

## RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES EN CAS DE CELIAQUIA

La **celiaquia** és un trastorn autoimmune permanent causat per la ingesta de gluten en les persones que tenen predisposició genètica, que afecta a la capacitat del pacient per absorbir nutrients

El **gluten** és una proteïna que es troba en cereals com el blat (*trigo*), l'ordi (*cebada*), el sègol (*centeno*), l'espelta, el kamut i el triticale.

Quan la persona amb celiàquia ingereix un aliment que conté gluten, el cos reacciona per error atacant a l'intestí prim, causant inflamació i lesions en l'intestí prim que provoquen una atròfia de les vellositats que afecta a la capacitat d'absorbir els nutrients dels aliments. La inflamació pot afectar a altres parts del cos com els ossos, articulacions, pell, fetge o cervell. **El tractament de la malaltia celíaca consisteix en suprimir estrictament el gluten durant tota la vida.** La persona no pot menjar gluten, ni en mínimes quantitats ni traces. Per aquest motiu s'han d'evitar tots els aliments que continguin o puguin contenir gluten, tant si és en forma de cereal sencer, de farina (pa, galetes, brioixeria, etc.), o d'additiu alimentari (conserves, peix congelat industrialment, salses, etc.). Tampoc s'han de consumir aliments en els que s'hagi produït una **contaminació creuada**. Per tots aquests motius, és molt important sempre **comprovar les etiquetes de tots els productes**, ja que aquests poden contenir gluten ocult.

Si dubtes si un aliment conté gluten o no, no pots verificar els ingredients d'un producte, o la llista d'ingredients no està disponible, **NO EL CONSUMEIXIS**

Existeixen productes on hi figura la frase "**sense gluten**" o el símbol d'una **espiga barrada** i que poden ser consumits per les persones amb celiàquia amb total seguretat.

El **símbol de l'Espiga Barrada** és la marca més reconeguda dels productes sense gluten a nivell internacional, i la què ofereix major confiança i seguretat als consumidors amb malaltia celíaca de tot Europa.



El símbol garanteix que les empreses que l'utilitzen al seu etiquetatge compleixen amb els estrictes estàndards de producció que exigeix l'AOECS (Associació de Societat Europees de Celíacs).

Existeixen altres productes on hi figura la frase "**molt baix en gluten**", però que estan elaborats a partir d'un cereal que conté gluten, i que per tant, **NO** poden ser consumits per persones celíaques.

### Pàgines webs

- L'Associació Celíacs de Catalunya és la primera organització creada a Espanya en defensa dels interessos del col·lectiu celíac.  
<https://www.celiacscatalunya.org/ca/index.php>



- *Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE)* <https://celiacos.org/>
- Aplicacions de mòbil (App):**
- *Celíacs de Catalunya:* App gratuïta pels membres de l'Associació Celíacs de Catalunya.
  - *Facemovil:* App gratuïta pels membres de les Associacions i Federacions que pertanyen a FACE (*Federación de Asociaciones de Celíacos de España*)

Seguidament es detallen els aliments farinacis que de per si contenen gluten i els que no:

#### **ALIMENTS AMB GLUTEN**

Blat  
Ordi  
Sègol  
Civada  
Espelta  
Bulgur  
Kamut  
Triticale  
Derivats d'aquests aliments

#### **ALIMENTS SENSE GLUTEN**

Arròs (blanc i integral)  
Blat de moro fresc  
Patata, Moniato i Luca (mandioca)  
Avena (pot estar contaminada i s'ha de verificar que està certificada com producte sense gluten)  
Quinoa  
Mill  
Blat sarraí o Fajol  
Amarant  
Teff  
Derivats d'aquests aliments

### **MANIPULACIÓ D'ALIMENTS A LA CUINA**

Durant la preparació dels menjars, els aliments lliures de gluten no han d'entrar en contacte amb aliments, superfícies o utensilis que continguin gluten, ja que es poden contaminar. Per evitar això, s'han de seguir una sèrie de recomanacions.

**CONTAMINACIÓ CREUADA:** Quan un aliment lliure de gluten entra en contacte amb el gluten de forma indirecta.

Per exemple:

- Quan s'utilitza el mateix estri de cuina (ganivet, colador, taula de tallar, cullera per remenar, etc.) sense netejar per un aliment amb i sense gluten.
- Quan es torra pa sense gluten en una torradora on s'ha torrat pa amb gluten.

