

**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 δημιουργημα 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 ιχνοστοιχείων. 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 1, 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 μύρτα 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 ζωμό κρέατος σε κύβο.
- αν οι σαλάτες κόβονται στην ίδια επιφάνεια όπου κόβετε το ψωμί.
- αν οι τηγανίτες πατάτες, τηγανίζονται με το ίδιο λάδι, όπου τηγανίζονται φαγητά με αλεύρι.
- παρακαλώ το μαχαίρο/πίρουνο μου να μην τοποθετηθεί στην ψωμιέρα.

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



Δράση για την κοιλιοκάκη  
 Action for Celiac Disease

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

Δελφών 106; Τ.Κ. 54643, Θεσσαλονίκη

www.actionceliac.eu

actionforCeliacDisease

actionceliac@gmail.com

Δήμος Θεσσαλονίκης - Τμήμα Τουρισμού City of Thessaloniki - Tourism department

Β. Γεωργίου Α', 1, 54636, Θεσσαλονίκη V. Georgiou A, 1, 54636, Thessaloniki, Greece tourism@thessaloniki.gr

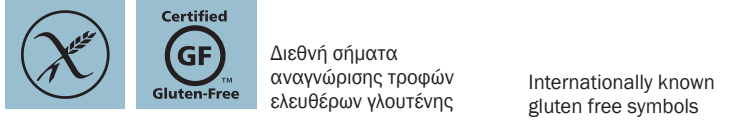
thessaloniki.gr foodfestival.thessaloniki.gr thessalonikifoodfestival

Thessaloniki City of Gastronomy

ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

THESSALONIKI Food Festival

Thessaloniki Many stories, one heart



Επιχειρήσεις εστίασης και πώλησης που συμμετέχουν στη δράση  
Gluten free Restaurants, food selling points and Hotels

**01. ΓΑΤΙΔΗΣ FRESH / GATIDIS FRESH**

Αρτοποιία - Ζαχαροπλαστική / Bakery - pastry shop  
[gatidis.gr](http://gatidis.gr)  
Γρ. Λαμπράκη 164, Τούμπα / 164 Gr. Lampraki str., Toumpa  
Εθν. Αντιστάσεως 23, Καλαμαριά  
23 Ethnikis Antistaseos str., Kalamaria  
Παπαναστασίου 89 & Κανάρη, Χαριλάου  
89 Papanastasiou str. & Kanari str., Harilaou  
Ελ. Βενιζέλου 72, Αμπελόκηποι  
76 Eleftheriou Venizelou str., Ampelokipi  
Εγνατία 102 & Αγίας Σοφίας 43  
102 Egnatia str. & 43 Agias Sofias str.  
Ι. Πασσαλίδη 63, Καλαμαριά / 63 Pasalidi str., Kalamaria  
Μεταμορφώσεως 31, Καλαμαριά  
31 Metamorphoseos str., Kalamaria

**02. ΑΡΤΟΚΡΑΤΟΡΑΣ / ARTOKRATORAS**

Αρτοποιία - Ζαχαροπλαστική / Bakery - pastry shop  
[artokratoras.gr/glutenfree](http://artokratoras.gr/glutenfree)  
Αλέξ. Παπαδιωμαντή 13 / 13 Alex. Papadiamanti str.  
Διασταύρωση Ταγαράδων Θέρμη / Crossroads of Tagarades

**03. ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ / NIKIFOROS**

Εσπιατόριο / Restaurant  
[fb: nikiforos.1970](http://fb:nikiforos.1970)  
Θερμιακού 23, Βυζάντιο / 23 Thermaiou str., Vyzantio

**04. ΝΕΑ ΔΙΑΓΩΝΙΟΣ / NEA DIAGONIOS**

Meat restaurant  
[fb: neadiagonios](http://fb:neadiagonios)  
Σοφούλη 64 Α, Θεσσαλονίκη / 64 A Sofouli str., Thessaloniki

**05. ΠΛΑΤΕΙΑ ΣΚΡΑ / PLATEIA SKRA**

Εσπιατόριο / Restaurant  
[fb: plateia.skra](http://fb:plateia.skra)  
Πλατεία Σκρα, Καλαμαριά / Skra sq., Kalamaria

**06. THE DUBLINER • Irish Restaurant**

[fb: thedublinergreece](http://fb:thedublinergreece)  
Κατούνη 16, Λαδάδικα / 16 Katouni str., Ladadika

**07. ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ "Ο ΣΤΕΛΙΟΣ" / GRILL STELIOS**

Fast Food  
[fb: Souvles](http://fb:Souvles)  
Αγν. Στρατιώτου 40, Πολίχνη / 40 Agn. Stratioti str., Polichni

**08. ΦΑΙΔΙΜΟΣ / FAIDIMOS • Εσπιατόριο / restaurant**

[fb: faidimos](http://fb:faidimos)  
Κονταξοπούλου 98 & Θεσ/νίκης, Ωραιόκαστρο  
98 Kontaxopoulou str. & Thessalonikis Av. Oreokastros

**09. BASILICO • Pizza**

[basilico.com.gr](http://basilico.com.gr)  
Λεωφ. Νίκης 49 / 49 Nikis Av.

