



### **Bra att ha med på resan**

Här nedan följer en informationstext om att du har celiaki och som kan vara bra att ha med i plånboken/väskan inte minst när du reser utomlands.

### **Svenska**

Jag har en tarmsjukdom som heter celiaki och tål inte mat som innehåller gluten. Det betyder att jag inte får äta mat som innehåller mjöl från vete råg eller korn, t ex vanligt bröd, såser och stuvningar. Jag skulle vara tacksam om ni vill ta hänsyn till detta. Tack så mycket!

### **Engelska**

I'm suffering from a disorder called coeliac disease and cannot tolerate food containing gluten. This means that I'm not allowed to eat foods containing flour from wheat, barley or rye, such as common bread, sauces and stews. I would be very grateful if you would take this into consideration. Thank you!

### **Tyska**

Ich habe eine Darmkrankheit die Zöliakie genannt wird und kann Kost enthalten Gluten nicht vertragen. Es bedeutet dass ich Kost mit Mehl aus Weizen, Gerste und Roggen nicht essen darf, zum Beispiel Brot und Soße. Ich wäre Ihnen sehr dankbar sein wenn Sie auf dieses Rücksicht nehmen. Vielen Dank!

### **Franska**

J'ai une maladie de l'intestine qui s'appelle la maladie coeliaque et la cuisine avec gluten m'incommode. Par conséquent je ne peux pas manger des repas contenant de la farine de blé, de l'orge ou du seigle, par exemple du pain, des sauces et du pudding. Je vous serais obligé de bien vouloir prendre ceci en considération. Merci beaucoup!