marchio di qualità aha!	9
2.2	Prodotti di marche terze	10
2.3	Assortimento completo / disponibilità.....	10
3.	Indirizzi utili.....	11
3.1	Contatto Servizio specializzato in nutrizione.....	11
3.2	Contatto IG Zöliakie	11
3.3	Contatto Centro Allergie Svizzera aha!.....	12
4.	Riferimenti	12
4.1	Scheda informativa	12
4.2	Fonti	12

1. Informazioni generali

1.1 Chi dovrebbe seguire un'alimentazione senza glutine?

Un'alimentazione senza glutine è la terapia per le persone che soffrono di celiachia. La dermatite erpetiforme di Dühring, una malattia autoimmune, è spesso associata alla celiachia. Anche questa malattia cronica della pelle, che provoca forte prurito, risponde bene a un'alimentazione senza glutine. In presenza di una sensibilità al glutine non celiaca i sintomi possono essere limitati in modo analogo con un'alimentazione priva di glutine.

1.2 Che cos'è la celiachia?

La superficie della mucosa di un intestino tenue sano è simile a quella di un tappeto a pelo lungo ed è formata da innumerevoli minuscole estroflessioni: i villi intestinali. Questi piccoli rilievi aumentano la superficie dell'intestino, favorendo così il processo di assorbimento delle sostanze nutritive.

Se la mucosa intestinale delle persone che soffrono di celiachia entra in contatto con il glutine, si scatena una reazione immunitaria nell'intestino tenue. Vengono prodotti anticorpi e liberate sostanze che ne attaccano la mucosa. Questo provoca un'inflammatione cronica e un'atrofizzazione dei villi intestinali chiamata atrofia villosa. L'intestino tenue si presenta allora come un tubo da giardino. Se i villi intestinali sono danneggiati o distrutti, la superficie risulta fortemente ridotta e può quindi assorbire meno sostanze nutritive. Con il tempo questi deficit nutrizionali possono provocare carenze nutritive.

I sintomi possono essere di natura diversa. Carenze di ferro e disturbi gastrointestinali sono tipici negli adulti, mentre nei bambini si osservano prevalentemente disturbi della crescita e dello sviluppo. Oggi comunque vengono diagnosticati sempre più spesso anche casi di celiachia scarsamente sintomatici. In caso di sospetto, può essere effettuata un'analisi del sangue (test degli anticorpi) da parte del medico. Per confermare la diagnosi è inoltre necessaria una biopsia dell'intestino tenue (prelievo di tessuto intestinale). Affinché i risultati del test possano confermare o smentire la presenza di una celiachia, l'alimentazione senza glutine deve essere iniziata soltanto dopo gli accertamenti clinici e dopo che è stata formulata la diagnosi.

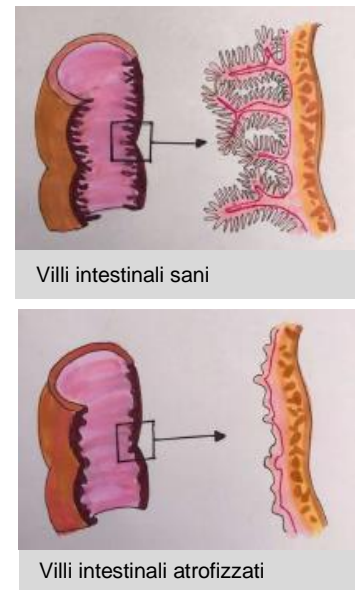
In Svizzera si stima che l'1% della popolazione soffra di celiachia. [1]

Nonostante le ricerche approfondite, le cause della celiachia non sono ancora chiare. La predisposizione genetica gioca un ruolo importante. Ma ci sono anche altri fattori scatenanti.

La terapia consiste in un'alimentazione senza glutine vita natural durante. Ciò è molto importante anche nei casi scarsamente sintomatici, poiché una dieta senza glutine non elimina soltanto i sintomi, bensì riduce anche il rischio di danni tardivi.

