

## RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES PER LA CELIAQUIA

### *Què és la celiàquia?*

És una intolerància al gluten de caràcter permanent, que afecta la capacitat d'absorbir de forma correcta els nutrients dels aliments.

La ingesta de gluten en persones celíaqües, encara que sigui en molt poca quantitat, provoca una inflamació crònica en el budell prim que té com a conseqüència, l'atròfia de les vellositats intestinals, acompanyada de símptomes que varien segons els casos.

### *Quin és el seu ÚNIC tractament?*

L'únic tractament disponible per a la Malaltia celíaca (MC), és el seguiment estricte de la dieta sense gluten (DSG) durant tota la vida, la qual cosa implica l'eliminació de tots els aliments que contenen gluten.

### *Quins beneficis aporta seguir be la dieta sense gluten?*

- Desapareixen els símptomes
- Millora la gana
- Les vellositats intestinals es recuperen
- Els nutrients es tornen a absorbir
- Es recupera l'anèmia
- En els nens es reprèn el creixement

### *Quines complicacions puc tenir si no segueixo la dieta sense gluten?*

- Osteoporosi (deficiència de calci)
- Anèmia (deficiència de ferro)
- Desnutrició i retràs del creixement
- Neoplàsies intestinals

## DIETA SENSE GLUTEN

### Què és el gluten?

El gluten és una proteïna que es troba de forma natural en l'endosperma d'alguns cereals (gramínies).

#### Els cereals que **SI** contenen gluten

BLAT (trigo)  
L'ORDI (Cebada)  
EL SÈGOL (Centeno)  
LA CIVADA (Avena) \*  
EL KAMUT  
L'ESPELTA  
EL TRITICALE I DERIVATS

#### Els cereals que **NO** contenen gluten

ARRÒS  
BLAT DE MORO (Maíz)  
QUINOA (Quinoa)  
MILL (Mijo)  
AMARANT  
FAJOL ( Trigo Sarraceno)  
MELCA (Sorgo)

\* La civada en estat pur (no contaminada per farina de blat) no sembla que influeixi en la patogènesi de la MC. La toxicitat de la civada varia en funció de la forma de cultivar-la.

### En altres idiomes.....

CATALÀ	CASTELLÀ	ANGLÈS	FRANCÈS	ITALIÀ	PORTUGUÉS	ALEMANY	HOLANDEÀ
Blat	Trigo	Wheat	Blé	Grano	Trigo	Weizen	Tarwe
Sègol	Centeno	Rye	Seigle	Segale	Centeio	Roggen	Rogge
Ordi	Cebada	Barley	Orge	Orzo	Cevada	Gerste	Gerst
Civada	Avena	Oats	Avoine	Avena	Aveia	Hafer	Haver
Espelta	Espelta	Spelt	Épeautre	Farro	Espelta	Dinkel	Spelt
Kamut	Kamut	Kamut	Kamut	Kamut	Kamut	Kamut	Kamut
Triticale	Triticale	Triticale	Triticale	Triticale	Triticale	Triticale	Triticale

### Recomanacions :

- Evitar tots aquells aliments comercials que estiguin arrebossats, empanats, adobats.
- S'eliminaran de la dieta tots els productes A GRANEL, embotits de xarcuteria i tots els aliments elaborats ARTESANALMENT i que no portin etiqueta.
- Els additius han d'aparèixer clarament identificats a la etiqueta: el nom de l'additiu i entre parèntesi el cereal que contingui gluten
- És important llegir les etiquetes dels medicaments, perquè alguns poden contenir gluten.

### ALTRES PRODUCTES QUE PODRIEN CONTENIR GLUTEN:

- Maquillatge: Pintallavis
- Pasta de Dents
- Maquillatge per disfresses i contacte labial com cremes de cacau
- Plastilina (Blandiver®), la marca JOVI® no conté gluten
- Vaixella de paper elaborada a partir de pasta , ja que estan elaborats a partir de farina i, a més a més, en entrar en contacte amb la humitat o el suc de l'aliment poden dissoldre's, esquarterar-se o trencar-se.

