

**I ara  
què?**

# S'OC CELÍAC

---

**GUIA PRÀCTICA**  
**Viure sense gluten**

---



**Associació Celíacs  
de Catalunya**

# index

**01**

**Malaltia celíaca**  
Què és i com afecta  
la meua salut?

*Pag. 07*

**02**

**Altres malalties  
relacionades amb  
la ingesta del gluten**

*Pag. 09*

**07**

**Què vol dir “sense gluten”?**  
Etiquetatge i legislació dels  
aliments sense gluten

*Pag. 19*

**08**

**Classificació  
dels aliments  
sense gluten**

*Pag. 23*

**03**

**Quin tractament  
he de seguir?**

*Pag. 11*

**04**

**És necessari  
un seguiment mèdic?**

*Pag. 13*

**09**

**Què he de tenir en compte  
quan cuino a casa?**

*Pag. 31*

**10**

**Celiaquia fora de casa**

- A establiments (restaurants, obradors...)
- A casa d'amics i familiars
- A l'escola
- En fer esports
- A l'hospital
- Als medicaments
- En viatjar

*Pag. 35*

**05**

**Dades rellevants  
sobre la celiàquia**

*Pag. 15*

**06**

**Què és el gluten  
i com m'afecta  
la seva ingesta?**

*Pag. 17*

**11**

**Preguntes Freqüents**

*Pag. 39*

# Si estàs llegint aquesta guia,

*és perquè a tu o a alguna persona del teu entorn li han diagnosticat celiàquia o sensibilitat al gluten no celíaca. La finalitat d'aquest document és facilitar-te de forma planera un recull de la informació més rellevant sobre els diferents aspectes a tenir en compte per fer front a la malaltia i dur a terme el tractament correctament.*

*Et fem saber que des de l'Associació estem al teu costat treballant perquè gaudeixis d'una millor qualitat de vida en tots els àmbits: personal, familiar, social, laboral, legislatiu, econòmic... No dubtis en contactar amb nosaltres per qualsevol dubte o consulta que tinguis al respecte.*

Al nostre web [celiacscatalunya.org](http://celiacscatalunya.org) trobaràs informació permanentment actualitzada sobre patologies relacionades amb la ingesta de gluten i el seu tractament.

# 01

## Malaltia celíaca

Què és i com afecta la meva salut?

*La celiàquia està definida com un trastorn multisistèmic crònic de base autoimmune permanent que es presenta en individus genèticament predisposats, induït per la ingesta de gluten i que provoca atròfia de les vellositats de l'intestí prim, afectant la capacitat d'absorbir els nutrients dels aliments.*

### Però què significa exactament?

És un trastorn multisistèmic perquè no afecta només a l'aparell digestiu, sinó que qualsevol òrgan del teu organisme i la seva funció poden veure's alterats.

És un desordre crònic perquè és de caràcter permanent i el risc de reactivació, si s'ingereix gluten, es manté durant tota la vida. No té cura.

Té una base immunològica perquè, quan l'intestí detecta el gluten, les defenses reaccionen de manera inadequada i ataquen a cèl·lules i òrgans sans del teu organisme. I sempre és així, tinguis símptomes o no. La persona amb celiàquia genera anticossos anti-transglutaminasa i anti-endomisio, que són els que se cerquen a les proves serològiques.

Desenvolupar la malaltia depèn de factors genètics (tenir un o ambdós gens HLA-DQ2 i HLA-DQ8) i factors ambientals (quantitat i freqüència de la ingestió de gluten, antibiòtics i/o infeccions intestinals que alteren la microbiota o flora intestinal).



Un cop diagnosticada, s'ha de fer una recerca entre els familiars de primer grau (pare, mare, germans, germanes, fills i filles), ja que tenen un 10% de possibilitats de patir la celiàquia.



## Altres malalties relacionades amb la ingesta de gluten



### **La sensibilitat al gluten/blat no celíaca**

*(també coneguda com a intolerància al gluten)*

És una síndrome caracteritzada per l'aparició de símptomes intestinals i extraintestinals relacionats amb la ingesta d'aliments que contenen gluten, en individus que no pateixen malaltia celíaca ni al·lèrgia al blat. Els símptomes que sol presentar la sensibilitat al gluten/blat no celíaca són inflor, diarrea, restrenyiment, dolor abdominal i altres símptomes digestius que apareixen acompanyats de símptomes extra intestinals, com fatiga, cefalea, dificultat per concentrar-se, èczemes, dolors musculars, anèmia o depressió. La sensibilitat al gluten/blat no celíaca es diagnostica en aquelles persones a les quals hi ha evidències suficients que demostren que la patologia que presenten és causada per la ingesta de gluten, però se'ls hi ha descartat prèviament la celiaquia i l'al·lèrgia als cereals. El seu tractament és el mateix que el de la celiaquia, el seguiment d'una dieta sense gluten.



### **Celiaquia de la pell, Dermatitis Herpetiforme**

És la manifestació de la celiaquia a la pell i afecta a aproximadament un 5% dels celíacs. És una inflamació de la pell que es manifesta amb petites vesícules amb líquid, semblant a les infeccions produïdes per l'herpes, però que no té res a veure amb aquest virus. Pot aparèixer a qualsevol edat, però és més freqüent entre els 15 i els 40 anys i, al contrari de la celiaquia, és més freqüent en homes que en dones. El tractament és el mateix que per a la celiaquia: seguir una dieta sense gluten estricta de per vida. De vegades, segons els brots que es pateixin, s'acompanya amb tractaments tòpics.

### **Al·lèrgia al blat o cereals que contenen gluten**

Com en el cas de la celiaquia, també està implicat el sistema immunològic, però en les al·lèrgies no és pas un atac autoimmunitari als teixits, sinó que és un tipus d'hipersensibilitat al·lèrgica mediada per IgE contra proteïnes del blat (s'han descrit fins a 21 proteïnes diferents amb capacitats al·lèrgiques) i les reaccions al·lèrgiques es presenten en minuts i fins 2 hores després d'haver consumit el cereal que provoca l'al·lèrgia. Pot provocar un shock anafilàctic. El seu tractament és la dieta sense gluten i, en cas de reacció al·lèrgica, pot caldre injectar epinefrina.



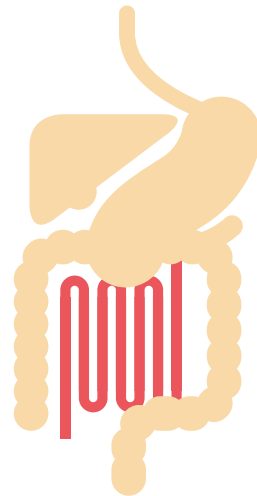
## Quin tractament he de seguir?

**Actualment l'únic tractament que tens per pal·liar els efectes de la malaltia celíaca, la sensibilitat al gluten/blat no celíaca i la dermatitis herpetiforme és una dieta estricta sense gluten per a tota la vida que t'ajudi a recuperar les vellositats de l'intestí, per tal que puguis absorbir adequadament els nutrients dels aliments i afavorir la teva recuperació en desaparèixer la simptomatologia. Aquest procés pot durar entre 6-12 mesos.**

### No existeixen graus de celiaquia.

Per tant, totes les persones amb celiaquia, sense excepció, presentin simptomatologia digestiva o no, han de seguir la dieta sense gluten de per vida. Els coneguts "graus de celiaquia" no existeixen, hi ha persones més o menys simptomàtiques. Él que sí que hi ha són grau de lesió a les vellositats de l'intestí en el moment de la diagnosi, que vénen determinats als resultats de la biòpsia per la classificació Marsh

Tipus 1 (grau A)  
 Tipus 2, tipus 3a (grau B1)  
 Tipus 3b (grau B2)  
 Tipus 3c (grau B2))



#### Anèmia

La malabsorció de ferro provoca anèmia, no arriba prou oxigen als músculs i genera sensació de fatiga i debilitat.