1.3 Che cos'è il glutine?

Glutine è un termine generico che designa determinate proteine contenute in vari tipi di cereali. Non solo nel frumento, nella spelta, nell'orzo e nella segale, ma anche in varietà di cereali originari quali il kamut, il frumento verde, la piccola spelta e il farro. Anche gli ibridi quali il triticale (frumento e segale) contengono glutine. L'avena merita un discorso a parte. Studi recenti hanno in effetti dimostrato che la maggior parte



delle persone celiache tollera un'avena di produzione speciale non contaminata da frumento, segale, orzo ecc., mentre pochi reagiscono in modo dimostrabile all'avenina contenuta nell'avena. [1]

Il glutine viene definito anche proteina collante. Grazie alle sue specifiche caratteristiche fisiologiche e tecnologiche, viene spesso impiegato come additivo nell'industria alimentare. Lo si ritrova ad esempio in vari prodotti sotto forma di emulsionante, di sostanza di supporto per aromi, di legante per l'acqua o di stabilizzatore. Nel pane, ad esempio, il glutine assorbe l'acqua e lega l'impasto rendendolo denso ed elastico. Risulta quindi più facile formare una pagnotta compatta che non si spezza durante la cottura.

1.4 L'alimentazione senza glutine

Chi segue un'alimentazione senza glutine deve pertanto evitare i cereali sopra menzionati e tutti i prodotti o i cibi da essi derivati quali pane, biscotti, pasta, fiocchi, cibi impanati, salse preparate con farina ecc. Anche molti prodotti pronti contengono glutine in una qualsiasi forma. È perciò importante che le persone celiache analizzino in modo critico ogni alimento e ogni prodotto pronto prima di consumarlo. L'elenco degli ingredienti stampato sui prodotti confezionati rappresenta un prezioso aiuto in questo senso.

Mais, riso, patate, miglio, grano saraceno, soia ecc. sono per natura privi di glutine e possono quindi sostituire i cereali contenenti glutine. Sono ovviamente indicati anche gli alimenti di base non trasformati quali latte, latticini, carne, pesce, uova, verdura, frutta, oli e zucchero.

I prodotti speciali senza glutine rappresentano un'alternativa valida a prodotti molto diffusi quali farina, pane, pasta ecc. (cfr. punto 2.1).

1.5 Disposizioni di legge

1.5.1 Obbligo di dichiarazione degli ingredienti contenenti glutine

La legislazione sulle derrate alimentari (più precisamente: l'art. 11 dell'Ordinanza del DFI concernente le informazioni sulle derrate alimentari (OID), RS 817.022.16) sancisce l'obbligo di dichiarare i **principali ingredienti allergenici**, tra cui figurano anche i cereali contenenti glutine – in particolare **frumento, spelta, segale, orzo e avena** - nonché i prodotti derivati da tali cereali!

Quindi, dall'**elenco degli ingredienti** si riconosce se un prodotto contiene glutine in una qualsiasi forma. Non è permesso "nascondere" gli ingredienti contenenti glutine! Non solo, ma dal 1° gennaio 2016 tutti gli ingredienti allergenici presenti nell'elenco degli ingredienti devono essere evidenziati in modo specifico, per esempio in grassetto o stampatello (esempi: amido di **frumento**, farina di FRUMENTO).

Importante: il glutine non viene dichiarato in modo esplicito. Nell'elenco degli ingredienti, anziché cercare la parola glutine, occorre quindi prestare attenzione alla presenza di frumento, segale, orzo, avena, spelta ecc.

A tale riguardo si può consultare anche la seguente tabella e si possono leggere le spiegazioni al punto 1.5.2.

<u>CONSENTITI (elenco non esaustivo)</u>	<u>VIETATI</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Riso, riso selvatico - Miglio - Grano saraceno - Mais - Quinoa, amaranto - Avena senza glutine * - Patate - Tapioca, manioca, sago - Soia, farina di soia, tofu - Legumi (piselli, fagioli, lenticchie ecc.) - Castagne, farina di castagne - Spezie - Miscela ed estratti di spezie - Preparazioni di spezie ** - Condimento ** - Condimento in polvere, miscela di condimenti ** - Salsa di soia ** - Curry ** - Tutti gli additivi (numeri E), incl. gelificanti e addensanti!** - Maltodestrina - Zucchero di malto, maltosio - Maltitolo - Isomalto - Glucosio / destrosio - Sciroppo di glucosio - Fibre alimentari vegetali: inulina, oligofruuttosio, frutto-oligosaccaridi 	<ul style="list-style-type: none"> - Frumento - Segale - Orzo - Spelta - Avena * - Frumento verde - Piccola spelta - Farro - Grano Khorasan (kamut) - Triticale ... e tutti i prodotti e gli ingredienti da essi derivati

