



Tack för er hjälp.

Det är viktigt att jag äter och dricker är fritt från vete, råg, korn och havre så att jag inte blir sjuk.

Det innebär att jag inte tål att äta eller dricka något som innehåller vete, råg, korn och havre. Till exempel mjöl, gryn, bröd, pasta, pizza, ströbröd, säsröd, säsröding och panering.



Jag är glutenintolerant

Svenska

Swahili - Kiswahili

## Mimi nina mzio wa gluteni

Yaani mimi sivumilii gluteni. Maana yake ni kwamba siwezi kula au kunywa chochote ambacho kina ngano au shayiri za aina mbalimbali ndani yake; kwa mfano unga, chembe za shayiri za kupikia uji na poriji, mkate, pasta, piza, unga wa tosi (chembe za mkate), unga wa kutengeneza rojo au mchuzi mzito, na unga uliotumika kukaanga nyama na samaki.

Ni muhimu kwamba vitu ninavyokula na ninavyokunywa havina kabisa unga au chembe za ngano na shayiri (yaani råg/rye, korn/barley na havre/oats), ili nisiwe mgonjwa.

Asante sana kwa msaada wenu.