

Document
accessible

Dieta saludable lliure de gluten i contacte creuat

La **celiaquia** és una malaltia autoimmunitària, sistèmica i crònica, produïda pel consum de gluten, que es manifesta en individus predisposats genèticament. La ingesta de gluten en persones celíacques, encara que sigui en poques quantitats, provoca una reacció immunitària en l'intestí prim que causa una inflamació crònica la qual lesiona les vellositats intestinals i produeix diversos signes i símptomes.



Què és el gluten?

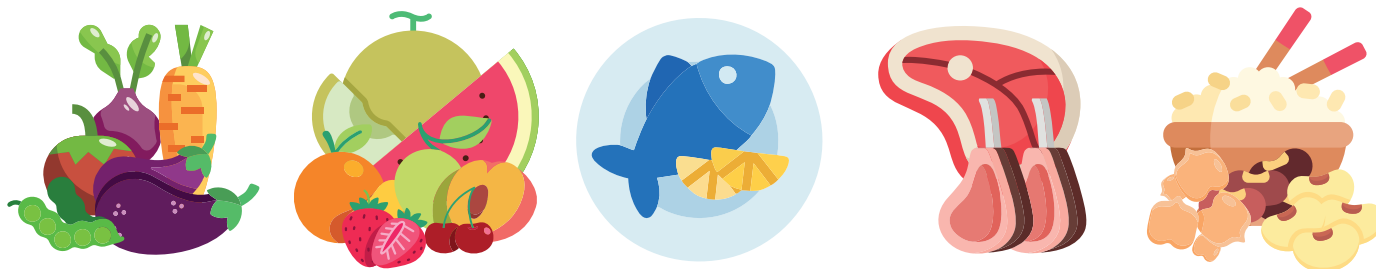
És una proteïna d'origen vegetal que es troba en les llavors d'alguns cereals. Aquests són: **blat, ordi, sègol, blat espelta, blat Khorasan o triticale (Kamut®)**.

Les persones amb malaltia celíaca han de realitzar una **dieta equilibrada i saludable sense gluten**, aquesta ha d'incloure tots els grups d'aliments de la dieta mediterrània. Es recomana consumir de manera prioritària i diàriament **aliments genèrics lliures de gluten per naturalesa**, sobretot, verdures, fruites, llegums, carns, peixos i cereals i pseudocereals sense gluten (aquests últims en la seva versió integral, sempre que sigui possible). No obstant això, es recomana el **consum limitat de productes ultraprocessats**. Es recomana que els productes elaborats específicament per a celíacs com el pa o la pasta sense gluten continguin un alt percentatge d'ingredients de bona qualitat en la seva composició.

Tractament

L'únic tractament eficaç i disponible és una **dieta estricta sense gluten** per a tota la vida. Perquè sigui una dieta sense gluten els aliments han de contenir menys de 20 mg/kg o 20ppm de gluten, així s'evita l'activació de la resposta immunitària davant el gluten, millorant els símptomes i aconseguint un bon control de la malaltia.

- **CEREALS** i pseudocereals **SENSE GLUTEN**: **arròs, blat negre o fajol, teff, amarant, quinoa, blat de moro, mill, sorgo**. Aquests seran sempre sense gluten i no necessitaran la menció "sense gluten" sempre que es trobin en el seu estat natural, és a dir, sense processar. Les farines i midons d'aquests cereals han d'estar correctament etiquetades.



- La **CIVADA** és un cereal que **es recomana consumir amb la marca de la "espiga barrada"**, ja que, tot i que existeixin varietats sense gluten, pot existir contacte creuat amb altres cereals. Per tant, si no indica "sense gluten" no és apta.

Document
accessible

Dieta saludable lliure de gluten i contacte creuat

Lectura de l'etiquetatge

No ens podem refiar només dels ingredients en comprar un aliment processat, encara que aquests siguin sense gluten de manera natural. Ja que qualsevol producte processat és sensible al contacte creuat i necessita seguir la legislació vigent per a incloure la menció SENSE GLUTEN o l'ESPIGA BARRADA que aporten seguretat al consumidor celíac.



Cal destacar que la menció sense gluten la gestiona cada productor alimentari seguint els requisits de la legislació. L'espiga barrada és una certificació privada que gestionen les associacions de celíacs de manera coordinada a tota Europa.

- **Traces:** No són de declaració obligatòria. En cas de dubte, no consumir.

