



UA Спілка пацієнтів целиакії "Dzīve bez glutēna" (Життя без глютену) у Латвії висловлює підтримку українському народу. У рамках своїх можливостей ми хочемо підтримати біженців з України, які приїхали до Латвії та надати їм спеціалізовані безглютенові продукти, якщо у людей є на те медичні показання. Латвійські сім'ї також готові розмістити у себе українські сім'ї, яким потрібно дотримуватися безглютенової дієти, щоб перебування тут було ще безпечнішим.

Зв'язатися з нами можна за електронною адресою: bezglutenadzive@gmail.com, за телефоном: +371 24119474, www.ukraine-latvia.com/ru, dzivebezglutena.lv, facebook.com/DziveBezGlutena

Поділіться цією інформацією з тими, хто її потребує! Слава Україні! Разом ми сильніші!

LV Biedrība "Dzīve bez glutēna" savu iespēju robežās vēlas atbalstīt Latvijā nonākušos ukraiņu bēgļus, izsniedzot/piegādājot bezglutēna pārtiku, ja tam ir medicīnisks pamatojums. Ja Jums ir zināmi cilvēki, kuriem šī informācija ir noderīga, aicinām ar to padalīties. Vajadzības gadījumā aicinām rakstīt uz biedrības e-pastu bezglutenadzive@gmail.com vai zvanīt pa tālruni +371 24119474, facebook.com/DziveBezGlutena, dzivebezglutena.lv

