



«ПЕРЕЧЕРКНУТЫЙ КОЛОС»

СПРАВОЧНИК ДЛЯ ПАЦИЕНТА С ЦЕЛИАКИЕЙ

ЭКСПЕРТНЫЕ СООБЩЕСТВА
НАЦИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ
«ЖИЗНЬ БЕЗ ГЛЮТЕНА»
И
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ
ОБЩЕСТВО ЦЕЛИАКИИ «ЭМИЛИЯ»

ЗАНИМАЕМСЯ ВОПРОСАМИ
ЦЕЛИАКИИ И ПИТАНИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА
С 1995 ГОДА

СОДЕРЖАНИЕ

О целиакии и глютене. Продукты с надписью «gluten-free» или «без глютена». Продукты без глютена для людей с целиакией.

Что такое «Перечеркнутый колос»?

Зачем два знака? В чем разница между национальным и международным знаками «Перечеркнутый колос»?

Как выглядят знаки «Перечеркнутый колос»?
Примеры знаков на упаковке

Как это работает? Аудит, контрольные проверки, норма содержания глютена в Стандарте «Перечеркнутый колос».

Где найти актуальный список безглютеновых продуктов?

На что обратить внимание при выборе продукции с маркировкой:

- Разная продукция у одного бренда
- Знак «Перечеркнутый колос» без номера

Памятка по выбору отечественных продуктов без глютена

Отзывы пациентов с целиакией о «Перечеркнутом колосе»

Контакты, новости, информация для пациентов с целиакией

АВТОРСКОЕ ПРАВО

Все материалы в данном справочнике принадлежат Обществу целиакии "Эмилия" и Национальной ассоциации "Жизнь без глютена".

Любое использование, копирование информации из данного справочника, а также с наших сайтов и из социальных сетей запрещено без письменного согласования с руководством Общества «Эмилия» и Национальной ассоциации «Жизнь без глютена».

**«ПЕРЕЧЕРКНУТЫЙ
КОЛОС» - ЧТО ЭТО ТАКОЕ
И ПРИ ЧЕМ ТУТ
ЦЕЛИАКИЯ?**

РАЗБИРАЕМСЯ!



1. НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ЦЕЛИАКИИ И ГЛЮТЕНЕ

Целиакия - наследственное аутоиммунное заболевание, при котором слизистая оболочка тонкой кишки повреждается глютенем, растительным белком, содержащимся в пшенице, ржи и ячмене.

Лекарства от целиакии нет.

Единственным эффективным средством лечения является строгое пожизненное исключение из рациона глютена и его следов.

Глютен нередко добавляют в продукты как загуститель, связующий компонент, стабилизатор, либо для удешевления конечной продукции. Использование глютена в мировой пищевой промышленности год от года растет.

Очевидно, что в таких условиях людям с целиакией нужны продукты, в которых гарантировано не будет ни глютена, ни его следов.



2. МОЖНО ЛИ ДОВЕРЯТЬ НАДПИСИ «БЕЗ ГЛЮТЕНА» ИЛИ «GLUTEN-FREE»?

Российские продукты с надписью «Без глютена»

Как это ни удивительно, но мы регулярно встречаем товары с пшеницей или рожью в составе, на которых при этом написано «без глютена». Внимательно читайте состав продукта, который вы хотите купить.

В РФ маркировка продуктов регулируется ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки», принятым 09.12.2011 №881: на пищевой продукции с зерновыми компонентами в составе допускается размещать надпись «не содержит глютена», если не использовались зерновые компоненты, содержащие глютен, или глютен был удален. Ограничений по допустимому количеству следов глютена для такой продукции нет.



Зарубежные продукты с надписью «Gluten-free»

В ряде стран законодательство регулирует содержание глютена в пищевых продуктах. Стандартом допустимого количества глютена в продуктах с надписью «gluten-free» - до 20 ppm - являются рекомендации Комиссии Codex Alimentarius. Предполагается, что производитель соблюдает эти стандарты.