PRECAUCIÓ: els productes “Baixos en Gluten” no són aptes per a celíacs, ja que tenen més de 20 ppm.

Classificació dels aliments

- Genèrics: no contenen gluten de manera natural (fruites, verdures, llegums, carns, peixos, ous i lactis, al natural i sense processar).
- Específics: elaborats específicament per a celíacs. Etiquetatges com “Sense Gluten”.
- De risc: productes processats que podrien tenir gluten per contaminació durant el procés productiu o com a ingredient. Són aquells en els quals cal buscar la menció sense gluten o l'espiga barrada a l'etiquetatge.
- Prohibits: contenen cereals amb gluten. Ho indica l'etiquetatge.

Guia per a evitar el contacte creuat en la dieta sense gluten

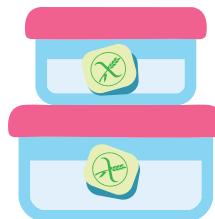
- **Emmagatzematge separat**
 - Guardar els aliments sense gluten separats dels quals contenen gluten.
 - En el congelador, etiquetar els productes sense gluten i col·locar-los en recipients o bosses a part.
 - En els armaris, col·locar els productes sense gluten en els prestatges superiors i els productes amb gluten en prestatges inferiors i separats.
- **Envasos hermètics:**
 - Traspasar els aliments sense gluten a recipients hermètics una vegada oberts.



Document
accessible

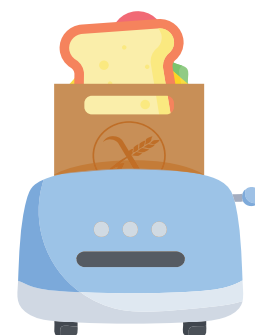
Dieta saludable lliure de gluten i contacte creuat

- Es recomana eliminar les farines i pa ratllat amb gluten del rebost, en cas de no fer-ho, aquestes han d'estar en recipients hermètics i allunyats de les farines sense gluten. A més, etiquetar els tupperes o recipients dels productes oberts amb la menció “sense gluten” i “amb gluten”.



• Electrodomèstics exclusius:

- Utilitzar la torradora, fregidora i màquina de fer pasta exclusivament per a aliments sense gluten. Si ja es tenien aquests electrodomèstics i s'han cuinat aliments amb gluten **NO ES PODEN TORNAR A USAR, ESTAN CONTAMINATS**.
- Si la sandvitxera és desmuntable i és d'ús compartit, s'ha de rentar molt bé després de cada ús.
- En el forn, no usar la funció ventiladora. En cas d'enfornar productes sense gluten i amb gluten de manera simultània es recomana utilitzar un recipient tancat per a l'aliment enfornat sense gluten i situar el plat en la part superior.
- Fregidora d'aire (airfryer), cal embolicar completament el menjar.
- En el microones usar una tapa neta per a escalfar el menjar o utilitzar la tapa d'un tupper.
- La graella de la barbacoa ha de ser d'ús exclusiu, així com les pinces. En el cas que s'hagin rostit productes o torrat pa amb gluten es recomana no fer-la servir.
- Existeixen bossetes d'un sol ús on es poden introduir les torrades o pizzes sense gluten i usar una torradora contaminada o forn sense risc.
- També n'hi ha per a les graelles de barbacoa.



• Preparació de plats:

- Elaborar els plats sense gluten, en primer lloc, i en zones exclusives de la cuina.
- **IMPORTANT:** rentar bé la zona on s'elaborarà el menjar amb aigua i sabó abans de preparar aliments sense gluten. El drap o baieta que s'hagi usat per a netejar aquesta superfície “contaminada” ha d'anar a la rentadora després del seu ús. Una opció fàcil és usar paper de cuina i rebutjar.



• Higiene:

- Rentar-se les mans amb aigua i sabó sempre abans de cuinar sense gluten.
- Usar davantals i draps exclusius per a elaboracions sense gluten.



• Utensilis de cuina:

- Es recomana no usar la sal del saler utilitzat prèviament al diagnòstic. La sal de taula ha de ser usada amb un saler perforat o bé introduir una cullera en el saler. El saler pot estar contaminat si s'usen les mans.

