

Informació per a malalts:

MALALTIA CELÍACA

La malaltia celíaca és una malaltia de transmissió genètica, en la qual es produeix una resposta immunològica com a conseqüència del contacte d'una proteïna denominada gluten amb el sistema immunològic de l'intestí prim. Molts aliments de l'alimentació del món occidental i de la dieta Mediterrània contenen importants quantitats de gluten. La lesió resultant d'aquesta resposta immunològica comporta l'aparició d'una lesió intestinal que dona lloc a l'existència d'una alteració de l'absorció d'aliments, vitamines i minerals a l'intestí prim. El grau de lesió del budell prim és variable i la seva forma més evolucionada es caracteritza per una atròfia completa de les vellositats intestinals.

SÍMPTOMES CLÍNICS I REPERCUSSIONS DE LA MALALTIA

L'acció tòxica del gluten sobre l'organisme és permanent, de manera que les persones afectades per la malaltia han de seguir una estricta dieta sense gluten durant tota la vida. La malaltia es pot presentar a qualsevol edat, des de la infància fins a l'edat adulta, i fins i tot a la vellesa.

Les persones que tenen aquesta malaltia i no són tractades adequadament presenten una sèrie de problemes, que van des de molèsties mínimes fins a situacions que poden afectar greument la salut de l'individu afectat. Entre aquests símptomes, en destaquen la diarrea, pèrdua de pes, retards de creixement i infeccions freqüents (en la infantesa), anèmia o dèficits vitamínics. Les complicacions més freqüents són la descalcificació òssia i l'anèmia per una absorció disminuïda de calci i ferro respectivament. La disminució de la densitat òssia és un problema greu per a les persones que tenen malaltia celíaca en l'edat adulta i es produeix per una malabsorció de calci, fet que pot comportar un increment del risc de tenir fractures òssies.

Hi ha pacients amb malaltia celíaca que poden estar asimptomàtics o poc simptomàtics (malestar abdominal lleu, inflor abdominal o meteorisme) o bé poden presentar símptomes no digestius (anèmia, inflamació del fetge, esterilitat, etc.). Altres tan sols se'ls manifesten malalties associades, com ara la diabetes mellitus de tipus I o la tiroïditis autoimmune.

Per altra banda, se sap que les persones que tenen malaltia celíaca i no segueixen la dieta de forma estricta i contínua tenen un risc més elevat que la població sana (risc relatiu 2 a 3 vegades superior que la població general) de contreure certs tipus de càncer, especialment el limfoma d'intestí prim; per tant, és molt important el seguiment de la dieta estricta sense gluten, encara que els símptomes que ocasiona la malaltia siguin lleus o poc importants. De tota manera cal relativitzar aquest risc i s'ha de tenir en compte que aquests tipus de tumors són molt poc freqüents a la població general i també a la població de pacients amb malaltia celíaca. Per posar xifres a aquest risc cal saber que en un any, 3 de cada 10.000 persones sanes de la comunitat desenvoluparan un limfoma i 7 de cada 10.000 pacients celíacs; i dit al revés, en el següent any un total de 99,97% de les persones sanes de la comunitat no tindrà un limfoma i un 99,93% dels pacients celíacs tampoc el tindrà.

TRANSMISSIÓ FAMILIAR DE LA MALALTIA

Nombrosos estudis han demostrat la influència de l'herència en la probabilitat de tenir la malaltia, motiu pel qual s'ha estimat que pot afectar fins a un 10% dels familiars de primer grau de pacients celíacs. Es disposa actualment de marcadors genètics que determinen la predisposició a presentar la malaltia (HLA-DQ2 / -DQ8), fet que permet identificar els familiars amb risc de desenvolupar-la. De tota manera cal saber que tenir un estudi genètic positiu no significa que es tingui una malaltia celíaca, només indica predisposició. Més d'un 20% d'individus de la població general tenen predisposició a patir la malaltia celíaca, però en canvi només la tindran menys d'un 1%.

La detecció precoç de pacients és important per a evitar una perllongada exposició al gluten i tots els efectes negatius que això comporta. Se sap que les complicacions es relacionen amb el temps d'exposició.

DIAGNÒSTIC DE LA MALALTIA

El diagnòstic de la malaltia es realitza mitjançant la determinació de marcadors en sèrum (Ac antiendomisi i antitransglutaminasa) i la biòpsia intestinal, que cal efectuar en tots els casos en individus adults. La normalització de la biòpsia o la negativització dels anticossos en pacients amb dieta sense gluten confirma l'existència de la malaltia.

