



У ВАС ЦЕЛИАКИЯ?

Или другой диагноз, из-за которого вам назначена диета без глютена?

Ждем вас в экспертной
общественной организации –
**НАЦИОНАЛЬНОЙ АССОЦИАЦИИ
«ЖИЗНЬ БЕЗ ГЛЮТЕНА»**

Национальная ассоциация «Жизнь без глютена» и
Санкт-Петербургское Общество «Эмилия»

GFRUSSIA.RU | ПЕРЕЧЕРКНУТЫЙКОЛОС.РФ



ЗАЧЕМ ПАЦИЕНТУ ВСТУПАТЬ В АССОЦИАЦИЮ?

После получения диагноза «целиакия» мы все ищем ответы на множество вопросов, такие как:

- Что такое диета без глютена?
- С чего начать?
- Какие продукты можно, а какие нельзя?
- Что такое следы глютена?
- Где может содержаться глютен?
- Как улучшить самочувствие?
- Как рассказать про заболевание и важность диеты ребенку?
- Как жить на диете?
- **Кого спросить?**
- **Кому доверять?**

Пациентская организация Национальная ассоциация «Жизнь без глютена» поможет с этими и многими другими задачами, стоящими перед человеком с целиакией.



ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВОПРОСЫ

Мы поможем вам наладить новый образ жизни без глютена в максимально короткие сроки и без лишнего стресса. Мы предоставляем только экспертную информацию по всем вопросам «вокруг целиакии». А еще мы проводим для вас встречи с экспертами (врачи, психологи, технологи БГ производств и др.), общаемся и обмениваемся опытом, отвечаем на вопросы, делимся лайфхаками, ведем библиотеку научных статей по целиакии, сопутствующим состояниям и многое другое! Подробнее на следующих страницах.

Информация о вступлении:

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



1. КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ТЕЛЕФОНУ

Бесплатная консультация руководителя ассоциации И.Э. Романовской по продуктам и др. вопросам «вокруг целиакии».

2. ВЕБИНАРЫ ШКОЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ «СПРОСИ ЭКСПЕРТА»

Бесплатные встречи с ведущими экспертами по целиакии и питанию без глютена.

3. ИНФОРМАЦИОННАЯ ПЛОЩАДКА ДЛЯ ЧЛЕНОВ В ВК

Посты по всем актуальным вопросам, общение с единомышленниками, обмен опытом. 18 активных чатов (продукты, скидки, правовая поддержка, рецепты, отдых, региональные чаты и др.). Есть поиск по ключевым словам.



4. ПОРТАЛ «КАК ЖИТЬ БЕЗ ГЛЮТЕНА»

База знаний о том, как наладить новый образ жизни без глютена.

5. АПТЕКА БЕЗ ГЛЮТЕНА

Информация о том, как выбирать лекарства без глютена.

6. БИБЛИОТЕКА ПО ЦЕЛИАКИИ

160+ научных статей, включая переводы статей ведущих зарубежных специалистов.

7. СКИДКИ У ПАРТНЕРОВ

Скидки на продукты, лабораторные исследования, льготные билеты в театры.



8. ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ ПРОЕКТЫ

45 видеороликов «Года осведомленности о целиакии», «Мифы и факты о целиакии», «Красные лампочки» целиакии, «Отвечает аудитор проекта «Перечеркнутый колос» и многое другое.

9. «ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ»

Статьи и видеоролики – истории пациентов. В каждой из историй вы можете увидеть себя и свои симптомы.

10. НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ КОНФЕРЕНЦИИ

Участие в конференциях (онлайн) с ведущими экспертами по целиакии, с возможностью задать вопрос.



11. СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Создаем систему социальной поддержки для детей и взрослых с диагнозом «целиакия» в РФ.

12. ЦЕЛИАКИЯ И АРМИЯ

Благодаря нашей работе в 2025 году целиакия была внесена в Расписание болезней.

13. МАРКИРОВКА ПРОДУКТОВ

Продолжаем создавать в РФ систему маркировки продуктов на содержание в них глютена (проект «Перечеркнутый колос»).

14. ОБЩЕПИТ БЕЗ ГЛЮТЕНА

Продолжаем внедрять в РФ маркировку «Без глютена» в систему общественного питания (кафе, рестораны, кондитерские и пр.) (проект «Едим не дома»).



15. ЦИКЛ «КУХНЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА»

Веселые ролики о том, что готовить без глютена легко и весело. Подсказываем, как действовать, если тебя пригласили на день рождения, в гости, или ты идешь на большой праздник. Что взять в дорогу, как приготовить итальянский ужин без глютена или встретить Масленицу, Пасху или Рождество.

16. ПАМЯТКИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

Короткие емкие памятки по базовым вопросам жизни без глютена.

17. «ЦЕЛИАКИЯ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

Интервью с ведущими экспертами по целиакии.



КАК ОФОРМИТЬ ЧЛЕНСТВО В АССОЦИАЦИИ «ЖИЗНЬ БЕЗ ГЛЮТЕНА»?

Информация о вступлении:

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



2014

год
основания

20+

проектов
ежегодно

**АССОЦИАЦИЯ
«ЖИЗНЬ БЕЗ ГЛЮТЕНА»**

Информационная, социальная и
психологическая
поддержка людей с целиакией

60+

городов, где
живут члены

16

региональных
представителей

>50

волонтеров

НКО

пациентская
организация

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.pф
t.me/Gluten_Free_Russia



Жизнь без глютена - [YouTube](#)



Кухня без глютена - [BK](#)



Жизнь без глютена - [RuTube](#)



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



Членская группа в VK (доступ
только для членов)
vk.ru/bezglutenalife



Авторское право

Все материалы данного сборника принадлежат Национальной ассоциации «Жизнь без глютена». Любое использование, копирование любой части данных материалов запрещено без письменного согласования с руководством ассоциации «Жизнь без глютена».