Document
accessible

Dieta saludable lliure de gluten i contacte creuat

- Els utensilis de fusta han de ser retirats per ser porosos i poder contenir restes de gluten, es recomanen de plàstic o fusta i d'ús exclusiu. Si són de metall, es recomana una higiene exhaustiva. Per exemple: taules de tallar aliments, culleres.
- El colador de pasta ha de ser rebutjat si abans s'ha colat pasta amb gluten i la seva neteja és molt difícil (orificis molt petits). En aquest cas comprar un nou i que sigui només per a menjar sense gluten.



- **No reutilitzar:**

- No reutilitzar l'aigua de cocció, oli de fritada ni brous que s'hagin usat amb productes amb gluten.

- **En un restaurant és recomanable la identificació com a celíac/a:**

- Identificar els plats sense gluten, apartar-los i cobrir-los fins a servir. Tots els comensals haurien de poder identificar els plats sense gluten per a evitar errors.

- **Localització en la taula d'una persona celíaca:**

- Es recomana asseure's en els extrems de la taula, per a evitar que els comensals que consumeixin productes amb gluten passin aquests aliments per sobre del plat del celíac/a i el contaminin de manera inadvertida.

- **Desfet:**

- En el cas que en preparar un plat sense gluten hi hagi contacte amb aliments amb gluten aquest ha de rebutjar-se i tornar a preparar. Retirar algun aliment del plat no és suficient, es considera contacte creuat i pot produir un problema a la persona. (per exemple: treure uns crostons de pa d'una amanida una vegada ja preparada és INCORRECTE, aquesta s'haurà de rebutjar sencera).

- **Pràctiques no recomanades:**

- No consumir productes a granel. És més segur comprar productes envasats.
- Els bufets lliures i autoserveis no són aptes per a celíacs, tret que es tracti d'establiments que treballin amb les associacions de pacients i controlin el contacte creuat. El plat haurà de sortir directament de la cuina.
- No usar els dispensadors de salses en establiments. Demanar envasos unidosi.




 Document
accessible

Dieta saludable lliure de gluten i contacte creuat

• Gots i plats:

- Evitar l'ús d'utensilis i vaixelles de materials biodegradables o compostables dels quals no sapiguem la seva procedència, ni tinguem informació dels seus ingredients (poden ser de blat reciclat).

Aliments amb contacte creuat

- **Civada:** La civada (flocs, grans i beguda de civada) ha de portar la menció de l'“espiga barrada”.

• Lenties:

- Les lenties crues i cuites al natural han de portar la menció “sense gluten”.
- Les lenties crues han de ser inspeccionades visualment, s'hauran de retirar els grans de blat, rentar-les amb abundant aigua i després cuinar-les.
- Existeixen algunes marques de lenties sense gluten cuites.

• Espècies:

- Les espècies i herbes naturals en branca, bri i gra en el seu estat natural, dessecades o deshidratades són aptes. Només revisar que no continguin traces (per exemple: fulla de llorer o grans de pebre).
- Les espècies processades (triturades, moltes/pols, liofilitzades i mescles) han de portar la menció “sense gluten”. (per exemple: pebre roig de la vora o pebre molt)
- El **comí és l'única excepció d'espècia en gra que ha de portar la menció “sense gluten”**.

• Carns i embotits:

- Les carns i embotits procedents de xarcuteries i carnisseries no es consideren aptes per al consum, ja que les màquines poden estar contaminades i els aliments amb gluten molt pròxims als aliments sense gluten. És millor comprar aquests aliments envasats.
- Existeixen establiments acreditats on és segur comprar aquests productes.

Aliments	Permesos o aptes	Necessiten esment "sense gluten" o 
Fruita seca	crua amb o sense closca	torrats, fregits, salats, amb sucre, ratllats, en farina o barreges
Infusions	herbes naturals sense aromes i d'una sola planta	contenen més d'una planta, aromes o espècies
Formatge	en cunya de formatge o formatge sencer	formatge en rodanxes, ratllat, en pols o amb espècies
Begudes vegetals, farines sense glúten, adobats		esment sense gluten o espiga barrada

Document
accessible

Dieta saludable lliure de gluten i contacte creuat

- **Pots consultar la classificació d'aliments de l'Associació Celíacs de Catalunya en el següent codi QR:**



Medicaments i cosmètics

- **Consultar:** informar el metge/ssa i/o farmacèutic/a per a confirmar si els productes són aptes. Revisar els prospectes i etiquetes. Als medicaments s'etiqueta la presència, no l'absència i, per tant, la informació apareixerà al contrari que en els aliments.
- **Drogues (cocaïna, estupefaents, etc.):** productes perjudicials per a la salut, però a més aquests productes poden contenir gluten, ja que es desconeix tant la producció com el contingut d'aquests.
- **Dentifricis i esbandides:** el primer que cal tenir en compte és que aquests productes NO S'EMPASSEN, però tenint en compte que la boca és una mucosa han de portar la menció "sense gluten".