#### Osteoporosi

La malabsorció de calci, vitamina D i altres nutrients provoca que els ossos es tornin porosos, fràgils i es trenquin amb facilitat.



#### Infertilitat

La malabsorció de zinc, àcid fòlic i seleni genera avortaments de repetició, incapacitat per a quedar-se embarassada i esperma de baixa qualitat.



#### Limfoma

La ingesta de petites quantitats de gluten de manera continuada en el temps augmenta la probabilitat de patir limfoma i altres càncers gastrointestinals.



#### Altres complicacions

- Intolerància secundària a la lactosa
- Deficiències de vitamines i minerals
- Trastorns del sistema nerviós central i perifèric
- Mal funcionament de la vesícula biliar
- Insuficiència pancreàtica
- Manifestacions neurològiques, incloent atàxia, convulsions epilèptiques, migranya, neuropatia, miopatia i leucoencefalopatia multifocal.

La celiaquia no tractada, i fins i tot les transgressions voluntàries o involuntàries, genera inflamació a les vellositats i, per tant, a llarg termini es pateixen conseqüències severes per la salut i un augment del risc de complicacions, com per exemple anèmia, osteoporosi, infertilitat... Les traces de gluten són un greu perill per a la vida del celíac i cal estar sempre alerta davant possibles ingestes accidentals (els celíacs asimptomàtics, considerant l'absència de símptomes, no s'han de confiar, ja que no sabran si transgredeixen la dieta fins que no es realitzin el control mèdic).

*“Certament la malaltia celíaca no és una condició «innocent» i els arguments per recomanar una dieta sense gluten durant tota la vida són consistents”*

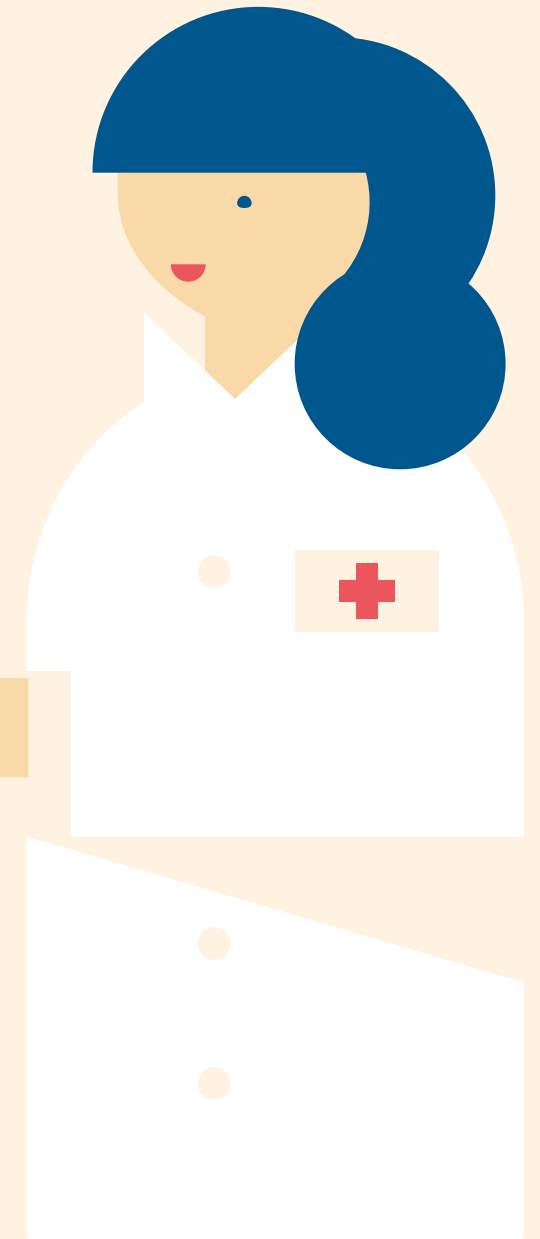
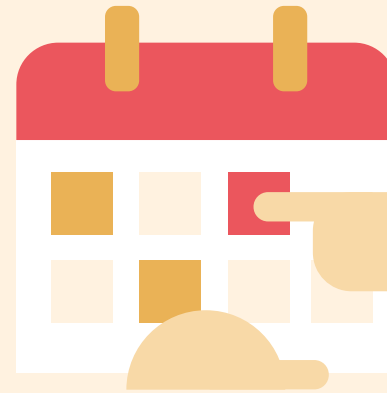
## És necessari un seguiment mèdic?

*En tractar-se d'una malaltia crònica, és necessari que un metge especialista o metge de capçalera amb coneixements en celiàquia faci un seguiment periòdic i indefinit per tal de valorar l'evolució dels símptomes, vigilar que es realitza correctament la dieta, descartar dèficits nutricionals, controlar el creixement (en el cas d'infants) i descartar l'aparició d'alguna de les complicacions associades a la malaltia.*

**+** *La primera visita de control hauria de ser als 3-6 mesos del diagnòstic*

**+** *la següent visita de control al cap de 12 mesos.*

Segons els resultats del control, el teu metge establirà el termini de les següents visites.



### *El temps necessari per negativitzar els anticossos*

varia entre **6 i 12 mesos** des de l'inici de la dieta sense gluten.

Si després d'aquest temps continues tenint símptomes, cal que busquis fonts d'ingesta voluntària/ involuntària de gluten.

05

## Dades rellevants sobre la celiàquia a Catalunya

La malaltia celíaca afecta



**1%**  
de la població adulta



**1,71%**  
de la població infantil

75.000 persones pateixen celiàquia

**1%**  
de la població

450.000 sensibilitat al gluten no celíaca

**6%**  
de la població

3.750 pateixen dermatitis herpetiforme

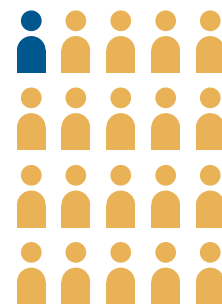
**0,05%**  
de la població

La sensibilitat al gluten/blat no celíaca afecta el

**6%**  
de la població

La dermatitis herpetiforme afecta a

**1 de cada 20**  
celíacs



El **85%** dels pacients segueixen sense diagnosticar



Es tarda una mitjana de **7 anys** en diagnosticar un adult



El **40%** de les persones celíacques transgredeix la dieta i d'aquests el **75%** de forma involuntària



## Què és el gluten i com m'afecta la seva ingesta?

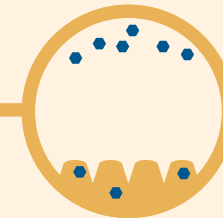
El gluten és un conjunt de proteïnes que es troben a l'endosperma, el teixit de reserva dels grans de cereals com el blat, l'ordi, el sègol i els seus híbrids, com per exemple l'espelta, el kamut i el triticale. També en contenen algunes varietats de civada. Aquestes proteïnes (gliadina i glutenina) un cop hidratades actuen com una "pega", aportant cohesió a la massa i també permetent que sigui elàstica i extensible. És aquesta propietat, la viscoelasticitat, la que permet una estructura esponjosa de la massa en expandir-se durant la fermentació i la que la fa més saborosa.



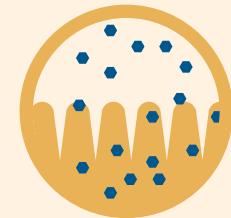
Intestí prim

Quan consumeixes gluten es produeix una reacció immunitària inadequada que afecta el teu organisme, provocant diferents símptomes i, a més, causa inflamació i lesiona el teu intestí prim. El revestiment de l'intestí prim està cobert amb minúscules projeccions que semblen dits, anomenades vellositats intestinals, les quals ajuden a la digestió i a l'absorció dels nutrients presents als aliments. En el cas de les persones amb celiaquia no tractada, les vellositats s'inflamen i s'aplanen. Això s'anomena «atròfia de les vellositats». L'atròfia de les vellositats redueix l'àrea de superfície de l'intestí disponible per a l'absorció de nutrients, fet que pot conduir a patir deficiències nutricionals. De vegades la inflamació pot afectar altres parts del cos com els ossos, les articulacions, la pell, el fetge o el cervell.