Тем не менее, при проведении лабораторных проверок в продуктах с такой маркировкой регулярно находят неуказанный в составе **глютен**, что влечет отзыв товара с рынка. Информацию об этом можно найти в новостях надзорных ведомств и сообщениях местных обществ пациентов с целиакией.



«ПЕРЕЧЕРКНУТЫЙ КОЛОС» ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

«Перечеркнутый колос» – это система добровольной маркировки продуктов питания без глютена, т.е.

безглютеновый Стандарт. В основе Стандарта – общественный контроль со стороны пациентских организаций.

Если коротко, то безглютеновые **продукты питания, маркированные знаком «Перечеркнутый колос», предназначены именно для людей с целиакией.**

В России проект реализуется с 2015 года.

Международный знак выглядит так:



RU-XX-YYY

В 2022 г. в России был создан национальный знак «Перечеркнутый колос». Он позволяет регистрировать по безглютеновому Стандарту расширенный спектр продукции, включая однокомпонентные продукты.

Национальный знак выглядит так:



РФ-XX-YYY



**КАК ВЫГЛЯДЯТ ЗНАКИ НА
УПАКОВКЕ?
ЗАЧЕМ НУЖНЫ ДВА
ЗНАКА, В ЧЕМ РАЗНИЦА
МЕЖДУ НИМИ?**

ОТВЕЧАЕМ!



ПРАВООБЛАДАТЕЛИ ЗНАКА «ПЕРЕЧЕРКНУТЫЙ КОЛОС»

«Перечеркнутый колос» в России – социально значимый проект Национальной ассоциации организаций и граждан, осуществляющих поддержку лиц с целиакией и с интолерантностью к глютену «Жизнь без глютена» и Санкт-Петербургской региональной общественной организации социальной защиты и поддержки лиц, больных целиакией «ЭМИЛИЯ».

В РФ никто не может использовать данные знаки "Перечеркнутый колос" на продуктах без разрешения правообладателей.



Наши юристы отслеживают любые нарушения в данной области правоприменения.



ЗАЧЕМ ДВА ЗНАКА? В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ НАЦИОНАЛЬНЫМ И МЕЖДУНАРОДНЫМ ЗНАКАМИ «ПЕРЕЧЕРКНУТЫЙ КОЛОС»?

Национальный знак позволяет регистрировать более широкую линейку продуктов:

Национальный знак

Продукты, подлежащие лицензированию:		
Крупы и бобовые	нет	ДА
Орехи, семена, сухофрукты	нет	ДА
Молоко и его производные	нет	ДА
Сахар, соль, сахарозаменители	нет	ДА
Овощи и фрукты, заморож.	нет	ДА
Овощи и фрукты, консерв.	нет	ДА
Напитки	нет	ДА
БАДы	нет	ДА
Специи однокомпонентные	нет	ДА
Все остальные БГ продукты	ДА	ДА



КАК ВЫГЛЯДЯТ ЗНАКИ «ПЕРЕЧЕРКНУТЫЙ КОЛОС» НА УПАКОВКЕ?

Знаки «Перечеркнутый колос» с буквенно-цифровым кодом под ними размещаются на упаковке зарегистрированных продуктов, которые подходят для людей с целиакией:



RU-XX-YYY



РФ-XX-YYY

Буквенно-цифровой код состоит из Кода страны RU или РФ, XX = Код компании и YYY = Код продукта. Цвет знака может быть любой.

Примеры упаковок со знаком на следующей странице.



КАК ВЫГЛЯДИТ ЗНАК «ПЕРЕЧЕРКНУТЫЙ КОЛОС» НА УПАКОВКЕ?

ПРИМЕРЫ



**КАК КОНТРОЛИРУЕТСЯ
СООТВЕТСТВИЕ
БЕЗГЛЮТЕНОВОМУ
СТАНДАРТУ В ПРОЕКТЕ
«ПЕРЕЧЕРКНУТЫЙ
КОЛОС»?
КАКОВА НОРМА
СОДЕРЖАНИЯ ГЛЮТЕНА?**

РАССКАЗЫВАЕМ!