UA	LV	RU
Я хворий на целиацію. Навіть невелика кількість борошна/глютену шкодить мені. Подивіться, що це за хвороба – dzivebezglutena.lv/ru/o-czeliakii-tulkot/chtotakoe-czeliakiya/	Man ir celiakija. Pat neliels daudzums miltu/ glutēna var kaitēt manai veselībai. Uzzini par šo slimību vairāk: dzivebezglutena.lv/par-celiakiju/kas-ir-celiakija/	У меня целиакия. Даже небольшое количество муки/глютена может нанести вред моему здоровью. Узнайте больше об этом заболевании: dzivebezglutena.lv/ru/o-czeliakii-tulkot/chtotakoe-czeliakiya/
У зв'язку з моїми проблемами зі здоров'ям, що полягають у тому, що мій організм не перетравлює білок, що отримані зі збіжжя (жито, пшениця, ячмінь, овес), я не можу їсти страви, у склад яких входять мука, печиво, крупи, макарони, панірувальні сухарі, тощо	Tā kā mans organisms nespēj sagremot graudaugu proteīnus (rudzu, kviešu, miežu, auzu), es nedrīkstu ēst ēdienus, kas satur miltus, rīvmaizi, mannu, makaronus utt.	Так как мой организм не способен переваривать белки злаков (рожь, пшеница, ячмень, овес), я не должен есть продукты, содержащие муку, панировочные сухари, манку, макароны и так далее.
Будь ласка, подивіться на сайті dzivebezglutena.lv/ru/obraz-zhizni-bez-glyutena/bezglyutenovaya-dieta/ що я можу їсти	Lūdzu, ieskaties šajā lapā, lai zinātu, ko es drīkstu/nedrīkstu ēst: dzivebezglutena.lv/dzive-bez-glutena/bezglutena-dieta/	Пожалуйста, взгляните на эту страницу, чтобы узнать, что я могу/не могу есть: dzivebezglutena.lv/ru/obraz-zhizni-bez-glyutena/bezglyutenovaya-dieta/
Я на аглютеновій дієті. Будь ласка, подивіться, що це означає dzivebezglutena.lv/ru/obraz-zhizni-bez-glyutena/bezglyutenovaya-dieta/	Man jāievēro bezglutēna diēta. Uzzini, ko tas nozīmē: dzivebezglutena.lv/dzive-bez-glutena/bezglutena-dieta/	Я должен соблюдать безглютеновую диету. Узнайте, что это значит: dzivebezglutena.lv/ru/obraz-zhizni-bez-glyutena/bezglyutenovaya-dieta/
У мене непереносимість глютену.	Man jāievēro bezglutēna diēta.	У меня непереносимость глютена.
Моя дитина дотримується аглютенової дієти.	Manam bērnam ir bezglutēna diēta.	Мой ребенок на безглютеновой диете.
Продукти із знаком перекресленого колоса dzivebezglutena.lv/ru/obraz-zhizni-bez-glyutena/bezglyutenovaya-dieta/ і номером ліцензії безпечні для мене/моєї дитини.	Produkti ar bezglutēna simbolu (pārsvītrotā vārpiņa: dzivebezglutena.lv/dzive-bez-glutena/bezglutena-dieta/) un licences numuru ir droši man/manam bērnam.	Продукты с безглютеновым знаком (перечеркнутый колос: dzivebezglutena.lv/ru/obraz-zhizni-bez-glyutena/bezglyutenovaya-dieta/) и номером лицензии безопасны для меня/моего ребенка.
Простий овес сильно забруднений глютену уже на полі (самосійками інших зернових) та в процесі переробки, тому його заборонено їсти особам, що дотримуються аглютенової дієти. На ринку є сертифікований безглютеновий овес, вживання якого не є шкідливим. Ось більше інформації dzivebezglutena.lv/ru/obraz-zhizni-bez-glyutena/bezglyutenovaya-dieta/	Parastās auzas kļūst stipri piesārņotas ar glutēnu jau uz lauka (iesējoties kopā ar citiem graudiem) un pārstrādes procesā, tādēļ bezglutēna diētā tās nedrīkst lietot. Veikalos ir pieejamas sertificētas bezglutēna auzas, kuras nekaitē organismam. Vairāk informācija: dzivebezglutena.lv/dzive-bez-glutena/bezglutena-dieta/auzas-tikai-ar-apzimejumu-bez-glutena	Обыкновенный овес сильно загрязняется глютену уже в поле (при посеве с другими зернами) и в процессе переработки, поэтому его нельзя использовать при безглютеновой диете. В магазинах можно приобрести сертифицированный безглютеновый овес, который не наносит вреда организму. Больше информации: dzivebezglutena.lv/ru/obraz-zhizni-bez-glyutena/bezglyutenovaya-dieta/oves-tolko-bez-glyutena
Продукт може містити сліди глютену/збіжжя, що містять глютен.	Produkts var saturēt glutēna/lipekļa/graudaugu daļiņas.	Продукт может содержать глютен/частицы злаков.
Я можу/не можу пити молоко, у мене є/немає непереносимість лактози.	Es drīkstu/nedrīkstu dzert pienu, man ir/nav laktozes nepanesība.	Я могу/не должен пить молоко, у меня есть/нет непереносимости лактозы.
Продукти без глютену зазвичай можна знайти у великих супермаркетах у відділі органічних/спеціальних продуктів.	Produktus bez glutēna parasti var atrast lielajos lielveikalos nodaļā, kur ir bio/specializētā pārtika.	Безглютеновые продукты обычно можно найти в универсамах, где продаются био/специальные продукты.
Для мене це важливо.	Man tas ir ļoti svarīgi.	Это очень важно для меня.



RUS Общество пациентов целиакии “Džīve bez glutēna” (Жизнь без глютена) выражает поддержку украинскому народу и выступает против войны. В рамках своих возможностей мы хотим поддержать приехавших в Латвию беженцев с Украины, предоставив им специализированные безглютеновые продукты, если у людей есть на то медицинское обоснование.

В случае необходимости просим писать нам на электронную почту bezglutenadzive@gmail.com или звонить по телефону +371 24119474. Если знаете кому это информация нужна, поделитесь ей! dzivebezglutena.lv, facebook.com/DziveBezGlutena

ENG Latvian national coeliac society “Džīve bez glutēna” (Life without gluten) would like to support refugees from Ukraine staying here in Latvia by supplying gluten-free products for those in need with special dietary requirements. If you know any Ukraine refugee with coeliac disease, please let us know and we will help with gluten-free products.