**Stando alle attuali raccomandazioni svizzere, la maggior parte delle persone celiache può inserire nell'alimentazione piccole quantità di avena. È tuttavia adatta soltanto l'avena di produzione speciale che non presenta contaminazioni da frumento, spelta, segale, orzo o loro varietà incrociate. Si raccomanda di limitare inizialmente il consumo a una porzione al giorno e di aumentare la quantità gradualmente. Si consiglia di introdurre l'alimento sotto osservanza medica. [2]*

**** Eventuali ingredienti contenenti glutine sono specificati (ad esempio condimento in polvere (con **frumento**, amido modificato (contiene **frumento**)).**

1.5.2 Domande frequenti relative alle dichiarazioni

Spezie, miscele ed estratti di spezie

Nella legislazione sulle derrate alimentari (più precisamente: art. 94 – 103 dell'Ordinanza del DFI sulle derrate alimentari di origine vegetale, i funghi e il sale commestibile del 16 dicembre 2016, RS 817.022.17) si legge:

- *Le spezie sono parti di piante (come radici, rizomi, bulbi, cortecce, foglie, erbe, fiori, frutti, semi o loro parti), essiccate, di odore o di sapore pronunciato, che si aggiungono alle derrate alimentari per influenzarne il sapore.*
- *Le mescolanze di spezie sono mescolanze costituite esclusivamente di spezie.*
- *Gli estratti di spezie sono estratti ottenuti dalle spezie mediante procedimenti fisici, inclusa la distillazione.*

⇒ Spezie, miscele ed estratti di spezie senza ulteriori indicazioni relative a ingredienti contenenti glutine sono **prive di glutine**.

Preparazione di spezie

Nella legislazione sulle derrate alimentari si legge:

- *Le preparazioni di spezie sono mescolanze di spezie o erbe aromatiche e altri ingredienti come oli, grassi, zuccheri, amidi, estratto di lievito o sale commestibile che vengono aggiunti per influenzare il sapore, per aromatizzare o per migliorare l'applicazione.*

⇒ Qualora una preparazione di spezie presenti dell'amido di frumento (oppure un altro amido contenente glutine), tale informazione deve essere **dichiarata** (ad es. così: "Preparazione di spezie (con amido di frumento)").

Curry

Nella legislazione sulle derrate alimentari si legge:

- *Il curry è una mescolanza di curcuma, aggiunto anche per conferire colore, con altre spezie come pepe, paprica, zenzero, coriandolo, cardamomo, garofano e cannella. Possono essere aggiunti anche altri ingredienti quali amido, sorte di zuccheri o sale commestibile per influenzare l'aroma e il sapore.*

⇒ Qualora il curry contenga amido di frumento (oppure un altro amido contenente glutine), ciò deve essere **dichiarato** (ad es. così: "Curry (con amido di frumento)").

Salsa di soia

Nella legislazione sulle derrate alimentari si legge:

- *La salsa di soia è una salsa simile a un condimento, ottenuta mediante demolizione enzimatica e in parte idrolisi acida soprattutto di fagioli di soia e di farina di soia sgrassata. Per influenzarne il gusto, la salsa può essere addizionata con sale commestibile o sorte di zuccheri.*

La salsa di soia prodotta esclusivamente con fagioli di soia è priva di glutine. Oltre ai fagioli di soia, per preparare la salsa di soia si utilizzano spesso anche cereali contenenti glutine (frumento). Durante la fabbricazione il glutine viene tuttavia ampiamente demolito e quindi inattivato. Ciò nonostante, non possono essere escluse tracce di glutine.

⇒ Se nella produzione di una salsa di soia si utilizza anche frumento, esso compare nella **dichiarazione** (ad es. salsa di soia (con frumento)).