Atès que el dany intestinal hi és present fins i tot quan hi ha absència de símptomes digestius, com a persona diagnosticada de celiaquia, independentment de si presents simptomatologia o no, necessites seguir estrictament una dieta sense gluten.



**CELÍAC**  
Vellositats de  
l'intestí atrofiat



**NO CELÍAC**  
Vellositats de  
l'intestí sà

## Què vol dir «sense gluten»?

### Etiquetatge i legislació dels aliments sense gluten

**Quantes vegades no tens clar si pots consumir o no un producte per no estar segur/a de si és apte o no malgrat llegir i rellegir l'etiquetatge?**

*Què vol dir «sense gluten»?*

Sovint tenim a l'imaginari que «sense gluten» vol dir zero gluten, però en realitat aquesta menció en l'etiquetatge dels productes manufacturats garanteix que el producte és apte per a persones celiaques, ja que conté una **quantitat de gluten inferior a 20 parts per milió (ppm) o 20mg/kg (20mg/1.000.000mg).**



Aquesta unitat de concentració és el llindar de seguretat que va establir la legislació alimentària l'any 2009 a partir de la recerca realitzada i pot estar representada per una icona o segell.

<b>SENSE GLUTEN</b>	<b>Menys de 20ppm</b>	<b>APTE PER A CELÍACS</b>
<b>Molt baix en GLUTEN</b>	<b>Entre 20-100 ppm</b>	<b>NO APTE PER A CELÍACS</b>

**També trobaràs dos símbols que destaquen especialment.**

**Marca del Símbol de l'Espiga Barrada**

És el símbol amb més reconeixement internacional i l'atorguen les diferents associacions europees de celíacs que formen part de l'AOECS (Associació d'Associacions de Celíacs d'Europa).

**El producte que presenta aquest símbol té la garantia que la fàbrica ha estat sotmesa a un control específic de gluten estricte durant tot el procediment d'elaboració (matèria primera, procediment d'elaboració i producte final), sota els criteris específics que determina l'AOECS per atorgar la llicència. Es verifiquen anualment els procediments i els productes elaborats mitjançant auditories externes.**



**Símbol del Pacte del Celíac**

És propietat de la Generalitat de Catalunya i és l'Agència Catalana de Consum qui el promou i gestiona. **El fabricant, mitjançant un sistema d'autocontrol intern, garanteix el compliment dels requisits establerts per la legislació vigent pel que fa a la gestió dels aliments sense gluten, cosa que determina un contingut en gluten en el producte final inferior al llindar màxim (20ppm).** És voluntari i gratuït obtenir-lo i comporta un compromís entre l'Agència i el fabricant, sota el qual el fabricant es compromet a controlar els processos que garanteixen l'absència de gluten i, així mateix, que el producte final no sobrepassa les 20ppm.



## Legislació vigent

La legislació actual és confusa i té certes limitacions que cal que coneguis en profunditat per poder mantenir una dieta sense gluten estricta. És per aquest motiu que, en el cas dels productes manufacturats, és necessari:



Cercar sempre una llegenda/icona «sense gluten».



Cercar si el producte està publicat en la *Guia d'aliments sense gluten* o en l'APP de l'Associació Celíacs de Catalunya



En cas contrari, no consumir el producte.

## Els reglaments que estan en vigor i que has de tenir en compte són:

**Reglament Europeu (UE) 1169/2011 de 25 d'octubre de 2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor** que fa referència als 14 al·lèrgens que han d'identificar-se obligatòriament en les etiquetes dels productes (**gluten, crustacis, ous, peix, cacauets, soia, llet i derivats, fruits secs amb closca, api, sèsam, anhídrid sulfurós i sulfits, tramussos i mol·luscs**).

Aquest reglament presenta una problemàtica i és que **NO fa menció a la contaminació encreuada. És a dir, si bé s'han de declarar els ingredients** no obliga a controlar el gluten que pot estar present en el producte final si no se segueix correctament el protocol de seguretat en la manipulació de productes sense gluten (traces). Cal tenir present que la contaminació encreuada es pot produir durant el transport o la manipulació i, per tant, cal prendre mesures de seguretat i control per tenir garanties que el producte final és segur.

Per tant, un producte pot contenir quantitats de gluten superiors a les 20ppm a causa de la contaminació encreuada i no és obligatori indicar-ho a l'etiqueta si no conté cap ingredient amb gluten.

**Reglament d'Execució (UE) 828/2014 de 30 de juliol de 2014 relatiu als requisits per a la transmissió d'informació als consumidors sobre l'absència o presència reduïda de gluten als aliments.**

Segons aquest reglament, les declaracions que poden aparèixer a l'etiquetatge i que estan acceptades són:

### Sense gluten

Aquells productes que contenen menys de 20mg/kg (ppm) de gluten, tal com es venen al consumidor final.

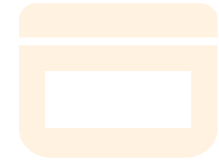
### Molt baix en gluten

Aquells productes finals que contenen entre 20 i 100 mg/kg (ppm) de gluten i

- ▶ estan elaborats a partir de blat, ordi, sègol, algunes varietats de civada o derivats.
- ▶ o bé contenen un o més ingredients elaborats a partir d'aquests cereals.
- ▶ o s'han processat específicament per reduir el seu contingut de gluten.

**A més, aquest reglament permet 4 llegendes possibles que poden acompanyar les declaracions «sense gluten» i «molt baix en gluten»:**

- ▶ Elaborat específicament per a persones amb intolerància al gluten
- ▶ Elaborat específicament per a celíacs
- ▶ Indicat per a persones amb intolerància al gluten
- ▶ Indicat per a celíacs



Com veus, aquest reglament genera confusió perquè permet etiquetar «molt baix contingut en gluten» i, alhora, «indicat per a celíacs» en productes que contenen més de 20ppm de gluten. Aquest fet comporta un greu perill per a la salut dels celíacs, ja que consumir més de 20ppm de gluten pot provocar greus danys interns.

**Per tant, per alimentar-te de forma segura has de fixar-te en l'etiquetatge dels productes i cercar sempre un símbol o llegenda «sense gluten» que garanteixi l'absència de gluten i traces als ingredients.**

*Davant qualsevol dubte, no consumeixis el producte fins que tinguis garanties i consulta a l'Associació i la seva Guia d'aliments sense gluten.*

## Classificació dels aliments sense gluten

Segons la presència o l'absència de gluten els aliments que pots consumir es poden classificar de la manera següent:

### Aliments genèrics

**Naturalment sense gluten.** Són aliments que no tenen gluten en la seva naturalesa i que no han estat manipulats prèviament. Segons la legislació, no poden dur cap símbol o menció «sense gluten». Per exemple: carn, peix, fruita, verdura, arròs, ous...



### Aliments processats

**Sense gluten.** Són productes genèrics que han patit una mínima transformació. Aquests productes, igual que els genèrics, no poden dur cap símbol o menció «sense gluten». Per exemple: oli, llet, nata, iogurt natural, mantega, vinagre, vins, formatges sencers, conserves de peix al natural o en oli...

**Susceptibles de contenir gluten.** És el grup de productes que es troben a botigues i supermercats i que són susceptibles de contenir gluten com a ingredient o en forma de traces. Els que són aptes per al consum de les persones celíacques duen el símbol o menció «sense gluten» o bé es poden trobar a la *Guia d'aliments sense gluten* en vigor que edita l'Associació Celíacs de Catalunya (p. ex. la margarina, el sucre en pols, les begudes vegetals, les salsitxes, les hamburgueses, els iogurts de sabors, els embotits...).

**Específics per a celíacs.** Són productes amb cereals i ingredients que no contenen gluten i han estat elaborats especialment per a persones celíacques, no superen les 20ppm i durant el procés de fabricació s'ha contemplat el protocol de seguretat alimentària en productes sense gluten. Duen el símbol o menció «sense gluten» (p. ex. pa, base de pizza, galetes, pasta, brioxeria...).