Família i entorn

- **Educació:** per al seguiment d'una dieta sense gluten correcta, la família i l'entorn més pròxim han d'estar informats i tenir unes nocions bàsiques sobre els aliments amb gluten i sense i sobre el contacte creuat.
- **Escola:** un cert material escolar (plastilines, pintures de dits, etc.) poden contenir gluten. És convenient avisar al professorat i que aquest sigui sense gluten per a evitar una contaminació involuntària, fomentant sempre la correcta rentada de mans després de l'ús.
- **Religió:** la "Sagrada forma" conté gluten. Existeix també versions sense gluten, però no totes les parròquies les accepten. L'opció de combregar amb vi és una variant que alguns rectors ofereixen a les persones celíacues.

Menjar fora de casa

- Sempre identificar-se com a celíac/a en fer la reserva i en entrar en el restaurant o bar. Després preguntar per les opcions sense gluten. Abans de demanar, preguntar en cuina si poden evitar el contacte creuat.
- Buscar restaurants que estiguin acreditats per associacions és l'opció més còmoda i segura. **L'associació de celíacs de Catalunya disposa d'un llistat de restaurants en el seu web www.celiacscatalunya.org.** També hi ha aplicacions per al mòbil com: App Celicidad, Find me Gluten Free, SinGlu10.
- En el cas d'anar a un restaurant sense opcions sense gluten: demanar alguna cosa a la planxa, sense salses i recordar que fregeixin el menjar amb oli nou. Minimitzar riscos.
- En portar-nos el plat **recordar de nou al cambrer/a: "aquest és el meu plat sense gluten, veritat?"**.
- Si compartim plat amb una persona que està menjant gluten: **apartar primer una ració** per a la persona celíaca. Els coberts de l'altre comensal poden estar contaminats.
- La persona celíaca hauria d'asseure's en un extrem de la taula o al cap d'aquesta. Els plats amb gluten, així com el pa (sobretot) no han de passar per sobre del seu plat per risc al fet que caiguin molles i el plat es contamina.

Document
accessible

Dieta saludable lliure de gluten i contacte creuat

Exemple un dia de dieta saludable sense gluten (dues opcions a triar)

Esmorzar

Begudes iguals també per a mig matí i berenar: cafè sol o amb llet de vaca semidesnatada o beguda vegetal (soja o civada) o infusió o te.

OPCIÓ 1: **Coques d'arròs, blat de moro o blat negre sense gluten*** + 2 rodanxes de formatge (burgs, edam, havarti, etc) + ½ alvocat.

OPCIÓ 2: Iogurt natural o Kefir + 8 nous al natural + 1 kiwi o plàtan.

Mitg Matí

OPCIÓ 1: 1 poma + iogurt + grapat de **cereals sense gluten*** i sense sucres afegits

OPCIÓ 2: Un **entrepà mini de pa sense gluten*** amb tonyina o truita o formatge o hummus.

Dinar (una porció de **pa sense gluten***, opcional)

OPCIÓ 1: Amanida + ½ got de quinoa integral + 1 ou bullit o llauna de tonyina al natural o *AOVE + 1 tomàquet + 1 pastanaga + ½ alvocat.

OPCIÓ 2: Cigrons amb verdures + pit de pollastre + arròs integral.

Postres (iguals per al sopar): una peça de fruita o iogurt natural sense sucre ni edulcorants o quefir o una infusió sense sucre.

Berenar

OPCIÓ 1: 4 maduixes + 1 iogurt natural.

OPCIÓ 2: 1 plàtan + 10 ametlles.

Sopar (una porció de **pa sense gluten***, opcional)

OPCIÓ 1: Crema de verdures + 1 tros de peix.

OPCIÓ 2: Verdura al vapor amb patata i truita francesa o ou a la planxa o bullit.

***Aliments específics sense gluten, la resta són aliments genèrics lliures de gluten per naturalesa.**