A l'edat pediàtrica s'accepta fer el diagnòstic sense necessitat de fer biòpsia en situacions molt concretes:

- 1) Marcadors al sèrum amb valors molt elevats, >10 vegades el valor normal.
- 2) Manifestacions clíniques molt evidents.
- 3) Estudi genètic positiu.

De tota manera, i fins i tot a l'edat pediàtrica, disposar de la biòpsia basal és molt recomanable.

TRACTAMENT

L'únic tractament, en aquest moment, és la retirada permanent del gluten de la dieta. La dieta ha de ser molt estricta i per tota la vida.

La total normalització de la mucosa de l'intestí es produeix en un període que habitualment oscil·la des d'uns mesos fins a un any, després de la retirada del gluten. Els símptomes desapareixen totalment i el pacient es trobarà en condicions de dur una vida absolutament normal.

Donada la importància de realitzar correctament la dieta, ja que la ingesta de quantitats fins i tot molt petites de gluten pot ser perjudicial, s'aconsella posar-se en contacte amb Associacions de Celíacs. D'altra banda l'entrevista realitzada per un nutricionista expert sobre el compliment de la dieta sense gluten es considera un dels millors marcadors de l'adherència. Els qüestionaris estructurats breus i de fàcil aplicació han estat explorats com una alternativa a la valoració pel nutricionista ja que poden ser una alternativa ràpida i de fàcil aplicació en l'avaluació de l'adherència a la DSG.

NORMES GENERALS D'UNA DIETA SENSE GLUTEN PER A CELÍACS

Aliments permesos per al pacient celíac (no contenen gluten amb tota seguretat)

- Llet i derivats (iogurt natural, formatge, nata o mantega).
- Carns, vísceres i peixos de qualsevol tipus (fresc o congelat, salat, fumat, dessecat, no pas en conserva).
- Ous.
- Arròs i blat de moro, quinoa, mill, amarant, fajol i melca o qualsevol aliment fet a partir de farina d'aquests cereals (revisar etiquetatge sense gluten).
- Tapioca i soja (revisar etiquetatge sense gluten).
- Fruites, verdures al natural de qualsevol mena preferiblement frescs, o envasats sense altres additius. Evitar les conserves o comprovar que tenen etiquetatge sense gluten).
- Llegums (no granel) o cuits al natural.
- Sucs de fruites preferiblement naturals, o envasats sense additius.
- Fruita seca natural no torrada, salada ni fregida (ametlles, avellanes, cacauets, nous, etc.).
- Patates i moniatos.
- Margarina, olis vegetals o de llavors i qualsevol altre tipus de greix animal.
- Sal, pebre, espècies al natural, sense moldre (fulla, canonet, branca, ...).
- Vinagre.
- Sucre i mel.
- Cafè en gra o molt (no pas instantani), càpsules de cafè sense altres ingredients afegits, te i infusions d'herbes.
- Aigua, vi i refrescs (cola, tònica, etc.).
- Pastisseria de fabricació casolana, sense farina de blat, ordi, sègol o civada.

Aliments prohibits per al pacient celíac (contenen gluten amb tota seguretat)

Productes elaborats amb farines dels següents cereals: blat, ordi, sègol, civada, espelta, Kamut i Triticale

Exemples:

- Pa (incloent-hi torrades, "biscottes" i productes semblants)
- Cereals per a l'esmorzar. Moltes cases comercials
- Pastissos, galetes, magdalenes, croissants i pastes; coques, torrons o qualsevol altre producte de rebosteria
- Pasta de sopa (macarrons, canelons, raviolis, espaguetis, etc.) i sèmola de blat.
- Productes manufacturats (flams, crema, gelats, geles, etc.) que continguin les farines esmentades com a additiu (blat, ordi, sègol o civada).
- Productes amb maltes (llet maltejada, malta o sucedanis del cafè com ara cereals torrats).
- Begudes que continguin cereals (per exemple, cervesa).
- Embotits o menjars precuinats que contenen les farines esmentades

S'adjunta com a document annex una taula orientativa d'aliments amb i sense gluten facilitada per l'Associació de Celíacs de Catalunya.