### Prohibits

En aquesta classificació hi trobem productes que contenen com a ingredient o traces els cereals següents: blat, ordi, sègol, civada i els seus híbrids com, per exemple, espelta, kamut i tritcale. **Aquests productes no són aptes per a persones celíacques.**






PRODUCTE	SENSE GLUTEN	REVISAR L'ETIQUETA DE RISC	PROHIBITS
<b>ADDITIUS</b> 			Additius que continguin gluten (d'obligada declaració en etiqueta)
<b>ALGUES</b> 	Totes*		
<b>ALIMENTS INFANTILS</b> 	Llet d'inici (0-12 mesos) continuació (1-3 anys) i creixement (+3 anys)	Llet de creixement amb cereals, potets, farines instantànies, farinetes a punt per consumir	
<b>APERITIUS I ENVINAGRATS</b> 	Olives (amb o sense pinyol), cogombrets, cebetes..., sense aromes ni espècies	Olives farcides, amb aromes, espècies..., envinagrats amb altres ingredients, patates fregides i altres snacks de bossa, crispetes...	
<b>BEGUDES ALCOHÈLIQUES</b> 	Tots els vins, inclosos els espumosos, cava, xampany i sidra begudes destil·lades: brandi, conyac, aiguardent, anís, cassalla, patxaran, ginebra, rom, tequila, vodka, whisky (sense altres ingredients o aromes), vermut	Begudes cremoses, cervesa de cereals aptes sense esment o logotip «sense gluten», licors, Tinto de verano	Cervesa, begudes artesanals: ratafia, patxaran...
<b>BEGUDES NO ALCOHÈLIQUES</b> 	Aigua embotellada i aigua amb gustos (amb o sense gas), refrescs: taronja, llimona, cola, llima, tònica, soda, gasosa, sífó, biter (light, sense sucre, sense cafeïna), cafè en gra o mòlt (natural, torrefacte, barreja o descafeïnat), instantani (ingredients: cafè, cafè descafeïnat), càpsules (sense aromes ni altres ingredients), xicoira	Begudes isotòniques, begudes energètiques, begudes vegetals (no làcties): soja, ametlla, quinoa, civada..., begudes a punt per al consum a base de fruita, amb cafè o xocolata, amb begudes vegetals, infusions (totes)	Infusions d'herbes a granel

PRODUCTE	SENSE GLUTEN	REVISAR L'ETIQUETA DE RISC	PROHIBITS
<b>CACAU</b> 	Cacau pur en pols, mantega de cacau	Productes que continguin xocolata: rajoles, bombons, cremes d'untar, preparats en pols...	
<b>CARN I PRODUCTES CARNIS</b> 	Tota mena de carns i vísceres (fresques o congelades) que no continguin altres ingredients (a excepció de conservants), pernil cuit (qualitat extra)	Productes picats: salsitxes, frankfurts, hamburgueses, patès, embotits, carn picada..., productes carnis fumats, macerats, amb salsa, precuinats o preparats, bacó, cansalada i braó de porc: fresc, salat, cuit o semicuit (no llençat), pernil i paleta curada, embotits llençats	Carn i productes carnis dispensats - manipulats «in situ», productes carnis arrebossats o empanats
<b>CEREAIS I PSEUDOCEREAIS</b> 	SENSE MOLDRE i ENVASATS: arròs, blat de moro, blat sarraí, «fajol», mill, sorgo, teff, quinoa, amarant, sèsam, soja, tapioca.	Productes elaborats a partir de cereals aptes (arròs, quinoa...): farines, pasta..., civada*, midó de blat, midó de cereals aptes (en ambdós casos és necessari garantir la seva aptitud), fibres vegetals (p.e. psyllium), crispetes de blat de moro (a granel, a punt per al consum o de microones), vasos d'arròs, quinoa..., a punt per al consum	Blat, ordi, sègol, espelta, Kamut®, Triticale, civada no certificada (farines derivades dels cereals anteriors), farines de cereals sense menció o logotip «sense gluten»

PRODUCTE	SENSE GLUTEN	REVISAR L'ETIQUETA DE RISC	PROHIBITS
<b>COMPLEMENTS ALIMENTARIS</b> 	Gelea Reial fresca i liofilitzada, pol·len granulats		Productes sense menció o logotip «sense gluten»
<b>ESPÈCIES I CONDIMENTS</b> 	Espècies: totes les naturals envasades sense moldre o sense trossejar (gra, fulla...), colorants i aromes naturals sense moldre: safrà, beines de vainilla, canyella en branca, arrel de regalèssia, sal, vinagre de vi, de poma o sidra, amb denominació d'origen (p.e. Mòdena...)	Espècies mòltes i barreja d'espècies, crema de vinagre	Espècies a granel, comí en gra
<b>FRUITA SECA</b> 	Natural sencera: amb o sense closca (crua)	Fruita seca torrada, fregida, salada o amb sucre, en pols, trossejada..	
<b>FRUITES I SUCS DE FRUITA</b> 	Fruites fresques, conserves: fruites en el seu suc, en compota o en almívar, fruites dessecades: dàtils, prunes..., fruites deshidratades: plàtan, poma..., fruites confitades i glacejades, suc, nèctar o most, melmelades i confitures	Fruites a punt per al consum: trossejades, envasades, en pols i laminades, figues dessecades (recobrint de farina), melmelades o confitures amb altres ingredients a part de la fruita, codonyat	
<b>LLAMINADURES I GELATS</b> 	Gelats d'aigua (gelats de llimona, cola...)	Llaminadures, caramels i gelats no identificats amb menció o logotip «sense gluten»	Llaminadures a granel (fins i tot si l'envàs principal té l'esment o el logotip «sense gluten»)

PRODUCTE	SENSE GLUTEN	REVISAR L'ETIQUETA DE RISC	PROHIBITS
<b>LLAVORS</b> 	Totes*		
<b>LLEGUMS</b> 	Llegums cuits al natural: cigrons o mongetes, cigrons secs o mongetes seques	Llegums cuits al natural: llenties, llenties seques	Llegums a granel (crus o cuits)
<b>LLET I PRODUCTES LACTIS</b> 	Llet: esterilitzada o UHT, evaporada, condensada, concentrada..., llets especials (sense lactosa, enriquides, fermentades, en pols...), iogurt: natural (sencer, desnatat, enriquit, ensucrat...), iogurt grec (natural), formatges: fresc, tendre, semicurat o curat, sencer o falca (no llencats) sempre que indiqui en la denominació la paraula «formatge», quallada, quall, mató, quefir, nata o doble nata (contingut en mat. grassa major de 30 - 50%)	logurt de gustos, amb o sense trossos de fruita o altres aliments, formatges manipulats i succedanis: per untar, ratllats, llencats, en porcions, a daus..., postres lactis: natilla, flam, mousse..., postres de soja, coco..., gelats, nata lleugera (contingut en mat. grassa inferior al 30%)	logurt amb cereals que contenen gluten
<b>LLEVAT</b> 	Llevat fresc de fleca ( <i>Saccharomyces cerevisiae</i> ), gasificants: bicarbonat sòdic i àcid tartàric	Llevat químic	

