

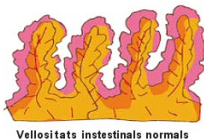
## CELIAQUIA

### • Què és?

La malaltia celíaca és la reacció, per predisposició genètica i **per tota la vida**, a la ingesta del gluten, una proteïna present en certs cereals (veure Abordatge nutricional).

La ingesta de gluten en persones celíaques provoca una lesió a les vellositats del budell prim, tot afectant a la seva capacitat d'absorció de nutrients. Això comporta un cert risc de patir desnutrició i desenvolupar anèmia o osteoporosi.

### • Imatges o diagrames



+



=



### • Abordatge nutricional

La dieta estricta sense gluten és l'únic tractament actual de la malaltia celíaca; compost que s'ha de treure durant tota la vida.

Aquesta s'ha de basar en aliments sense processar que no contenen gluten, com ara, les carns, els peixos i mariscs, els ous, la llet i els derivats, les fruites, verdures, hortalisses, llegums; i els cereals que no tenen gluten, com el blat de moro, l'arròs, el mill i el sorgo.

És important llegir bé l'etiqueta dels productes manufacturats per detectar-ne la presència de gluten. Cal evitar els productes on no es pugui comprovar el llistat d'ingredients, com els productes a doll, els elaborats artesanalment o aquells que no estiguin etiquetats.

**-Contenen gluten:** Pa i farines de **blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut i triticale**. Productes manufacturats on figurin midons o fècules procedents d'aquests cereals. Sèmola de blat, Pasta, Galetes, productes de pastisseria i brioixeria, begudes a base de malta, cervesa i al

**-Aliments que poden contenir gluten:**

Productes de xarcuteria en general

Patés i conserves de carns i peix i certes salses

Iogurts de sabors diversos o amb trossets de fi

Formatges fosos, en porcions, de gustos diversos

Gelats

Fruita seca fregida o torrada amb sal

Torrans i massapans

Caramels i altres laminadures

Cafè i te instantanis. Succedanis de cafè i de xocolata



### • Productes alimentaris

En aquest cas cal parar atenció als números E- de les etiquetes alimentaries i caldrà revisar en el llistat d'ingredients que el gluten o cap cereal que el contengui, no aparegui.

**Poden contenir gluten:**

E-1404 (Midó oxidat), E-1412 (Fosfat de dialmidón), E-1414 (Fosfat acetilat de midó), E-1422 (Adipato acetilat de dialmidón), E-1442 (Fosfat de hidroxipropil dialmidón), E-1410 (Fosfat de monoalmidón), E-1413 (Fosfat fosfatat de midó), E-1420 (Midó acetilat), E-1440 (Hidroxipropil midó), E-1450 (Octenil succinat de midó).