



**Asociación de Celíacos  
y Sensibles al Gluten**

ฉันเป็นโรคที่เรียกว่า ซีลีแอค (Celiac)

ไม่สามารถรับประทานอาหารที่มี กลูเตน (Gluten)

เป็นส่วนผสมได้ ซึ่งอยู่ใน แป้งสาลี ข้าวสาลี

ข้าวไรย์ ข้าวบาร์เลย์ มอลต์ และข้าวโอ๊ต

หากรับประทานเข้าไปจะทำให้ป่วยมาก

กลูเตน มีอยู่ในซีอิ๊วทุกชนิด น้ำมันหอย

แป้งทอดกรอบ (เช่น แป้งโกกิ) ผงปรุงรส (เช่น คนอร์)

ซอสอื่นๆ (เช่น ซอสมะเขือเทศบางยี่ห้อ)

และอาหารต่างๆที่มีแป้งสาลีเป็นส่วนประกอบ เช่น

ขนมปัง

**หากคุณไม่แน่ใจในส่วนผสมของอาหาร**

**รบกวนแจ้งให้ฉันทราบด้วย**

ฉันสามารถรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของข้าว

ข้าวโพด มันฝรั่ง ผักและผลไม้ทุกชนิด ไข่ ชีส นม

เนื้อสัตว์ และอาหารทะเล