«ПЕРЕЧЕРКНУТЫЙ КОЛОС». КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

1. АУДИТ

Мы проводим регулярные **аудиты** и **контрольные проверки** продукции безглютеновых производств-участников проекта «Перечеркнутый колос».

При **АУДИТЕ** проверяем

- ✓ Все помещения производства: цеха, склады сырья и готовой продукции на «чистоту от глютена»
- ✓ Соблюдение стандартов производства продуктов без глютена
- ✓ Протоколы о чистоте сырья без глютена, а также берем пробы на всех этапах производства от сырья до склада
- ✓ Оборудование и поверхности на отсутствие загрязнения глютенном
- ✓ Протоколы испытаний продукции за год
- ✓ Знания персонала по теме «Производство без глютена»



«ПЕРЕЧЕРКНУТЫЙ КОЛОС». КАК ЭТО РАБОТАЕТ? 2. КОНТРОЛЬНЫЕ ПРОВЕРКИ

В течение года проводим **КОНТРОЛЬНЫЕ ПРОВЕРКИ**. Методом случайной выборки закупаем на маркетплейсах и в рознице продукты с знаком «Перечеркнутый колос» и тестируем их в независимых аккредитованных лабораториях. Для проверки отбираем продукты наибольшего риска.

Результаты проверки публикуем на сайте и в соцсетях Ассоциации «Жизнь без глютена и «Общества»

Оперативно работаем с обращениями пациентов по поводу продукции.



КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

4. НОРМА СОДЕРЖАНИЯ ГЛЮТЕНА В ПРОДУКТАХ СО ЗНАКОМ «ПЕРЕЧЕРКНУТЫЙ КОЛОС»

<20

МИЛЛИГРАММ НА КИЛОГРАММ

Согласно регламенту Codex Alimentarius (свод пищевых международных стандартов, принятых Международной комиссией ФАО/ВОЗ по внедрению кодекса стандартов и правил по пищевым продуктам. Распространяется на все страны мира) продуктом без глютена считается продукт, в котором возможно максимальное количество глютена до 20 ppm, то есть до 20 миллиграмм на 1 кг продукта.



**ГДЕ ВЗЯТЬ АКТУАЛЬНЫЙ
СПИСОК ПРОДУКТОВ СО
ЗНАКОМ
«ПЕРЕЧЕРКНУТЫЙ
КОЛОС»?
КАК ВЫБИРАТЬ
ПРОДУКТЫ?**

ЧИТАЙТЕ НИЖЕ!

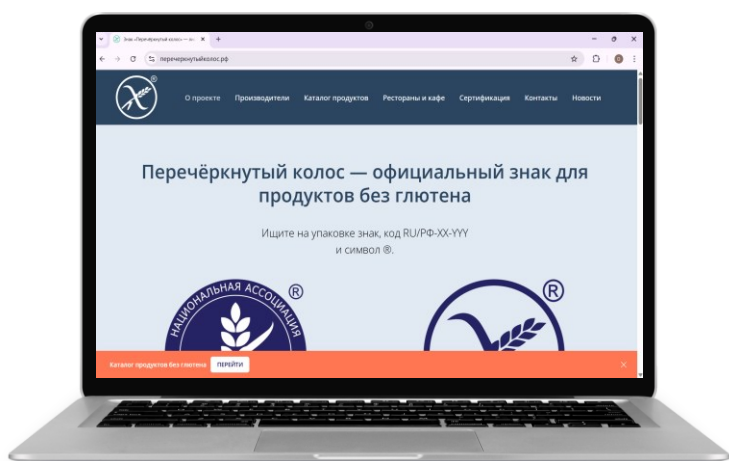


АКТУАЛЬНЫЙ СПИСОК ПРОДУКТОВ СО ЗНАКОМ «ПЕРЕЧЕРКНУТЫЙ КОЛОС»

Актуальный список продуктов со знаком «Перечеркнутый колос» смотрите на сайте перечеркнутыйколос.рф

Список постоянно обновляется!