## LLISTAT D'ALIMENTS PERMESOS I DESACONSELLATS

GRUPS D'ALIMENTS	SENSE GLUTEN	PODEN PORTAR GLUTEN	AMB GLUTEN
<b>CERELS I ALTRES GRANS</b>	Arròs Mill Quinoa Amarant Fajol Melca		Blat Sègol Ordi Civada Espelta Kamut Triticale
<b>FARINES</b>	De cereals sense gluten De cigró De pèsol De soja De blat de moro Farina d'ametlla		Elaborats amb farines sense especificar De cereals amb Gluten Pa ratllat
<b>PA I GALETES</b>	Elaborats amb farines sense gluten		Industrial s/especificar
<b>PASTISSERIA</b>	Elaboració pròpia amb farina s/gluten Industrial s/gluten		
<b>TUBERCLES</b>	Patata Tapioca Moniato Iuca Xufla Remolatxa Midons de tubercles		
<b>LLEGUMS</b>		Llegum sec* Llegum en conserva Llegum a granel Germinats de soja en conserva	
<b>VERDURES</b>	Verdura fresca Verdura Congelada	Verdura IV gamma Verdura en conserva Verdura deshidratada Verdura congelada manipulada Cremes de verdura industrial	
<b>FRUITES</b>	Fruita fresca Fruita en almívar Sucs de fruita	Gaspatxo Fruita IV gamma Purés Congelats Fruita congelada Fruita en conserva Fruita deshidratada (orellanes, figa seca, panses..) Fruita liofilitzada Sucs de fruita amb altres ingredients	

↓ La llegum seca , s'ha d'obrir i comprovar que no hi hagin grans d'altres cereals, i en cas de que SÍ. Separar-los i netejar-los

**LLISTAT D'ALIMENTS PERMESOS I DESACONSELLATS**

GRUPS D'ALIMENTS	SENSE GLUTEN	PODEN PORTAR GLUTEN	AMB GLUTEN
<b>FRUITA SECA</b>	Fruita seca crua Fruita seca torrada	Fruita seca trossejada Fruita seca en pols Assortiment de fruita seca Music	
<b>CARNS</b>	Qualsevol carn o au fresca congelada Menuts Cargols Anques de granota	Embotits Patés Xoped Mortadel·les Pernil cuït Sobrassada Salsitxes variades Frankfurt, bratwurst i altres Kebab	
<b>PEIX I MARISC</b>	Peix, marisc o mol·luscos frescos o congelats Tinta de calamar	Succedanis Surimi Peix preparat, precuïnat i/o amb salsa o elaboració no controlada	
<b>ALGUES</b>	Alga fresca Alga seca		
<b>OUS</b>	Frescos Líquids	Liofilitzats	
<b>PRODUCTES LACTICS</b>	Llet Iogurt Mantega Formatge Quefir Quallada Mató	Llet en pols Iogurt en pols Iogurt amb trossos o altres aliments afegits Altres productes lactis (flams, natilles, mousses) Gelats	
<b>OLIS</b>	Olis	Olis aromatitzats Olis amb altres aliments	
<b>SOPES I SALSES</b>	Brous i Salses casolanes sense farina amb gluten ni additius amb gluten	Brous comercials Brous deshidratats Brous amb pasta Brous en pols Pastilles de brou Salses preparades Salses amb pasta Salses deshidratades	
<b>CONSERVES</b>	Conserves al natural Conserves en oli	Caviar Ous de peix Succedanis d'ous de peix Conserves en diferents salses	
<b>DOLÇOS</b>		Massapà, Pastes de fruits secs Torrans, Cabell d'àngel Caramels, Ou filat Xocolata i Laminadures Colorants de pastisseria Glacejats Fruïtes confitades Gelatina de colors Cremes, Perles de decoració Pralinés, Figures de sucre	

**LLISTAT D'ALIMENTS PERMESOS I DESACONSELLATS**

<b>GRUPS D'ALIMENTS</b>	<b>SENSE GLUTEN</b>	<b>PODEN PORTAR GLUTEN</b>	<b>AMB GLUTEN</b>
<b>ESPECIES I CONDIMENTS</b>	<i>Sal Herbes aromàtiques Espècies en branca i gra</i>		
<b>ALTRES</b>	<i>Gelatina cola de peix Llevat fresc Sucre Mel Xarops de glucosa a base de blat i ordi Maltodextrines de blat</i>	<i>Llevat comercial Colorants alimentaris</i>	
<b>BEGUDES</b>	<b>SENSE GLUTEN</b>	<b>PODEN PORTAR GLUTEN</b>	<b>AMB GLUTEN</b>
<b>CAFÉ</b>	<i>Cafè en grà Cafè molt</i>	<i>Cafè soluble Cafè en capsules</i>	
<b>SUCS</b>	<i>Sucs de fruita naturals</i>	<i>Sucs de fruita industrials Batuts de fruita industrials</i>	
<b>CERVESA</b>	<i>Cervesa sense gluten</i>		<i>Cervesa sense especificar</i>
<b>DESTIL-LATS</b>	<i>Tots</i>		
<b>REFRESCS</b>	<i>Tots</i>		