PRODUCTE	SENSE GLUTEN	REVISAR L'ETIQUETA DE RISC	PROHIBITS
<b>OLIS I GREIXOS COMESTIBLES</b> 	Oli vegetal (oliva, gira-sol, orujo...), greixos animals: (llard de porc, mantega i cansalada)	Olis aromatitzats o amb herbes aromàtiques, margarina	
<b>OUS I DERIVATS</b> 	Ous frescos, refrigerats i dessecats, derivats d'ou: ou en pols, rovell deshidratat, clara dessecada, ou líquid pasteuritzat	Productes que continguin ou i ovoproductes (p.e. truita de patates precuinada, ou filat...)	
<b>PEIX I MARISC</b> 	Peixos (blanc i blau) i marisc: fresc, salat i en salaó, dessecat, fumat, congelat..., conserves al natural, en oli (oliva, gira-sol o barreja d'olis vegetals), a la llimona..., tinta de calamar (tinta de cefalòpode i sal)	Surimi i succedanis de peix, productes preparats (paté, conserves amb salsa...) o precuinats	Productes arrebossats o que continguin cereals amb gluten
<b>PLATS PREPARATS</b> 		Verdures i hortalisses preparades per al consum (cremes, purés...)	
<b>PRODUCTES VEGANS I VEGETARIANS</b> 		Miso, tofu al natural, de gustos, marinat..., tempeh, tahini, garrofa, soja texturada, «nata» vegetal, salsa tamari	Seitan, salsa de soia
<b>SOPES I SALSES</b> 		Brous i salses comercials, sopes deshidratades, en juliana, pastilles de brou	

PRODUCTE	SENSE GLUTEN	REVISAR L'ETIQUETA DE RISC	PROHIBITS
<b>SUCRE I EDULCORANTS</b> 	Sucre blanc i bru, almívar, mel i melasses (mel de canya), edulcorants, inclosa l'estèvia, xarop d'atzavara, xarop de glucosa, maltodextrina o dextrosa (fins i tot si deriven de cereals amb gluten)	Sucre glaç, sucre aromatitzat (p.e. vainilla), mel amb altres ingredients	
<b>TUBERCLES I PRODUCTES DERIVATS</b> 	Patates, moniatos, batates, iuca, xufla..., conserves de patata «al natural», cuites	Patates prefregides congelades, patates congelades, flocs de puré de patates, productes derivats: orxata, farines...	
<b>VERDURES</b> 	Totes les verdures i hortalisses, fongs i bolets comestibles frescos, congelats, deshidratats, sense cuinar, conserves de verdures - hortalisses «al natural», minestra de verdures congelades	Verdures i hortalisses precuinades	Verdures i hortalisses empanades o arrebossades amb farines de cereals amb gluten

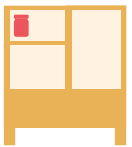
Des del Departament tècnic-científic de l'Associació Celiacs de Catalunya us recomanem revisar sempre l'etiqueta dels productes genèrics per comprovar que no hi ha cap missatge que alerti del contingut en gluten.

Si teniu qualsevol dubte, consulteu-nos!  
[info@celiacscatalunya.org](mailto:info@celiacscatalunya.org) | 934 121 789

## Què he de tenir present quan cuino casa?

*Has d'adaptar la cuina de casa a les teves necessitats per tal d'evitar possibles contaminacions encruades.*

### Emmagatzematge



#### En un rebost

Exclusiu i aïllat dels aliments amb gluten. En cas que no puguis tenir un rebost exclusiu, els productes sense gluten els has d'emmagatzemar sempre als prestatges superiors, en envasos tancats hermèticament i correctament identificats d'una manera visible que no pugui generar confusió.



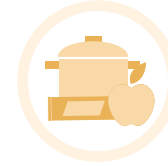
#### A la nevera

Sempre al prestatge superior o bé en recipients hermètics identificats per evitar el contacte amb altres aliments que els puguin contaminar. Els productes untables han de ser exclusius per a tu i estar ben identificats. Per evitar errades, una opció és substituir-los per la seva versió monodosi.



#### Al congelador

Si disposes d'un congelador de calaixos, caldrà col·locar el menjar sense gluten en els prestatges superiors i identificar-los. En cas que sigui horitzontal caldrà aïllar els productes sense gluten dins un recipient tancat i identificat.



## Manipulació

### Abans de començar a preparar els aliments

- ▶ Has de rentar-te adequadament les mans i també sempre que canvis d'activitat si has pogut tenir contacte amb productes farinacis o restes de gluten.
- ▶ Netejar bé les superfícies, amb aigua i sabó.
- ▶ Preparar prèviament tots els ingredients i estris a utilitzar.
- ▶ No utilitzar els estris de fusta com, per exemple, la taula de tallar, les culleres, les espàtules, etc. Substituir-los per estris de materials no porosos com els d'acer inoxidable on no poden quedar restes de gluten de preparacions anteriors.
- ▶ Substituir els tèxtils de cuina per paper d'un sol ús. La roba és un focus de contaminació important, principalment en cuines mixtes (on es manipulen productes amb gluten i sense gluten). També és recomanable tenir un davantal o uns guants exclusius per treure el menjar del forn.
- ▶ Si a casa cuines amb gluten i sense, una bona opció és substituir la farina i el pa ratllat (amb gluten) pels seus homòlegs sense gluten, ja que són ingredients molt volàtils i poden contaminar espais i superfícies fàcilment.

*Per finalitzar, quan ja tens en compte totes aquestes pautes, només cal seqüenciar i **elaborar els aliments sense gluten abans que la resta.***



## Durant la cocció i la cuina d'aliments

### Cal seqüenciar la cocció dels aliments.

- ▶ Sempre cuinar abans els de la persona celíaca.
- ▶ No es poden compartir els estris si s'està cuinant un menjar amb gluten i un altre sense gluten (culleres, espàtules...).
- ▶ S'ha de vigilar que els calaixos no quedin oberts, ja que és habitual trobar molles de pa en el calaix dels coberts.
- ▶ No és necessari que els recipients de cocció (olles, paelles) siguin d'ús exclusiu si estan ben nets.
- ▶ No es poden reutilitzar els olis ni les aigües de bullir.
- ▶ No es pot posar la mà dins del saler o les espècies. És millor fer servir dispensadors de sal i d'espècies.



## Electrodomèstics i eines



### D'ús exclusiu:

- Han de ser d'ús exclusiu**
- ▶ La torradora
  - ▶ La fregidora
  - ▶ La sandvitxera
  - ▶ La panificadora
  - ▶ La pastadora
  - ▶ La màquina de fer pasta

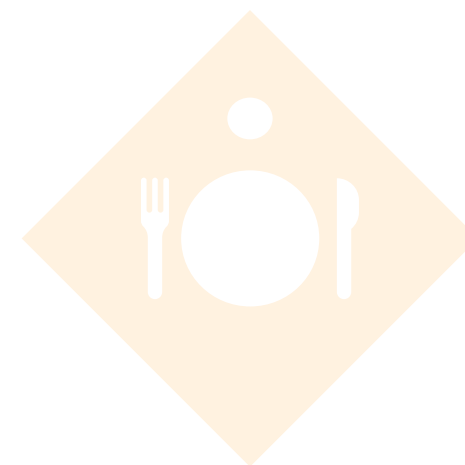


### No són d'ús exclusiu:

El microones i el forn són electrodomèstics susceptibles de contaminar. Pel que fa al microones, no és necessari que sigui d'ús exclusiu sempre que l'interior estigui ben net i el plat es cobreixi amb una campana protectora. D'altra banda, el forn cal netejar-lo abans de la cocció d'aliments sense gluten. A més a més, és importantíssim desactivar el ventilador, ja que afavoreix la distribució de partícules de gluten dins el forn i, per tant, la contaminació del producte que hi ha al seu interior.

## Pautes bàsiques a taula

Utilitzar estovalles individuals fàcils de netejar abans de guardar. En cas de ser de roba, cal emmagatzemar-les aïllades de la resta d'estovalles on poden quedar restes de gluten. Les setrillers i la panera han de ser d'ús exclusiu per a celíacs. Cal servir primer el plat de la persona celíaca. No passar els plats amb gluten per sobre dels plats sense gluten.



## La celiàquia fora de casa

**La celiàquia té un impacte directe en tots els àmbits de la teva vida: social, laboral, familiar..., i perquè no et suposi una limitació has de convertir-te en un expert/a de la improvisació!**



### Restauració

Com pots saber si un restaurant que diu que elabora productes sense gluten, realment ho fa? Anant als establiments acreditats per les associacions de celíacs! És així de senzill. Les associacions de celíacs són les úniques entitats que avaluen si l'establiment compleix els protocols de seguretat alimentària en l'elaboració i servei de productes sense gluten. Durant el procés d'acreditació es revisa la fitxa tècnica dels productes, la declaració d'al·lèrgens, els protocols específics, es forma als treballadors en gestió del gluten i es revisen *in situ* la cuina i la resta d'instal·lacions. Pots consultar els establiments acreditats per l'Associació Celíacs de Catalunya a [celiacscatalunya.org](http://celiacscatalunya.org) o a l'APP CelíacsCatalunya.