## RECOMANACIONS PER SEGUIR UNA DIETA SENSE GLUTEN

### I EVITAR LA CONTAMINACIÓ CREUADA

- ✓ **Rentar-se bé les mans** abans de manipular els aliments, sobretot si abans s'ha tocat un aliment amb gluten.
- ✓ **Emmagatzemar els productes sense gluten en un armari o zona específica separats dels que tenen gluten.** En cas de que no sigui possible, guardar els aliments sense gluten en el prestatge superior i identificar-los de forma clara mitjançant etiquetes, adhesius o envasos de diferents colors. Al frigorífic i al congelador els aliments s'han de guardar en envasos hermètics, separats i correctament identificats.
- ✓ **Mantenir nets els utensilis i les superfícies on es manipulen aliments.** No és estrictament necessari tenir uns utensilis de cuina exclusius per aliments sense gluten (paella, olla, coberts, colador, túrmix...), ja que una correcta higiene amb aigua i sabó elimina les restes de gluten de les superfícies i els utensilis que s'utilitzen per tallar, picar, ratllar o batre.
- ✓ **Evitar l'ús d'utensilis de fusta.** És preferible utilitzar-los de metall o de plàstic ja que permeten una millor higiene.
- ✓ **No compartir accessoris o maquinària que no es pot rentar** (ex: torradora, forn). Tampoc s'han de compartir els draps de cuina. Pot ser útil substituir-los per paper de cuina d'un sol ús. Alguns aliments o utensilis són fàcilment contaminables i han de ser d'ús exclusiu per la persona amb celiàquia, com poden ser els aliments untables (crema de cacau, formatge crema, mantega, etc.), el saler, torradora de pa i sandvitxera. Quan es faci servir el microones s'ha de cobrir el plat sense gluten o netejar-lo prèviament. El forn també s'ha de netejar si en ell s'han cuinat aliments amb gluten.

- ✓ En aquells domicilis on hi ha un membre amb celiaquia, es recomana **eliminar les farines o el pa ratllat de cereals amb gluten** perquè poden contaminar fàcilment les superfícies de la cuina. Substituir-ho per productes sense gluten: farina de blat de moro o cigró, pa ratllat de fajol, floccs de puré de patata per arrebossar o espessir salses, etc.
- ✓ **No reciclar/compartir olis de fregir o arrebossar** entre aliments amb i sense gluten, ja que aquesta proteïna no es desintegra a altes temperatures. Sempre utilitzar olis nets o reciclats exclusivament de coccions amb aliments sense gluten i ben emmagatzemats. Tampoc utilitzar l'aigua de cocció d'altres menjars per afegir a salses d'un plat sense gluten.
- ✓ **No es recomana consumir productes comprats a granel** ja que tenen més risc de contaminació creuada. **A la xarcuteria no es recomana tallar** cap aliment, encara que sigui sense gluten, perquè la màquina pot estar contaminada per haver tallat altres productes amb gluten.

### EXEMPLE DE MENÚ SENSE GLUTEN

<b>Esmorzar</b>	<u>Exemple 1:</u> 1 got de llet. Opcional: cafè o te Pa de blat de moro sense gluten Formatge tendre Vegetals: tomàquet enciam Oli d'oliva verge	<u>Exemple 2:</u> 1-2 iogurts naturals Fruita natural Cereals d'esmorzar sense gluten: flocs de civada certificats
<b>Dinar</b>	<u>Exemple 1:</u> Amanida de cigrons Oli d'oliva verge Fruita natural	<u>Exemple 2:</u> Saltat de verdures: pebrot vermell, ceba, carbassó i albergínia Fideus d'arròs Gambes Oli d'oliva verge Iogurt natural
<b>Berenar</b>	<u>Exemple 1:</u> 1 got de llet Macedònia de fruita natural 1 grapat de fruits secs naturals	<u>Exemple 2:</u> <i>Tortitas</i> d'arròs Formatge fresc Fruita natural Oli d'oliva verge
<b>Sopar</b>	<u>Exemple 1:</u> Verdura amb patata Salmó a la planxa Oli d'oliva verge Fruita natural	<u>Exemple 2:</u> Amanida de tomàquet amb formatge fresc i orenga Truita de patata i carbassó Oli d'oliva verge Fruita natural