**10. 3 ΓΟΥΡΟΥΝΑΚΙΑ / 3 GOUROUNAKIA**

Εσπιατόριο / restaurant  
[tatriagourounakia.gr](http://tatriagourounakia.gr)  
Καποδιστρίου 7 / 7 Kapodistriou str.

**11. ΤΟ ΜΑΝΙΤΑΡΙ / TO MANITARI**

Εσπιατόριο / restaurant  
[to-manitari.gr](http://to-manitari.gr)  
Θ. Σοφούλη 57 (Sofouli Center), Καλαμαριά  
57 Th. Sofouli str. (Sofouli Center), Kalamaria

**12. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ / PARADOSIAKO**

Food & Coffee  
[paradosiako.net](http://paradosiako.net)  
Τοιμισκή 28, Πλ. Αριστοτέλους  
28 Tsimiski str., Aristotelous Sq.

**13. ΣΟΚΡΑΤΗΣ / SOKRATIS • Grill**

[fb: sokratisgrill](http://fb:sokratisgrill)  
Γυμνασιάρχου Στεφάνου 8, Χαριλάου  
8 Gymnasiarhou Stefanou str., Harilaou

**14. FISHFISH • φρέσκο ψάρι & ψητό / fresh or cooked fish**

[fb: FishFishSKG](http://fb:FishFishSKG)  
Μητρ. Κυθωνιών 46, Καλαμαριά  
46 Mitr. Kidonion str., Kalamaria

**15. VALITSA BEER24 PUB • Beer Spot**

[valitsa.pub](http://valitsa.pub)  
Ολύμπου 17 / 17 Olymrou str.

**16. FYC Frozen yogurt • Cafe, Catering, Παιδικά πάρτυ**

[fyc.gr](http://fyc.gr)  
Κρήτης 4, Περιοχή Μαρτίου / 4 Kritis str., Martiou area

**17. MAISON DU MACARON • Γαλλικά Macarons**

[fb: maisondu macaron](http://fb:maisondu macaron)  
Π.Π. Γερμανού 7 / 7 P.P. Germanou str.

**18. BIO HEALTHY FOOD • Bio - Gluten Free Shop**

[biohealthyfood.gr](http://biohealthyfood.gr)  
Ολύμπου 120 / 120 Olymrou str.

**19. FOODIE'S SHOP • Vegan - Gluten Free Boutique**

[foodiesshop.gr](http://foodiesshop.gr)  
Θερμιακού 29 / 29 Thermaiou str.

**20. ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

Pantopolio tis Thessalonikis  
Deli Shop  
[to-pantopolio.gr](http://to-pantopolio.gr)  
Κομνηνών 12-14 / 12-14 Komnion str.

**21. OLICATESSEN • Deli Food - Βιολογικά**

[olicatessen.gr](http://olicatessen.gr)  
Βίκτωρος Ουγκό 4, Άνω Λαδάδικα  
4 Viktoros Ougko str., Ano Ladadika

**22. GREEN FAMILY - Το Ελληνικό • Organic food shop**

[greenfamily.gr](http://greenfamily.gr)  
Μητροπολίτου Γενναδίου 4 / 4 Mitropolitou Genadiou str.  
Βατικιώτου 26-28 / 26-28 Vatikiotou str.  
Κομνηνών 24 / 24 Komnion str.  
Θ. Σοφούλη 34 Καλαμαριά / 34 Th. Sofouli str., Kalamaria  
Λεωφ. Κομνηνών 27 Πανόραμα / 27 Komnion Av., Panorama  
Πλάτωνος 8 Νέα Ραιδεστός / 8 Platonos str., Nea Redestos

**23. ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ "Τζουμαγιάς" ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ**

Tzoumagia Sausages Panagiotaki  
[loykanikapaniotakis.gr](http://loykanikapaniotakis.gr)  
Λεωφ. Βασιλέως Γεωργίου 12 / 12 Vas. Georgiou Av.