**Recorda que ingerir 50mg de gluten (l'equivalent a la mesura d'un gra d'arròs) et provoca danys severos a les vellositats del budell.**

Si no hi ha cap establiment acreditat a prop d'on ets i has de menjar? Llavors parla amb el cuiner de l'establiment on has decidit anar, comenta-li tot el referent a la contaminació per tal que prengui precaucions, deixa-li clar que és una malaltia i que la teva salut es veurà afectada si ingereixes gluten i demana els àpats més senzills que puguis (amanida, carn o peix a la planxa...) per tal d'evitar ingredients no aptes i contaminacions.

### A casa d'amics i familiars

El primer que has de tenir clar és que "per una mica sí que passa" i has de fer-ho saber al teu cercle d'amics i familiars.

- ▶ Ofereix-te per assessorar-los sobre els protocols que han de fer servir per elaborar-te el menjar o bé que truquin a l'Associació i els assessorarem. No han de consultar els dubtes a Internet, hi ha molts falsos mites!
- ▶ Ajuda'ls explicant-los-hi algun plat senzill i de fàcil elaboració. Amb el temps ja aniran adquirint més coneixements.
- ▶ Procura arribar aviat per comprovar que en parar la taula han seguit les indicacions que els hi has fet per evitar la contaminació encreuada.
- ▶ Facilita'ls-hi la tasca portant tu alguna cosa de casa, també t'asseguraràs tenir quelcom per menjar en el cas que comprovis que no han cuinat correctament.
- ▶ Si sospites que no ho han fet bé els hi has de dir valorant l'esforç que han fet. Improvisa algun plat que et puguin fer en un moment per salvar l'àpat.
- ▶ Per desconeixement et diran que no n'hi ha per tant, que per una mica no passa res... Pensa que no tenen prou informació sobre la malaltia i parlen per desconeixement.

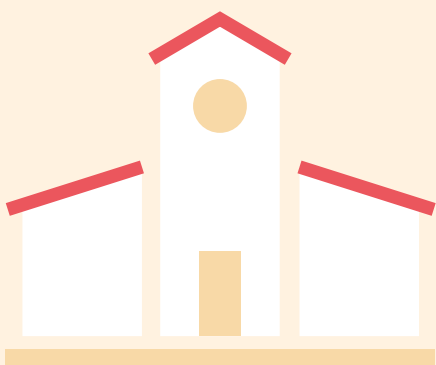
*L'important és la companyia i gaudir del moment. Encara que amb la panxa plena, millor!*



## A l'escola

Si han diagnosticat de celiaquia al teu fill/a, segurament et preguntaràs què pots fer per evitar que pateixi contaminacions, manca d'inclusió... El primer que has de fer és entrevistar-te amb la direcció de l'escola per comunicar-li el diagnòstic del teu fill/a i saber quins coneixements tenen sobre la celiaquia i els protocols que fan servir per afavorir un espai inclusiu per a ell/a. Conviure amb la celiaquia a l'aula no és difícil, però sí que comporta un canvi d'hàbits que, un cop s'integren i esdevenen rutinaris, no suposen cap complicació. Per a tal fi, l'Associació Celíacs de Catalunya resta a la teva disposició i a la dels centres educatius per informar, formar i assessorar als professors, personal de cuina i monitors escolars per garantir la seguretat del teu fill/a en l'àmbit escolar i la seva correcta integració.

Dins i fora de l'aula es realitzen diferents activitats i l'infant pot ingerir involuntàriament gluten.



### Els «punts forts» on pot produir-se la ingesta o contaminació són:

**Al menjador de l'escola.** Si té cuina pròpia, és important que tot el personal implicat tingui formació específica en la cuina sense gluten i els protocols emprats. Si es tracta d'un càtering, cal comprovar si està acreditat per l'Associació Celíacs de Catalunya.

**El material escolar** pot contenir gluten i s'ha de prestar especial atenció a plastilines, llapis de ceres, pintura de dits... Cal valorar la possibilitat que tot el material sigui sense gluten.

**Durant l'esbarjo,** al pati, cal tenir una cura especial per la tendència natural de «compartir menjar». Estaria bé fer activitats de conscienciació a l'aula perquè els companys sàpiguen què suposa ser celíac.

**A les activitats on manipulin aliments** cal assegurar-se que l'infant no es llepa els dits i que el tèxtil i les superfícies quedin netes.

**A les activitats escolars que impliquin menjar fora de l'escola,** és necessari comprovar que el lloc al qual s'acudirà ofereix opcions segures i equivalents per a celíacs.

**Celebracions d'aniversaris.** Cal avisar perquè portin opcions sense gluten envasades i facilitar alternatives als pares dels alumnes.

*Pots consultar al web de l'Associació la guia pràctica La celiaquia a l'escola, que vam elaborar com a eina per aconseguir una escola inclusiva i segura per als infants celíacs.*



## En fer esport

Si ets esportista o practiques esport habitualment, has d'adaptar les necessitats nutricionals de l'activitat a la nova alimentació que has de seguir. Si participes en activitats amb inscripció prèvia cal que indiquis la teva necessitat alimentària especial. Si l'activitat és de participació lliure, comenta-ho igualment perquè puguin preparar producte sense gluten.

### Recomanem consumir:

- ▶ **Aigua o begudes amb sals minerals**
- ▶ **Fruita:** Plàtan, poma, pera, taronja, figues
- ▶ **Fruita deshidratada:** Plàtan, papaia, pinya
- ▶ **Fruita seca:** Nous, avellanes, figues seques
- ▶ **Fruita i fruita seca:** Raïm amb panses
- ▶ **Pa:** Pa amb tomàquet i oli
- ▶ **Pa i fruita seca:** Pa amb nous i avellanes, pa amb dàtils

*Des de l'Associació hem elaborat el document **La celiaquia i la sensibilitat al gluten en la gestió d'esdeveniments esportius** per ajudar a la gestió de l'avituellament sense gluten. Pots trobar-lo al nostre web o demanar-nos-el.*



## A l'hospital

En el cas d'hospitalització has de comunicar que pateixes celiaquia i que t'han de proporcionar una dieta sense gluten.



## En medicaments

Actualment, tant l'etiquetatge com el prospecte d'un medicament ha d'incloure informació sobre el gluten quan s'utilitza com a excipient a partir de midó de blat, civada, ordi, sègol i els seus derivats. No obstant, cal informar i recordar al metge i al farmacèutic que es pateix malaltia celíaca per tal d'assegurar una correcta prescripció i dispensació dels medicaments.



## En viatjar

La celiaquia no ha de condicionar-te on viatges, això sí, has de planificar amb temps la ruta.

- ▶ **Cerca a la web de l'associació de celíacs del país on viatgis quins establiments (restaurants, hotels...) té acreditat com a aptes per a celíacs,** amb l'adhesiu acreditatiu. Et pot ser útil el llistat que trobaràs a la web de l'Associació d'Associacions de Celíacs d'Europa (AOECS). [aoecs.org/gluten-free-restaurants](http://aoecs.org/gluten-free-restaurants).
- ▶ Abans de començar el viatge, identifica els establiments acreditats als aeroports o estacions de trens i tingues clares les opcions sense gluten que ofereix el mitjà de transport que utilitzis (avió, tren, vaixell...).
- ▶ **Et pots endur menjar a la maleta!** Recorda que a l'avió no pots pujar líquids però sí sòlids. Pots portar un document mèdic justificant per si et posen algun impediment en pujar sòlids.
- ▶ En cas de dubte, **truca a l'Associació per rebre assessorament.**

## Preguntes freqüents Sobre la celiàquia

### Què passa si sóc celiàc/a i menjo gluten?

Pots tenir símptomes (descomposició, dolor abdominal o cansament, entre molts altres) o bé pots no tenir-ne si ets una persona asimptomàtica, però en ambdós casos patiràs atrofia a les vellositats intestinals des del primer moment que el gluten entri en contacte amb elles. A llarg termini, la ingesta de gluten ocasiona greus complicacions de salut: limfoma intestinal, osteoporosi, infertilitat, anèmia, etc.

