

CELIAQUIA

La malaltia celíaca es produeix per l'existència permanent d'intolerància al gluten. Un cop diagnosticada la malaltia, l'únic tractament efectiu consisteix en el seguiment d'una dieta estricta sense gluten per a tota la vida, que permet la normalització clínica i funcional de la mucosa intestinal. La ingestió fins i tot de quantitats molt petites de gluten pot provocar la intolerància, per la qual cosa l'èxit del tractament consisteix a garantir l'absència estricta de gluten a la dieta. És de vital importància evitar inclús la contaminació dels aliments, i cal cuinar-los i guardar-los sense contacte amb aliments que puguin contenir gluten.

QUINS ALIMENTS CONTENEN GLUTEN?

El gluten és una proteïna present en alguns cereals com el blat, l'ordi, el sègol i possiblement en civada i els seus derivats, sèmola, kamet (varietat de blat) i espelta (també conegut com a blat verd o salvatge)

Per això, s'han d'eliminar de la dieta qualsevol producte que porti com a ingredient blat, civada, ordi, sègol i tritcale (cereal obtingut per encreuament de blat i sègol), així com tots els seus derivats: midó, farina, pans i pastes alimentàries.

Tenint en compte les matèries primeres amb què s'elaboren, sovint contenen gluten els productes següents:

- Panets
- Pastes
- Carns processades
- Brous o sopes concentrades
- Succedanis de cansalada fregida

- Farcits
- Empanats
- Productes marinats
- Midó o farina per espessir
- Hòsties de comunió
- Imitació de marisc
- Salses
- Cervesa

QUINS ALIMENTS NO CONTENEN GLUTEN?

No contenen gluten els cereals següents: arròs, blat de moro, soja, patata, tapioca, fesols, melca, quinoa, mill, blat sarraí, amarant i farines de nous.

La dieta sense gluten s'ha de basar, fonamentalment, en aliments naturals que no contenen gluten: llet i derivats, carns, peixos i mariscs frescos, congelats sense arrebossar o en conserva en oli, ous, fruites, verdures, llegums i els cereals permesos combinant-los entre si de manera variada i equilibrada.

El sucre i la mel, els oli i mantegues, el cafè en gra o mòlt, infusions i refrescos; els fruits secs naturals i fregits (amb sal o sense), la sal, vinagre de vi, espècies en branca i gra i totes les espècies naturals no preparades, tampoc contenen gluten.

COM GARANTIR QUE UN ALIMENT NO CONTÉ GLUTEN?

En el moment actual la legislació alimentària europea exigeix que a l'etiqueta dels aliments s'especifiqui la composició quan pot contenir algun component amb gluten, independentment de la quantitat en què hi sigui present. No obstant això, hi ha dos problemes: la necessitat de conèixer els noms de tots els components cereals, additius... que contenen gluten i, en segon lloc, tenint en compte que per garantir el control de la malaltia cal una absència total del gluten, ha de garantir que unes matèries primeres no s'han barrejat o contaminat amb altres que contenen gluten.

En aquest sentit, és important destacar que és molt fàcil la contaminació amb gluten si es manipulen al mateix espai o amb els mateixos equips, les matèries primeres per a aliments amb gluten i sense gluten. Per això és necessari que siguin línies de fabricació completament independents.

Per això, les mesures pràctiques més segures consisteixen en

- No adquirir aliments sense etiquetatge o quan hi ha algun dubte sobre si algun dels components de l'aliment pot contenir gluten
- Menjar a restaurants o establiments que puguin garantir que les matèries utilitzades no contenen gluten.
- Consultar sovint els llistats d'aliments fabricats amb garantia d'absència de gluten que proveeixen les associacions de celíacs.
- Comprar productes amb certificat de qualitat d'aliments sense gluten

La presència a l'etiquetatge dels aliments d'algun dels ingredients següents ha de fer sospitar que PODEN contenir gluten:

Gluten, cereals, farina, proteïna vegetal, hidrolitzat de proteïna, malt, xarop de malt, amilacis, fècula, fibra, espessidors, sèmola, proteïna, extracte de malt, llevat, espècies, aromes (pels suports), midons modificats, E -1404 (midó oxidat), E-1412 (fosfat de dialmidó), E-1414 (fosfat acetilat de midó), E-1422 (adipat acetilat de dialmidó), E-1442 (fosfat d'hidroxipropil dialmidó), fosfat de monomidó, E-1413 (fosfat fosfatat de midó), E-1420 (midó acetilat), E-1440 (hidroxipropil midó), E-1450 (octenil succinat de midó)

FÀRMACS I GLUTEN

Els productes farmacèutics utilitzen gluten, farines, midons o altres derivats per a la preparació dels seus excipients. A Espanya, la normativa farmacèutica exigeix que les especialitats farmacèutiques d'ús humà en què s'utilitzin com a excipients com gluten, farines, midons o altres derivats dels anteriors, que procedixin de blat, civada, ordi o sègol, han d'indicar a el seu material de condicionament i a l'epígraf "composició", la seva presència i la quantitat.

A més, en els prospectes de les especialitats afectades, hauran d'incloure l'avertiment de la presència d'aquests components i recomanar al pacient celíac que consulti el metge abans de la seva utilització.