Condimento

Nella legislazione sulle derrate alimentari si legge:

- *Il condimento è il prodotto liquido, semisolido o solido di demolizione di sostanze proteiche, che serve a influenzare il sapore di cibi. Per conferire al condimento certe varietà di sapore, si possono aggiungere estratti di carne, di lievito, di funghi, di spezie oppure estratti di verdura nonché sorte di zuccheri.*

Quale materia prima, ossia "sostanza proteica" può fungere anche il glutine (frumento). La produzione avviene normalmente per idrolisi acida (demolizione delle sostanze proteiche con l'ausilio di acido forte), un processo che porta alla demolizione completa e dunque all'inattivazione del glutine.

⇒ Il condimento, riportato come ingrediente e senza altre indicazioni relative a ingredienti contenenti glutine, si considera pertanto **privo di glutine**.

Eccezione: il condimento proposto in flaconcini per uso domestico (ad es. condimento Mirador) può essere stato prodotto anche per idrolisi enzimatica o a base di salsa di soia. In tal caso **sono possibili tracce di glutine**, poiché nell'idrolisi enzimatica non è garantita la demolizione completa delle sostanze proteiche.

⇒ Se nella produzione di un condimento si utilizza anche frumento, questo compare nella **dichiarazione** (ad es. condimento (con **frumento**)).

Condimento in polvere, miscela di condimenti

Nella legislazione sulle derrate alimentari si legge:

- *Il condimento in polvere è un prodotto solido e miscelabile a base di sale commestibile. Al condimento in polvere si possono aggiungere altri ingredienti quali lievito, verdura, funghi o spezie nonché, per migliorarne la scorrevolezza, ingredienti come amido o grasso.*
- *Una mescolanza di condimenti è composta da un condimento in polvere con almeno 10 per cento in massa di spezie, erbe aromatiche o loro mescolanze.*

⇒ Qualora un condimento in polvere o una miscela di condimenti presenti dell'amido di frumento (oppure un altro amido contenente glutine), tale informazione deve essere **dichiarata** (ad es. così: "Condimento in polvere (con amido di **frumento**)").

1.5.3 Definizione della dicitura "Senza glutine"

Secondo la legislazione sulle derrate alimentari (OID) può essere apposta su un genere alimentare la definizione "Senza glutine" se tale prodotto al momento della vendita presenta un contenuto di glutine non superiore a 20 mg/kg.

Se un alimento recante la definizione "Senza glutine" contiene avena, questa deve essere stata prodotta, preparata o trasformata in modo da escludere una contaminazione da frumento, segale, orzo o dalle loro varietà incrociate e il suo contenuto di glutine non deve superare 20 mg/kg.

1.5.4 Tracce di glutine (indicazione "Può contenere...")

Per molti articoli di produzione industriale non si può escludere del tutto la presenza di tracce di glutine, anche se gli ingredienti della ricetta sono privi di tale sostanza. Durante il trasporto e lo stoccaggio delle materie prime, sia all'interno dello stabilimento sia su un impianto di produzione, può in effetti verificarsi una miscelazione involontaria degli ingredienti, dando origine a una "contaminazione" (il cosiddetto "carry over").

Questo problema si presenta da sempre in molti settori della produzione tradizionale e moderna di derrate alimentari e in alcuni casi è inevitabile. Particolarmente "critici" sotto questo aspetto sono cereali, prodotti di molitura (quali mais per polenta o fiocchi di miglio), biscotti, minestre e salse liofilizzate.

La legislazione sulle derrate alimentari (OID) sancisce l'obbligo di indicare le miscele involontarie con ingredienti contenenti glutine qualora il tenore superi o possa superare 200 mg per chilogrammo o litro di derrata alimentare pronta al consumo. Questo deve essere indicato obbligatoriamente alla fine dell'elenco degli ingredienti. I singoli cereali contenenti glutine devono ora essere nominati (ad esempio, "Può contenere frumento e segale"). È possibile indicare volontariamente le miscele che non superano i 200 mg/kg o litro di alimento pronto al consumo. Ora la dicitura è "Può contenere cereali contenenti glutine". Finora, il termine non specifico "glutine" poteva essere utilizzato in entrambi i casi. Non c'è differenza tra "Può contenere" e "Può contenere tracce".

Tuttavia, il produttore deve comunque essere in grado di dimostrare in ogni caso che sono state adottate tutte le misure richieste dalle buone pratiche di fabbricazione per evitare o ridurre al minimo la miscelazione involontaria.