Our contacts: bezglutenadzive@gmail.com, +371 24119474, facebook.com/DziveBezGlutena, dzivebezglutena.lv

UA	LV	RU
аглутенова дієта	bezglutēna diēta	безглютеновая диета
Борошно	milti	мука
Булочка	smalkmaizīte, bulciņa	булочка
булочка/булочки	bulciņas	булочки
Вареники	vareņiki	вареники
вівсяне борошно	auzu milti	овсяная мука
вівсяне молоко	auzu piens	овсяное молоко
вівсяні пластівці	auzu pārslas	овсяные хлопья
Глютен	glutēns/lipekļis	глютен
гречана крупа	griķu putraimi	гречневая крупа
гречане борошно	griķu milti	гречневая мука
Гречиха	griķi	гречка
дріжджове тісто	rauga mīkla	дрожжевое тесто
житнє борошно	rudzu milti	ржаная мука
Жито	rudzi	рожь
Зерно	graudi	Зерно
зернова кава	kafijas pupiņas	кофейные зерна
зернові продукти	graudaugu produkti	зерновые продукты
зернові що містять глютен	glutēnu saturoši graudagi	злаки, содержащие глютен
Картопля	kartupeļi	картофель
картопляне борошно/картопляний крохмаль	kartupeļu milti/ kartupeļu ciete	картофельная мука/картофельный крахмал
кокосове молоко	kokosriekstu piens	кокосовое молоко
Колдуни	cepelīni	цепелины
Копитки	klimpas	клецки
Крупа	putraimi	крупа
Кукурудза	kukurūza	кукуруза
кукурудзяна локшина	kukurūzas nūdeles	кукурузная лапша
кукурудзяні пластівці	kukurūzas pārslas	кукурузные хлопья
кукурудзяні чіпси	kukurūzas čipsi	кукурузные чипсы
ляне насіння	linsēklas	льняное семя
Локшина	nūdeles	лапша
Макарони	makaroni	макаронные изделия
макарони із зеленого горошка	zaļo zirnīšu makaroni	макароны из зеленого гороха
манна крупа	manna	манна
Молоко	piens	молоко

UA	LV	RU
Мюслі	muslis	мюсли
не містить глютену	nesatur glutēnu/lipekli	не содержит глютен
Нуту	aunazirņi/turku zirņi	нут/турецкий горох
Овес	auzas	овес
панірувальні сухарі	ģīvmaize	панировочные сухари
Пельмені	pelmeņi	пельмени
Печиво	cepumi	печенье
Пиво	alus	пиво
Пиріг	pīrāgs	пирог
Підлівка	mērce	соус
Піца	pīca	пицца
полба (сорт пшениці)	spelta (kviešu veids)	спельта (вид пшеницы)
продукт містить глютен	produkts satur glutēnu/lipekli	продукт содержит глютен
продукт може містити глютен	produkts var saturēt glutēnu/lipekli	продукт может содержать глютен
продукт не містить глютену	produkts nesatur glutēnu/lipekli	продукт не содержит глютен
Пшениця	kvieši	пшеница
пшеничне борошно	kviešu milti	пшеничная мука
Пшоно	prosa	просо
пшоняне борошно	prosas milti	пшеничная мука
Рис	rīsi	рис
рисова локшина	rīsu nūdeles	рисовая лапша
рисове борошно	rīsu milti	рисовая мука
Розпушувач	cepamais pulveris	разрыхлитель
соєвий соус	sojas mērce	соевый соус
Сочевиця	lēcas	чечевица
суп з додатком борошна	zupa ar pievienotiem miltiem	суп с добавлением муки
суп швидкого приготування	ātri pagatavojamā zupa	суп быстрого приготовления
Хліб	maize	хлеб
хлібобулочні вироби	maiznīcas produkti	выпечка
Целиація	celiakija	целиакия
ячмінне борошно	miežu milti	ячменная мука
ячмінний солод	miežu iesals	ячменный солод
Ячмінь	mieži	ячмень