В него регулярно **добавляются** новые позиции, но иногда из него **выбывают** продукты, к которым вы привыкли. Обо всех изменениях в списке мы сообщаем в наших соцсетях (см. Контактную информацию в конце).



НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОДУКЦИИ С МАРКИРОВКОЙ?

1. У одного и того же производителя бывает как продукция без глютена со знаком «Перечеркнутый колос», так и глютенсодержащая продукция.

ПРОИЗВОДИТЕЛИ НЕ ВСЕГДА РЕГИСТРИРУЮТ ПОЛНУЮ ЛИНЕЙКУ своей продукции.

Отсутствие знака на упаковке означает, что этот продукт не прошел регистрацию по Стандарту и мы не знаем, содержится ли в нем глютен.

Всегда проверяйте, есть ли на упаковке знак «Перечеркнутый колос» с буквенно-цифровым кодом, **НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ИМЕЮТСЯ ЛИ У БРЕНДА ДРУГИЕ ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ!**



НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОДУКЦИИ С МАРКИРОВКОЙ?

2. Иногда знак «Перечеркнутый колос» помещают на упаковку без участия в проекте и следования Стандарту. Это грубое нарушение.

Если на упаковке продукта размещен знак без номера – **ПРОВЕРЬТЕ, ЕСТЬ ЛИ ДАННЫЙ ПРОДУКТ В КАТАЛОГЕ НА САЙТЕ [перечеркнутыйколос.рф](http://www.перечеркнутыйколос.рф)**

Если продукт есть в каталоге на сайте – все хорошо.

Но если продукта нет в каталоге – это неправомерное использование знака!

Сообщите нам об этом на info@gfrussia.ru



КАК ВЫБИРАТЬ ПРОДУКТЫ, ЕСЛИ У ТЕБЯ ЦЕЛИАКИЯ? ПАМЯТКА



Скачивайте бесплатную памятку
по выбору отечественных
продуктов без глютена на
нашем сайте:

gfrussia.ru/coeliac/pamyatka



**ОТЗЫВЫ, КОНТАКТЫ,
ГДЕ ПАЦИЕНТУ С
ЦЕЛИАКИЕЙ ПОЛУЧИТЬ
БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ ПО
ЗАБОЛЕВАНИЮ И
ЛЕЧЕНИЮ?**



ВАШИ ОТЗЫВЫ

Нам очень важно получать ваши отзывы! Мы хотим осознавать, что работаем не зря, не «в пустоту», а помогаем людям, вынужденным соблюдать безглютеновую диету по медицинским показаниям, наладить более здоровую и спокойную жизнь.

Здесь лишь небольшая часть отзывов, которые мы получаем от вас регулярно.

Команда проекта «Перечеркнутый колос» искренне благодарит всех, кто нас поддерживает и доверяет. Вместе мы справимся с любыми трудностями!



🌸 От всей души хочу выразить искреннюю благодарность проекту «Перечеркнутый колос» и его команде за ваш неоценимый вклад в безопасность и качество жизни людей с целиакией!

🙌 От имени родителей, чьи дети вынуждены соблюдать строгую безглютеновую диету, и от себя лично – спасибо за ваш труд, прозрачность и принципиальность в вопросах контроля продукции. Ваш знак – это не просто символ, а гарантия, которая даёт нам уверенность в безопасности продуктов. [Показать ещё](#)

18 июл в 15:13 [Ответить](#) [Поделиться](#)



❤️ 15

Огромная благодарность и низкий поклон всем сотрудникам проекта "Перевернутый колос" Для родителей и детей с диагнозом Целиакия это очень важно!!! Благодаря этому знаку я спокойно покупаю своей дочери продукты!!!

21 июл в 18:13 [Ответить](#) [Поделиться](#)



❤️ 3



ВАШИ ОТЗЫВЫ

Спасибо за знак "Перечёркнутый колос". Я не переживаю, теперь сын может сам выбрать правильный продукт для себя.