In sintesi, dunque, è possibile affermare quanto segue in relazione alle tracce di glutine:

- Per i prodotti senza ingredienti contenenti glutine (in base all'elenco degli ingredienti) e senza indicazioni è ragionevole supporre che non contengano glutine o, eventualmente, presentino un tenore inferiore a 200 mg per chilogrammo o litro di derrata alimentare pronta al consumo.
- Per i prodotti con l'indicazione "Può contenere glutine" o un testo analogo, l'eventuale tenore di glutine è inferiore o superiore a 200 mg per chilogrammo o litro di derrata alimentare pronta al consumo.
- I prodotti con l'indicazione "può contenere" possono contenere tracce di glutine, che possono essere inferiori o superiori a 200 mg/kg o litro di alimento pronto al consumo, a seconda della dicitura dell'indicazione.
- Per i prodotti speciali (prodotti con l'indicazione "Senza glutine", prodotti con la spiga barrata, prodotti senza glutine contrassegnati dal marchio di qualità aha!) il tenore di glutine è inferiore a 20 mg per chilogrammo.

Non si può garantire al 100% che un prodotto sia totalmente privo di glutine.

2. Prodotti adatti in caso di celiachia

2.1 Prodotti Migros con il marchio di qualità aha!

I prodotti senza glutine con il marchio di qualità aha! sono particolarmente adatti per le persone che soffrono di celiachia.

Questi prodotti recano il logo aha! verde sul lato anteriore o la versione in bianco e nero sul retro.



geprüft durch / vérifié par Service Allergie Suisse



Il marchio di qualità aha! viene assegnato da parte dell'istituto Service Allergie Suisse SA a prodotti e servizi che vengono fabbricati, contrassegnati e distribuiti nella piena considerazione delle problematiche di allergie e intolleranze. Si basa su severe linee guida che vanno oltre i requisiti di legge. I prodotti vengono controllati da organi indipendenti nell'ambito di una rigorosa procedura di certificazione a tre livelli. Specialisti in medicina e importanti istituzioni garantiscono la raccomandazione e l'osservanza delle severe direttive. Ulteriori informazioni su aha! Centro Allergie Svizzera, così come sul marchio di qualità aha!, sono disponibili su www.aha.ch e www.service-allergie.ch.

I prodotti aha! sono ottimizzati riguardo a uno o anche più fattori scatenanti allergie o altre intolleranze. L'allergene o gli allergeni in questione sono indicati chiaramente nel riquadro giallo accanto al logo aha!. Per questa ragione si raccomanda di leggere sempre attentamente le informazioni riportate sulla confezione e di scegliere il prodotto in base alle limitazioni e alle esigenze personali.

Occorre notare che sono adatti alle persone celiache solo quei prodotti aha! che, oltre al logo aha!, riportano la dicitura "Senza glutine" oppure "Senza glutine, con avena".

I prodotti con il marchio di qualità aha! per l'indicazione "Senza glutine", conformemente alle disposizioni di legge (cfr. punto 1.5.3), devono contenere un residuo di glutine al massimo di 20 mg/kg.



CH-XXX-XXX

**Glutenfrei
Sans gluten
Senza glutine**

I prodotti con il marchio di qualità aha! per l'indicazione "**Senza glutine, con avena**" contengono avena di produzione speciale che **non** presenta contaminazioni da cereali quali frumento, segale ecc. A tale riguardo cfr. punto 1.3.



OATS-CH-033-XXX

**Glutenfrei, mit Hafer
Sans gluten, avecavoine
Senza glutine, con avena**

Stando alle attuali raccomandazioni svizzere, la maggior parte delle persone celiache può inserire nell'alimentazione piccole quantità di avena. È tuttavia adatta soltanto l'avena di produzione speciale che non presenta contaminazioni da frumento, spelta, segale, orzo o loro varietà incrociate. Si raccomanda di limitare inizialmente il consumo a una porzione al giorno e di aumentare la quantità gradualmente. Si consiglia di introdurre l'alimento sotto osservanza medica.