## La Contaminació dels aliments:

### Què és la contaminació creuada?

- És el contacte directe entre un aliment, superfícies, estris, equips, roba, mans, etc... que SI contenen gluten i un aliment que NO en conté. Llavors estem parlant de que l'aliment QUE NO CONTENIA GLUTEN s'ha contaminat.

És necessari tenir molta cura alhora de cuinar els aliments que no contenen gluten i per això es recomanaseguir les següents indicacions:

- No utilitzar mai el mateix oli on prèviament s'ha cuinat un aliment que conté gluten. Primer cuinar els aliments que NO CONTENEN GLUTEN i després aquells que en contenen.
- **Als bars i restaurants** s'ha de consultar la forma d'elaboració i ingredients abans de consumir els aliments.
- És convenient tallar el pa sense gluten en superfícies ben netes i utilitzar un ganivet net cada cop que el tallem.
- Si s'utilitza pa torrat, és necessari utilitzar una torradora o sandwichera nova i d'ús exclusiu per a pa sense gluten.
- Tenir les superfícies del microones i forn molt netes per evitar el contacte amb aliments que contenen gluten.
- És important no utilitzar culleres de fusta que hagin estat en contacte amb aliments amb gluten.
- Si s'utilitzen aliments com melmelades, mel, mantegues on hi tenim costum de posar-hi un ganivet per agafar l'aliment i estendre-ho pel pa, cal tenir aquests aliments a part o utilitzar-los individuals: mantegues individuals, melmelades individuals, etc....
- En cas de nens molt petits que durant el bany diari tenen opció d'empassar una mica d'aigua, és important utilitzar sabons neutres per a nadons que no continguin cereals tipus, "sabó d'Avena", o altres tipus de sabons.
- En cas de nens que manipulin plastilina durant l'estona de jugar i també tinguin opció de posar-se-la a la boca, tenir present netejar-se be les mans i que aquesta no vagi a la boca.
- Davant del dubte de si un producte porta gluten, **no el consumeixi**.

### Les etiquetes .....

- És molt important llegir bé l'etiqueta, ja que la legislació **obliga a declarar en l'etiqueta** els ingredients que contenen gluten.  
Defineix:  
"Aliments sense gluten": amb contingut inferior a 20 mg/kg (20 ppm)  
"Aliments amb baix contingut en gluten": entre 20 i 100 mg/kg
- El fabricant NO està obligat a etiquetar LA CONTAMINACIÓ CREUADA, això pot fer que si un aliment abans de ser envasat, ha estat manipulat, pugui tenir traces i no estiguin etiquetades.

### Pàgines webs, apps, botigues i restaurants d'interès:

- **ASSOCIACIÓ DE CELIACS DE CATALUNYA:** Telf: 93 412 17 89. [www.celiacscatalunya.org](http://www.celiacscatalunya.org)
- **Botigues de venda online:** <https://www.somceliacs.com>, <http://www.massamater.es>, <https://elespiritudelbosque.online/> (escola online: pastisseria, rebosteria i pasta fresca)
- **Altres botigues:** FreeGluten (Tarragona), free food (Barcelona), Nina's cakes (Reus).
- **Cafeteries i Restaurants:** Pastisseria "Jansana" (Barcelona), restaurant "Msier. Sin Gluten", "No diguis blat" (Reus i La Pineda), espaguetti House (Vila-seca), Tagliatella (Cambrils, Reus i Tarragona), Viena, Mc.Donald's, Port Aventura....
- **App:** mobiCeliac, permet escanejar aliments per saber si contenen gluten i proporciona una guia d'aliments sense gluten, i una guia de mapes de restaurants i hotels que fan dieta sense gluten. Conté més de 16.000 productes i 2000 establiments
- **App:** FACEMOBIL (FACE) : la app proporciona informació sobre productes sense gluten certificats per la FACE, y reconeix el codi de barres de més de 13.000 productes i 1600 restaurants



FACEMOBIL



mobiCeliac