



**NO DEIXIS EL PA SOBRE EL TAULELL,
EVITA CONTAMINACIONS!**



Tel.: + 376 334 353

celiacsandorra@gmail.com

@ACEAandorra

www.celiacsandorra.org

Què és la Cèliaquia

La cèliaquia és una malaltia autoimmunitària, un trastorn sistèmic de caràcter permanent en individus genèticament predisposats induït per la ingesta de gluten, que provoca una atròfia de les vellositats de l'intestí prim i afecta la capacitat d'absorbir els nutrients dels aliments.

No hi ha graus de cèliaquia i cada celiàc reacciona de manera diferent a la ingesta de gluten, però sempre es provoquen danys a l'intestí.

La cèliaquia **NO** es cura.

Què és el gluten?

El gluten és una proteïna que es troba en cereals com el blat, l'ordi, el sègol, la *civada, l'espelta, el kamut® i el triticale.

També es pot trobar en tots els productes processats en què s'han afegit farines amb gluten o que han estat elaborats en fàbriques amb possibles traces de gluten.

Què podem menjar?

Un celiàc pot menjar tots els aliments que per la seva naturalesa no contenen gluten i els aliments específics que han estat elaborats sense gluten ni contaminacions i que contenen l'etiquetatge "sense gluten" o l'espiga barrada.

Dieta sense gluten

Un celiàc ha de fer tota la vida una dieta sense gluten. Ha d'evitar les traces i contaminacions. Ha de seguir una dieta SANA i EQUILIBRADA, amb productes naturals, i evitar al màxim els aliments processats.

Per una mica no passa res?

Sí que passa! Per una mica de gluten el malalt celiàc pot recaure i presentar símptomes digestius o extradigestius que afectin i danyin l'intestí. També pot arribar a desenvolupar malalties associades per la ingesta o la contaminació per gluten.

Si hi ha contaminació encreuada, l'aliment deixa de ser apte per a un celiàc.

La contaminació es produeix pel mínim contacte d'un producte sense gluten amb un producte amb gluten: unes molles de pa que cauen en un plat o en un mostrador, un ganivet que s'ha usat en un producte amb gluten i després en un sense gluten, si s'agafa un estri o un producte sense gluten amb les mans brutes de gluten, si es fregeixen aliments en un oli en què s'ha fregit algun producte amb gluten...

Com pots evitar les contaminacions?

A casa:

- Emmagatzema els productes sense gluten a les poselles superiors dels armaris i assegura't que estan ben identificats.
- Usa estris de plàstic, vidre o acer inoxidable i NO de fusta, ja que aquests últims són porosos.
- Per eixugar-te les mans o assecar els objectes, fes servir paper de cuina d'un sol ús; evita els draps de roba.
- Els especiers o salers han de ser pots tancats, no compris sal o espècies a granel.
- Tapa les olles i les paelles si cuines al mateix moment productes amb gluten i sense. És millor que cuinis primer l'aliment sense gluten i després el que porta gluten.
- Talla el pa amb gluten lluny de la zona de treball.
- Si és possible, tingues estris exclusius per al celiàc, com la torradora i la sandvitxera.
- Si no pots fer-ho, neteja la sandvitxera, la planxa, les paelles, el colador, el microones i el forn, i renta't les mans abans d'elaborar qualsevol aliment sense gluten. També pots usar bosses especials per cuinar aliments amb aquests estris.
- Evita encendre el ventilador del forn a l'hora de cuinar encara que cuinis aliments sense gluten i amb gluten en diferents moments, i neteja'l bé o fes la piròlisi.

Fora de casa:

- Informa't abans de sortir de quins establiments estan certificats per les associacions.
- Als restaurants fes saber que ets celiàc i pregunta quins aliments et poden oferir amb garanties.
- Demana que t'assegurin que controlen la contaminació encreuada.