### M'acaben de diagnosticar celiàquia. Quant tardaré a recuperar-me?

Per una banda, si tens símptomes, a partir dels 15 dies ja començaràs a notar una millora, però passarà més temps fins que es recuperin les vellositats de l'intestí i puguis absorbir adequadament els nutrients dels aliments, fet que afavorirà la teva recuperació en desaparèixer la simptomatologia. Aquest procés dura, generalment, entre 6-12 mesos.

### Hi ha graus de celiàquia?

No hi ha graus, per tant totes les persones amb celiàquia, sense excepció, presentin o no simptomatologia digestiva, han de seguir la dieta sense gluten de per vida. Els coneguts "graus de celiàquia" no existeixen, hi ha persones més o menys simptomàtiques. El que sí que hi ha són graus de lesions de les vellositats de l'intestí en el moment de la diagnosi, que vénen determinats als resultats de la biòpsia per la classificació Marsh (Tipus 1 (grau A), tipus 2, tipus 3a (grau B1), tipus 3b (grau B2), tipus 3c (grau B2)).

### Sempre he estat celiàc? Pot manifestar-se la celiàquia en qualsevol moment de la vida?

Hi ha persones a les quals, quan se'ls hi introdueix el gluten als 6 mesos d'edat ja tenen símptomes i se'ls hi detecta la celiàquia. En canvi, a altres persones la celiàquia se'ls hi activa en un altre moment de la vida (pot ser a qualsevol edat) a causa de diferents factors (ingesta de gluten, predisposició genètica i altres que estan en estudi, com poden ser virus o estrès).

### Si sóc celiàc, els meus fills també ho seran?

La celiàquia es presenta en individus genèticament predisposats (gens DQ2 i DQ8) i, per aquest motiu, hi ha la possibilitat de transmetre els gens i s'han de fer els controls necessaris. La transmissió dels gens no implica que s'hagi de desenvolupar la malaltia celiàc, ja que entre el 30% i 40% de la població és portadora d'aquests gens i només un 1% és celiàc.

### Es cura la celiàquia?

No, la celiàquia no té cura. En la majoria dels pacients es restableixen les vellositats guarint l'atrofia i desapareixen els símptomes quan se segueix la dieta sense gluten. No obstant, l'únic tractament de la celiàquia és la estricta dieta sense gluten de per vida.

### Quines són les proves que m'he de fer per saber si sóc celiàc/a?

Les proves del diagnòstic de celiàquia són:

► **Prova serològica**  
analítica de sang per comprovar la presència d'anticossos específics de malaltia celiàc.

► **La prova genètica**  
més del 90% dels pacients son portadors del HLA-DQ2 i el HLA-DQ8 apareix en quasi un 5%.

► **Biòpsia intestinal**  
per comprovar, mitjançant l'extracció d'una petita mostra de la part més superficial del budell, possibles alteracions en el mateix i les seves cèl·lules.

### Quins són els síntomes de la malaltia celiàc/a?

Les persones celiàques poden tenir símptomes molt diversos i per això aquesta malaltia és tan difícil de diagnosticar: dolor abdominal, estrenyiment, vòmits, descomposicions, mal de cap, cansament... També hi ha persones asimptomàtiques, que en no tenir simptomatologia de cap tipus, resulta més difícil el seu diagnòstic.

La celiàquia no diagnosticada ni tractada a llarg termini pot causar osteoporosi, limfomes intestinals, avortaments de repetició, anèmia ferropènica, etc.

### No sóc celiàc però menjo sense gluten. Hi ha algun inconvenient?

Els productes específics sense gluten ultraprocesats (pa, pasta, brioixeria...) contenen més additius, sucres, sals, menys fibra, etc., que els productes equivalents amb gluten. Per tant, és millor consumir-los amb gluten sempre que no hi hagi una malaltia que ho impedeixi.

## Preguntes freqüents Aliments

### Quines són les quantitats de gluten autoritzades als productes lliures de gluten?

Els productes lliures de gluten han de tenir menys de 20 parts per milió de gluten (20ppm), ja que és el llindar de seguretat establert per tal que siguin aptes per a les persones que pateixen celiaquia. Per tant, els productes que duen el símbol de l'espiga barrada o la llegenda «sense gluten» tenen menys de 20ppm.

### Les llenties poden contenir gluten?

En camps de cultiu rotatiu es pot cultivar llenties i blat. És per això que, si compres llenties crues, abans de cuinar-les les has de posar damunt d'un drap net i comprovar que no hi ha grans de blat. Si n'hi ha l'has de treure i, ens ambdós casos, les has de netejar amb abundant aigua abans de cuinar-les.

Pel que fa a les llenties cuites al natural, tot i que es consideren un aliment genèric, podrien contenir gluten pel motiu mencionat. Per tant, s'han de consumir

les etiquetades «sense gluten». Recorda que les llenties, resta de llegums, envinagrats, fruita seca..., no es poden comprar a granel per l'alt risc de contaminació encreuada.

### Puc menjar civada?

Pots menjar civada etiquetada «sense gluten». Però un petit percentatge de pacients celíacs tampoc la toleren i, per tant, recomanem que el metge et faci un seguiment quan comencis a consumir avena sense gluten i, si tens símptomes, la retiris de la dieta.

### Si als ingredients d'un producte processat no hi indica que hi hagi gluten, el puc consumir?

No pots identificar un producte «sense gluten» només perquè a la relació d'ingredients cap d'ells porti gluten. Els fabricants no estan obligats a declarar el gluten que pot estar present en el producte final si no han seguit correctament el protocol de seguretat en la manipulació de productes sense gluten (traces). Has de buscar la llegenda «sense gluten» o consultar si el producte hi és a la *Guia d'Aliments sense gluten* que edita l'Associació.

## Preguntes freqüents Cuinar sense gluten / Contaminació encreuada

### El foc a altes temperatures elimina el gluten?

No, no l'elimina.

### Si el gluten es propaga per l'aire, em pot contaminar?

No, només et pot contaminar si l'ingereixes. La farina és molt volàtil i el que et pot contaminar és que quedi damunt d'estris de cuina, a les mans, aliments, i que tu ho ingereixis. Hi ha estudis sobre la ingesta de gluten involuntària si es treballa a obradors o llocs amb alta volatilitat de farina que aconsellen fer us d'una mascareta.

### Com netejo una superfície que s'ha contaminat amb gluten? És fàcil?

La pots netejar amb aigua i sabó. Si s'ha contaminat amb farina, has de tenir més cura que estigui tot ben net.

### Com he de netejar els estris de cuina després de cuinar plats amb gluten?

Neteja'ls amb aigua i sabó. Tanmateix, els estris de fusta no es poden fer servir o han de ser d'ús exclusiu, ja que són porosos i hi podria quedar gluten d'elaboracions anteriors. La torradora i la fregidora també són d'ús exclusiu.

## Preguntes freqüents Menjar fora de casa

### On puc consultar els establiments (restaurants, obradors...) acreditats com a aptes per a celíacs?

Els pots consultar a la web de l'Associació Celíacs de Catalunya i també a l'aplicació de l'Associació (iOS / Android.)

### Què puc fer si m'he contaminat a un restaurant?

Si et contamines, comunica'ns-ho a l'Associació (info@celiacscatalunya.org). Recorda que si vols posar una reclamació, has de guardar el ticket del restaurant i presentar una prova mèdica.

