

Recomanacions dietètiques per al tractament de la malaltia celíaca

La malaltia celíaca o celiàquia és una intolerància i/o al·lèrgia crònica al gluten.

Quan s'ingereixen aliments que contenen **gluten** es produeix atrofia o deteriorament del budell prim que afecta la funció d'absorció dels nutrients (aliments).

La celiàquia pot manifestar-se a qualsevol edat. Els símptomes més freqüents que presenta són: diarrea, pèrdua de pes, anèmia ferropènica, etc., però no sempre es manifesta amb aquests símptomes.

El tractament dietètic és l'únic tractament, aquest consisteix a excloure, per a tota la vida, **el gluten** de l'alimentació

El gluten és una proteïna (**gliadina**) que es troba en els cereals següents: **blat, ordi, civada, sègol, kamut, espelta i triticale**.

L'objectiu de seguir una **alimentació exempta de gluten** es aconseguir la recuperació clínica i funcional del pacient.

Dieta exempta de gluten

Malgrat que s'exclouin els aliments que contenen **gluten**, l'alimentació ha de ser variada i equilibrada. Una dieta sense gluten no ha de comportar cap dèficit nutricional. Es requereix conèixer els aliments que contenen gluten o poden contenir-lo així com tots els seus derivats i, aprendre com substituir-los per altres aliments que aportin a l'organisme els mateixos nutrients, per a la qual cosa, cal seguir unes normes i tenir-ne cura:

A l'hora de comprar:

- Llegiu **sempre** l'etiqueta dels aliments per si contenen algun cereal amb gluten o ingredient que el pugui contenir. Els aliments i productes sense envasar (a granel) o elaborats de forma artesana i sense etiquetar els haureu de desestimar si no coneixeu exactament la seva composició.
- **Ingredients** que contenen o poden contenir **gluten**: gluten, cereals, farina, amilacis, fècula, fibra, espessidors, sèmols, proteïna vegetal, hidrolitzat de proteïna, malta, llevat químic, midons modificats (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E-1440, E-1442, E-1450).
- El **gluten** és un compost amb moltes propietats, per la qual cosa és molt utilitzat en la indústria alimentària. Busqueu el "**logo de l'espiga**", que indica els productes i aliments **lliures de gluten**.

A la cuina:

Heu de tenir cura per evitar la **contaminació creuada** amb altres aliments a l'hora de preparar-los, cuinar-los o emmagatzemar-los:

- Vigileu reutilitzar l'oli: **no empreu olis** on abans s'hi hagi fregit un aliment amb gluten.
- Heu de tenir cura dels estris: separar els ganivets, les culleres, les forquilles... que s'han utilitzat amb aliments que contenen gluten. Els **estris** de fusta són els menys adequats per la seva porositat.
- Empreu una torradora **exclusiva** per al pa sense gluten.

Al restaurant:

La persona amb celiàquia pot realitzar una vida social completament normalitzada. En tots els restaurants hi ha plats que no contenen gluten. Pregunteu **sempre** pel responsable de l'establiment i feu-li-ho saber.

En viatges de llarg recorregut en tren, avió o vaixell, cal que ho comuniqueu en el moment de la reserva o de la compra del bitllet.

Amb els medicaments:

Els medicaments poden contenir gluten, per la qual cosa cal que en reviseu **sempre** la composició (llegiu el prospecte) i davant de qualsevol dubte consulteu-ho amb el metge o el farmacèutic.



Recomanacions dietètiques per al tractament de la malaltia celíaca

Grup aliments	Contenen gluten	Poden contenir gluten	No contenen gluten
Làctics	Postres làctiques industrials	logurt amb cereals Postres làctiques: flams, natilles	Llet, formatge, iogurt natural i de sabors, postres làctiques casolanes sense gluten.
Càrnics	Succedanis de peix i marisc	Carn o peix precuinat o en conserva. Xarcuteria en general: embotits, paté...	Carn, peix i ous, frescos o congelats Pernil salat i pernil cuit extra
Farinacis	Farines, sèmols, pasta, pa i derivats de blat, ordi, civada, sègol i triticle	Tots els aliments precuinats, en conserva, sopes de sobre, etc.	Llegums, patates, arròs, maizena, blat de moro, sèmola d'arròs o de blat de moro, tapioca, polenta...
Verdures i hortalisses		Les precuinades i en conserva	Totes: fresques i congelades
Fruïtes		Fruïta en conserva, suc i nèctars de fruita envasats (vegeu etiqueta)	Fruïta fresca, en compota i suc natural Fruïta assecada: panses, figues, prunes
Greixos			Oli d'oliva, olis de llavors Mantega i margarina sense sal
Fruïtes oleaginoses		Fruïtes oleaginoses fregides, salades, d'aperitiu, etc.	Ametlles, avellanes, pinyons, cacauets,...
Sucres, dolços i pastisseria	Pastisseria i gelats industrials		Sucre, mel, melmelada i codonyat, cacau al.100%. Dolços, pastissos i gelats casolans fets amb farina sense gluten
Begudes		Aigua amb gas i begudes en general amb gas. Begudes isotòniques. Begudes alcohòliques	Aigua i infusions, begudes en general sense gas