**24. GOLDEN STAR City Resort Hotel (Περαία)**

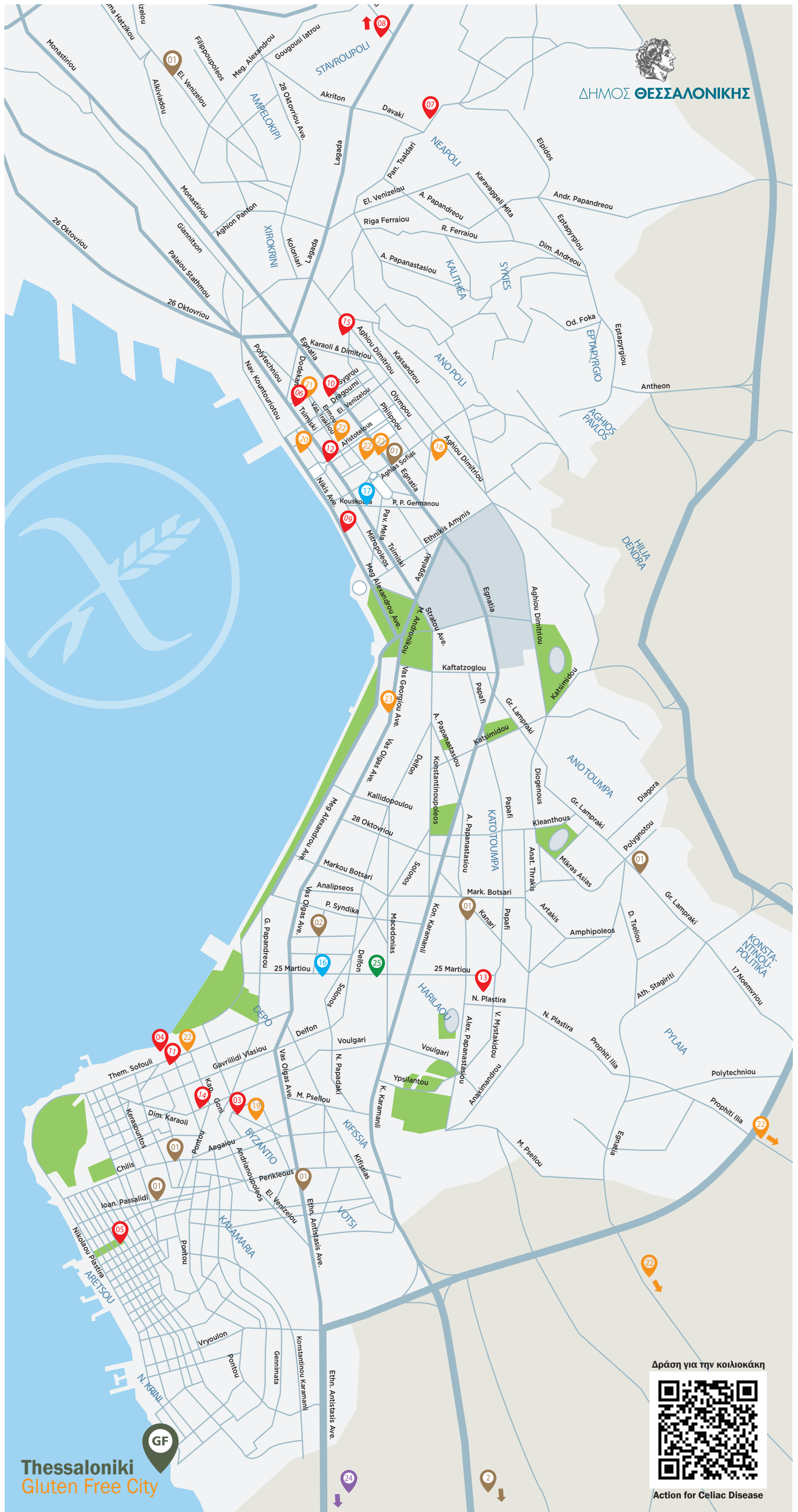
[goldenstarhotel.com](http://goldenstarhotel.com)  
Π. Κουντουριώτου 73, Περαία / 73 P. Kountouriotou str., Perea

**25. PHYSIS LABORATORY - Πιστοποιημένες χ.γλ. πρωτεΐνες**

AMINO ANIMO/ Organic GF Certified Proteins  
[aminoanimo.com](http://aminoanimo.com)  
25ης Μαρτίου 66 / 66, 25th Martiou str.

Προϊόντα χωρίς Γλουτένη μπορείτε να βρείτε και σε όλα τα μεγάλα Σούπερ Μάρκετ.

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



Δράση για την κοιλιοκάκη



Action for Celiac Disease

Thessaloniki  
Gluten Free City