WEBS D'INTERÈS

Celíacs de Catalunya

https://www.celiacscatalunya.org/ca/sensibilitat_al_gluten_no_celiaca

Productes sense gluten, versió en català:

https://www.celiacscatalunya.org/ca/productes_amb_i_sense_gluten

Productes sense gluten, versió en castellà:

https://www.celiacscatalunya.org/es/productos_con_y_sin_gluten

Associació de Societats celíaques europees

<http://www.aoecs.org/>

FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España)

<http://celiacos.org/madrid>

Asociación de celíacos y sensibles al gluten - Comunidad de Madrid

<https://www.celiacosmadrid.org/>

Celiac Disease Foundation

<https://celiac.org/>

Taula orientativa Aliments amb i sense gluten



**Associació Celíacs
de Catalunya**

C/ Independència, 257 - 08026 Barcelona
Tel. 934 121 789 - info@celiacscatalunya.org
www.celiacscatalunya.org

La **celiaquia** és un trastorn sistèmic de base autoimmunitària de caràcter permanent en individus genèticament predisposats, induït per la ingesta de gluten que provoca una atròfia de les vellositats de l'intestí prim que afecta a la capacitat d'absorbir els nutrients dels aliments. La prevalença de celiàquia a Europa es troba al voltant de l'1-2% de la població general, és gairebé 3 vegades més freqüent en dones que en homes, i de 4 a 6 vegades més freqüent en adults que en nens.

Actualment, l'únic tractament consisteix a realitzar una dieta sense gluten durant tota la vida, cosa que permet la total reparació de la lesió intestinal, sempre que no s'exposi l'intestí a nous contactes amb gluten. La dieta sense gluten no cura la celiàquia, encara que millora el seu control, permet la seva normalització clínica i a més evita les complicacions a curt, mig i llarg termini. La ingesta de petites quantitats de gluten de manera continuada pot causar trastorns importants pel que és molt important evitar-ho, sobretot en persones asimptomàtiques.

La **sensibilitat al gluten no celiàcia** (SGNC) és una patologia que afecta al 6% de la població i que es manifesta tant amb símptomes digestius com amb símptomes extradigestius (enrampades musculars, dolors ossis i articulars, fatiga,...). Es diagnostica mitjançant el descart de celiàquia i al·lèrgia a cereals. Els símptomes comentats apareixen unes hores després del consum de gluten, desapareixen en eliminar aquest component de la dieta i reapareixen amb la seva reintroducció. Tenint en compte l'anterior, és lògic pensar que el tractament (sempre sota prescripció mèdica) sigui la dieta sense gluten.

La Llista d'Aliments Sense Gluten que a continuació li mostrem, pretén ser una eina d'ajuda tant per anar a la compra, com per a l'elaboració dels seus menús. S'aconsella consumir aliments lliures de gluten per naturalesa (carn, peix, ous, llet, verdures,...), així com productes específics elaborats a partir de cereals sense gluten (arròs, blat de moro, tapioca,...) amb l'objectiu de mantenir una dieta variada i equilibrada. **És important verificar l'etiquetatge dels productes "Sense Gluten", i evitar la contaminació encreuada durant la manipulació i/o elaboració d'aliments.**

 Tipus d'aliment	✓ Aliments lliures de gluten per naturalesa	Aliments que contenen gluten o susceptibles de contenir-ho (Consultar Llista d'aliments sense gluten)
 ALIMENTS INFANTILS	Llet d'inici, continuació i creixement Farines instantànies sense gluten o farinetes a punt per al consum sense gluten.	Llet de creixement amb cereals. Potets.
 BEGUDES ALCOHÒLIQUES	Tots els vins, inclosos els escumosos. Cava, champagne i sidra. Begudes destil·lades: brandi, conyac, aiguardent, anís, cassalla, patxaran, ratafia, ginebra, rom, tequila, vodka, whisky,...	Begudes cremoses. Cervesa.
 BEGUDES NO ALCOHÒLIQUES	Begudes refrescants (taronja, cola, llimona, tònica, soda, gasosa, biter...). Xicoira. Cafè (natural, torrefacte, mescla i descafeïnat): en gra o mòlt, Instantani (Ing.: cafè/cafè descafeïnat), càpsules (sense aromes o altres ingredients). Infusions d'herbes sense aromes, sense processar (flor, fulles...)	Infusions amb aromes.
 CACAU	Cacau pur en pols. Llard de cacau.	Productes que continguin xocolata: rajoles, bombons, cremes d'untar, preparats en pols...
 CARN I PRODUCTES CARNIS	Tot tipus de carns i vísceres (fresques o congelades). Bacó, cansalada i lacon: fresc, salat, cuit o semi-cuit (no llencat). Pernil/paleta curat i cansalada. Pernil cuit (qualitat extra).	Productes preparats, amb salsa... Productes picats: salsitxes, frankfurt, hamburgueses, patés, embotits, carn picada,... Productes precuinats o preparats.
 CEREALS	SENSE MOLDRE/ENVASATS: arròs, blat de moro, blat sarraí/fajol, mill, sorgo, teff, quinoa, amarant, sèsam, soia, tapioca. Farines i pastes especials sense gluten. Pa, galetes, productes de fleca i pastisseria elaborats amb farines especials sense gluten.	Blat, ordi, sègol, espelta, kamut, triticale, civada no certificada. Productes elaborats a partir de cereals sense gluten (arròs, quinoa...), farines, pasta...
 COMPLEMENTES ALIMENTARIS	Gelea real fresca i liofilitzada. Pol·len granulat.	Productes no etiquetats "Sense Gluten".
 ENVINAGRATS APERITIVUS	Olives (amb o sense os). Cogombrets, ceba tendra... sense aromes ni espècies.	Olives farcides Olives amb aromes, espècies... Evinagrats amb altres ingredients.