La Migros richiede la certificazione di Service Allergie Suisse per tutti i prodotti per persone allergiche delle proprie marche e di Alnatura/Alnavit. Una panoramica della gamma di prodotti con certificazione aha! è disponibile qui:

<https://www.service-allergie.ch/it/prodotti#/index>

→ Filtro: produttore / rivenditore → Migros

2.2 Prodotti di marche terze

La Migros offre anche prodotti senza glutine di marche terze, ampliando così ulteriormente la selezione. Questi prodotti presentano l'indicazione testuale "Senza glutine" o "Glutenfree".

2.3 Assortimento completo / disponibilità

L'assortimento senza glutine viene ampliato continuamente. Si prega di notare che non tutti i prodotti sono disponibili in tutte le filiali e le cooperative Migros. La disponibilità dei prodotti nelle singole filiali può essere consultata nello shop online Migros: <https://www.migros.ch/it/health/senza-glutine> →
→ **Seleziona prodotto** → **Verifica la disponibilità nelle filiali.**

Quasi tutti i prodotti possono anche essere ordinati online su <https://www.migros.ch/it>

La Migros non ha una lista completa dei prodotti adatti per un'alimentazione senza glutine. Riteniamo che non abbia senso avere una lista di questo genere, perché potrebbe creare l'illusione di una sicurezza che non può essere garantita. Con le nostre informazioni su un'alimentazione senza glutine preferiamo **aiutare le persone celiache a gestire la problematica in modo autonomo.** È determinante studiare a fondo l'elenco degli ingredienti riportato sulle nostre confezioni in modo tale da poter individuare la presenza di eventuali ingredienti contenenti glutine. Un compito che, perlomeno all'inizio, potrebbe risultare impegnativo e faticoso. Ma siamo convinti che gli interessati ne potranno trarre il maggiore vantaggio.

3. Indirizzi utili

3.1 Contatto Servizio specializzato in nutrizione

Per qualsiasi domanda, non esitate a contattare il Servizio specializzato in nutrizione:

Federazione delle Cooperative Migros
Servizio specializzato in nutrizione
Casella postale
8031 Zurigo

Potete contattarci tramite la **M-Infoline**, telefonicamente (0800 84 0848) o tramite il modulo di contatto:
<https://help.migros.ch/it.html>

3.2 Contatto IG Zöliakie

IG Zöliakie der Deutschen Schweiz
Geschäftsstelle
Bahnhofstrasse 7b
6210 Sursee

Tel. 061 271 62 17
E-mail: info@zoeliakie.ch
www.zoeliakie.ch

Association Romande de la Coeliakie (ARC)
Rue Louis-Favre 76
2017 Boudry

Tel.: 079 352 04 30
E-mail: info@coeliakie.ch
www.coeliakie.ch

Gruppo Celiachia della Svizzera Italiana
Via Campagna 25 L
6503 Bellinzona

Tel.: 079 614 07 79
E-mail: info@celiachia.ch
www.celiachia.ch

3.3 Contatto Centro Allergie Svizzera aha!

Per domande generiche in merito ad allergie o altre intolleranze ci si può rivolgere al Centro Allergie Svizzera aha!:

Centro Allergie Svizzera aha!
Scheibenstrasse 20
3014 Berna

Indirizzo postale:
Casella postale
3000 Berna 22

aha!infoline: 031 359 90 50 (lunedì-giovedì: 08.30 – 12.30)

E-mail: info@aha.ch

www.aha.ch

4. Riferimenti

4.1 Scheda informativa

La versione più aggiornata della nostra scheda informativa è sempre disponibile sulla homepage Migros: impuls.migros.ch/aha

La scheda informativa può essere scaricata in formato PDF.

Celiachia e Intolleranza al lattosio hanno sintomi analoghi e talvolta compaiono insieme. All'occorrenza saremo lieti di inviarvi anche la nostra scheda informativa "Intolleranza al lattosio". Il documento è inoltre disponibile al link sopra menzionato.

4.2 Fonti

- [1] Braegger CP, Rogler G, Kiss CM, Furlano RI, Daeniker Roth C, Dimas A, et al. Zöliakie und Ernährung in der Schweiz – eine Standortbestimmung, Stellungnahme und Empfehlungen der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK) 2010. Bern: Eidgenössische Ernährungskommission (EEK), 2010.
- [2] PD Dr. Jonas Zeitz, Diana Studerus: „Avena nell'alimentazione senza glutine“, raccomandazione IG Zöliakie der Deutschen Schweiz, stato giugno 2022