18 июл в 22:35 [Ответить](#) [Поделиться](#) 

Раньше не всегда покупала продукцию со значком, доверяла и просто (надписи без глютена.) периодически болел живот, не связывала это, думала, может переела или жирное, в какой-то момент взяла себя в руки, стала покупать исключительно лицензированную продукцию, стало намного лучше, поэтому очень благодарна, что есть такой проект, действительно на него можно и нужно опираться, желаю процветания и больше новых ответственных и заинтересованных производителей! Вспомнить как темно и глухо было лет такнадцать назад с продуктами... большие молодцы, спасибо вам!

20 июл в 10:41 [Ответить](#) [Поделиться](#) 

❤️ 7

От всей души хотим поблагодарить Ирену Романовскую и Елену Волковецкую за проект „перечеркнутый колос“, благодаря Вам, нашей семьи теперь спокойнее, что покупки совершаем правильно, без ошибок для здоровья

20 июл в 10:48 [Ответить](#) [Поделиться](#) 

❤️ 7

❤️🥰🌱 Благодарю вас за этот чудесный проект!

Когда мы узнали о диагнозе сына, сначала очень переживали. Но потом осознали, как нам повезло, что существует такой проект! Ассортимент продуктов со знаком «перечёркнутый колос» действительно впечатляет — можно легко заменить привычные хлеб, макароны, пельмени, муку, сладости и многое другое.

Теперь я точно знаю: у моего сына есть выбор и свобода. Он не ограничен строгими рамками своего диагноза — целиакия больше не приговор!

[Показать ещё](#)

20 июл в 10:40 [Ответить](#) [Поделиться](#) 

❤️ 7

Огромная благодарность создателям и сотрудникам проекта "Перечеркнутый колос". Когда дочке поставили диагноз целиакия в 1,5 года, мы не понимали, что можно, а что нет. А сейчас дочка в 7 лет сама по значку "Перечеркнутый колос" в магазине находит свои безглютеновые продукты. И я могу быть уверена, что продукты чистые и произведены по всем правилам. Ещё раз огромное спасибо! ❤️❤️❤️

21 июл в 6:12 [Ответить](#) [Поделиться](#) 

WWW.ПЕРЕЧЕРКНУТЫЙКОЛОС.РФ



КОНТАКТЫ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ ПРОЕКТА «ПЕРЕЧЕРКНУТЫЙ КОЛОС»

Публикуем новости, анонсы о новых (или выбывших) продуктах, полезную информацию для пациентов с целиакией на наших площадках в ВК и ТГ, на сайте проекта:

T.ME/GLUTEN_FREE_RUSSIA



VK.COM/GFRUSSIA



ПЕРЕЧЕРКНУТЫЙКОЛОС.РФ



Подписывайтесь на наши ресурсы, чтобы всегда быть в курсе изменений!

Связаться с нами: **INFO@GFRUSSIA.RU**

На следующей странице перечислены все информационные ресурсы Национальной ассоциации «Жизнь без глютена»



ВСЕ НАШИ ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

ССЫЛКИ КЛИКАБЕЛЬНЫ



Ассоциация «Жизнь без глютена»

www.gfrussia.ru



Санкт-Петербургское общество
целиакии Эмилия

www.celiac.spb.ru



Перечеркнутый колос

www.перечеркнутыйколос.рф



Жизнь без глютена - [YouTube](#)



Кухня без глютена – [BK](#)



Жизнь без глютена – [RuTube](#)



Открытая Группа в VK
<https://vk.com/gfrussia>



Членская группа в VK (только для
членов ассоциации)
<https://vk.ru/bezglutenalife>

ГДЕ ПОЛУЧИТЬ БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ?

Друзья, напоминаем, что еще больше информации о принципах построения безглютеновой диеты, выбора лекарств, выбора переработанных продуктов без содержания следов глютена, общение с единомышленниками в членской группе ВК, консультации руководителя Ассоциации и многое другое доступно членам Ассоциации «Жизнь без глютена».

Информация о вступлении в Ассоциацию пациентов с целиакией «Жизнь без глютена»:

<https://gfrussia.ru/#vstuplenie>