Tipus d'aliment

✓ Aliments lliures de gluten per naturalesa

Aliments que contenen gluten o que cal consultar (Veure Llista d'aliments sense gluten)



ESPÈCIES I CONDIMENTS

Espècies: totes les naturals envasades sense moldre (gra, fulla...). Arrel de regalèssia. Colorants i aromes naturals sense moldre: safrà, beines de vainilla, canonet de canyella.... Sal. Vinagres de vi, de poma o sidra, de Mòdena.

Espècies mòltes, mescla d'espècies, espècies a granel... Cremes de vinagre.



FRUITA SECA

Natural i sencera: amb o sense closca (crua). Fruita dessecada.

Figues dessecades (recobrint de farina). Fruita seca torrada, fregida, salada o amb sucre, trossejades, en pols....



FRUITES I SUCS DE FRUITA

Totes les fruites al natural o en compota. Fruita en almívar. Fruites confitades. Suc o nèctar de fruita natural o most. Mermelades i confitures. Codonyat.

Fruites glacejades. Mermelades o confitures amb altres ingredients a part de la fruita. Fruites IV gamma (preparada i llista per al consum), fruites deshidratades...



LLAMINADURES I GELATS

Gelats d'aigua (llimona, cola, etc.)

Resta de gelats. Totes les llaminadures i dolços.



LLAVORS

Totes



LLET I PRODUCTES LÀCTICS

Llet: esterilitzada o UHT, evaporada, condensada, concentrada... Llets especials (enriquides, fermentades en pols...). Iogurt: natural, de sabors (sense trossos), enriquits, líquids, Grec (natural). Formatges: tot tipus (fresc, tendre, semi-curat o curat), sencer o a peces (no llençat). Quallada. Quall. Mató. Quefir. Nata.

Iogurt amb trossos de fruita o altres aliments. Postres lactis: natilla, flam, mousse... Formatges manipulats: per untar, ratllats, llençats, en daus, porcions... Gelats



LLEVAT

Llevat natural de fleca (Sacharomyces cerevisiae). Gasificants: bicarbonat sòdic i àcid tartàric.

Llevat químic.



OLIS I GREIXOS COMESTIBLES

Oli vegetal (oliva, d'orujó, llavors...). Greixos animals: llard de porc, mantega i cansalada

Olis amb herbes aromàtiques. Margarina.



OUS I DERIVATS

Ous frescos, refrigerats i dessecats. Derivats d'ou: ou en pols, rovell d'ou deshidratat, clara dessecada, ou líquid pasteuritzat.

Ou filat. Ou liofilitzat.



PEIX I MARISC

Tots els peixos (blancs i blaus) i mariscs: frescos, salats, dessecats, fumats, congelats... Conserves al natural i en oli (oliva, gira-sol o mescla d'olis vegetals).

Surimi i succedanis de peix. Productes preparats o precuinats.



SOPES I SALSES

Brous, salses casolanes elaborades amb farines sense gluten.

Brous i salses comercials. Pastilles de brou.



SUCRE I EDULCORANTS

Sucre blanc i morè. Almívar. Mel i melasses (mel de canya). Edulcorants (sense additius). Xarop de glucosa, maltodextrina o dextrosa (fins i tot quan deriven de cereals amb gluten)

Sucre llustre, aromatitzats (vainilla).



TUBERCLES I PRODUCTES DERIVATS

Patates, moniatos, batates, iuca, xufla... Conserves de patata al natural, cuites i/o congelades.

Patates pre-fregides congelades. Productes derivats: orxata, farines...



VERDURES I LLEGUMS

Totes les verdures i hortalisses, fongs i bolets comestibles. Conserves de verdures, hortalisses i llegums cuits "al natural", amb o sense sal. Verdures i hortalisses congelades, deshidratades, sense cuinar. Llegums secs (no granel) o en conserva al natural.

Verdures i hortalisses precuinades. Verdures IV gamma, verdures preparades i a punt per al consum (cremes, purés...)



ALTRES

Garrofi (E-410), Goma Guar (E-412), Goma Aràbiga (E-414), Gelatina neutra en làmines (cua de peix).