### Puc portar menjar de casa a un restaurant on no m'ofereixen opcions sense gluten?

Informació proporcionada pel Servei de Normativa i Procediment de l'Agència Catalana del Consum: no hi ha cap norma en matèria de consum que de forma expressa impedeixi o permeti a un comensal portar-se el seu menjar. De totes maneres, la pràctica comercial del sector de la restauració, així com els usos i costums del mateix, aconsellen que en cas que hi hagin varis comensals i algun d'ells tingui necessitats especials que no puguin ser cobertes pel propi restaurant s'admeti que un d'ells porti menjar propi, o bé que es consumeixin també productes de l'establiment, com poden ser les begudes.

### Què he de tenir en compte quan viatjo?

**És important la preparació prèvia:** consultar a l'Associació de Celíacs del país de destí (si n'hi ha) els restaurants acreditats i les botigues amb productes sense gluten, dur menjar sense gluten a la maleta per tenir-ne en cas de necessitat, contactar amb el mitjà de transport per saber si ofereix opcions sense gluten, allotjar-se a un hotel amb opcions per a celíacs o bé anar a un apartament, etc. Són alguns dels exemples d'aspectes a tenir en compte.

## Preguntes freqüents Altres

### Cal que els cosmètics o pasta de dents siguin sense gluten?

Recomanem que tinguis prudència i utilitzis sense gluten els productes que es poden ingerir (pasta de dents, pintallavis...). Si aquests productes no s'ingereixen i només entren en contacte només amb la pell no poden afectar, ni a les persones que tenen Dermatitis Herpetiforme.

## Preguntes freqüents Sobre l'associació / Socis

### M'acaben de diagnosticar celiàquia o sensibilitat al gluten. Com em pot ajudar l'Associació Celiacs de Catalunya?

Des de l'Associació et donarem el suport, l'assessorament i la informació que necessites per conviure amb la malaltia celiàcia i millorar la teva qualitat de vida i la de la teva família. És vital que t'informis correctament i per això des de l'Associació t'oferim una visita d'assessorament gratuïta on, gràcies a l'experiència dels professionals i voluntaris, coneixeràs la malaltia i com seguir correctament la dieta sense gluten. No dubtis en contactar amb nosaltres!!!

### Com em puc fer soci/ sòcia? Quan costa la quota?

Et pots associar omplint aquest formulari. La quota té un cost de 65€ anuals, que es poden desgravar a hisenda fins en un 75%, sent la quota real de 16,25€ anuals.

### Quins beneficis m'aporta ser soci/ sòcia?

#### Accés

- ▶ **A una primera visita gratuïta** per informar-te i resoldre dubtes sobre la dieta sense gluten.
- ▶ **A la informació sobre la malaltia celiàcia** i dieta sense gluten perquè la puguis dur a terme de forma fàcil i rigorosa, dintre i fora de casa.
- ▶ **Al grup de suport a la seu central i a les delegacions** d'arreu del territori des d'on, de forma personal, atendrem les teves necessitats, consultes i dubtes. (vegeu delegacions)
- ▶ **A la newsletter mensual** amb informació rellevant o a les publicacions especialitzades com la revista Celí@cs, la guia d'aliments sense gluten, la guia de productes de temporada, els tríptics informatius, etc.
- ▶ **Al directori d'aliments** sense gluten que actualitzem contínuament.
- ▶ **A l'APP Celiacscatalunya:** guia d'aliments sense gluten amb identificador pel codi de barres del producte, establiments de restauració acreditats com a aptes per a celiacs, les botigues especialitzades, les activitats programades arreu del territori... o als diferents Departaments de l'Associació (Tècnic, Dietètic...) per realitzar consultes alimentàries,

d'etiquetatge, restauració, etc. o a les últimes notícies i investigacions sobre la malaltia celiàcia i condicions associades.

#### Assessorament

- ▶ **Dietètic**, revisem la teva dieta i corregim possibles errors per tal que adaptis correctament la dieta sense gluten.
- ▶ **Psicològic**, per tenir una actitud positiva vers la celiàquia.
- ▶ **Mèdic**, ajudem a interpretar els resultats de les proves de diagnòstic.
- ▶ **Legal**, per tramitar incidències relacionades amb els drets dels pacients.

#### Participació

- ▶ **A les sessions informatives** que realitzem sobre celiàquia i dieta sense gluten.
- ▶ **A les diferents activitats que organitzem**, com conferències, jornades mèdiques, tallers de cuina sense gluten, activitats de convivència per a adults i infants, el Dia Internacional de la Celiàquia...
- ▶ **A l'Assemblea General** per poder decidir quins són els projectes als quals hem de destinar els esforços, treball i economia. També et pots presentar per ser escollit membre de la Junta Directiva.

#### Suport

- ▶ **En moments de dubtes**, inquietuds o angoixa. Estem al teu costat per parlar-ne i ajudar-te!
- ▶ **Per implementar la dieta sense gluten** correctament a casa i també a l'escola.
- ▶ **Escola bressol** en el cas dels infants.
- ▶ **Per tramitar incidències** que puguis tenir en un establiment o bé relacionades amb l'etiquetatge dels productes alimentaris, entre altres.

#### Beneficis

- ▶ **Descomptes** en altres Associacions
- ▶ **Ofertes i promocions** d'empreses col·laboradores
- ▶ **Descomptes i avantatges** en activitats i actes que organitzem a l'associació.

### Sóc soci, com puc obtenir el carnet de soci?

El carnet de soci és online, no imprès, i el pots obtenir a través de l'app CeliacsCatalunya (iOS / Android) i descarregar-te'l al teu telèfon mòbil per tenir-lo sempre a mà. També tens el carnet de soci a l'àrea privada de la web.

### Sóc soci, com entro a l'àrea privada de la web?

A la part superior de la web celiacscatalunya.org, introdueix el teu usuari (l'email que ens vas proporcionar en fer-te soci) i la contrasenya (la que et vam enviar). Si no recordes la contrasenya, fes clic a "recuperar contrasenya" i la rebràs de nou al teu email.

**Formant part de l'Associació Celiacs de Catalunya** ens estàs ajudant a aconseguir la normalització de la vida de les persones amb patologies relacionades amb la ingesta de gluten. Et necessitem per continuar treballant per contribuir a la resolució dels problemes que aquestes malalties comporten.

Assessorem i formem a pacients, treballem per al desenvolupament i la implementació efectiva de polítiques públiques que contribueixin en una millora en la seva qualitat de vida, posem especial èmfasi en la recerca, en la promoció de la salut i la garantia d'accés al tractament.

**A més, amb la teva aportació de \*65€ anuals (un 75% és deduïble a la Declaració de la Renda i, per tant, la quota efectiva et queda en 16.25€ a l'any), estàs contribuint a:**

- Que les persones recentment diagnosticades tinguin al seu abast un lloc on adreçar-se

i aconseguir informació i suport.

- Promoure la investigació en patologies associades a la ingesta de gluten, per una millor diagnòstic i tractament.

- Dur a terme campanyes de sensibilització social.

- Formar a professionals mèdics d'Atenció Primària i Especialistes, així com altres professionals relacionats amb la patologia com poden ser infermers, dietistes, ginecòlegs, etc.

- Formar el personal d'escoles, escoles bressol, col·lectivitats i servei de restauració d'hospitals.

- Formar professionals de l'hostaleria i la restauració.

- La seguretat alimentària i l'homogeneïtzació de l'etiquetatge dels productes sense gluten.

- Influir en les polítiques del sector públic i privat per millorar la qualitat de vida del col·lectiu.

- Influir en les polítiques del sector públic i privat per millorar la qualitat de vida del col·lectiu

- Signar acords i col·laboracions amb altres entitats i organismes públics i privats que redundin en benefici dels pacients celiacs.

- L'acreditació d'establiments de restauració amb opcions sense gluten segures.

\*import de l'aportació l'any 2020

# Material de consulta al web de l'Associació celiacscatalunya.org

## Malaltia celíaca

### Per a infants



Auca "La Celiàquia"



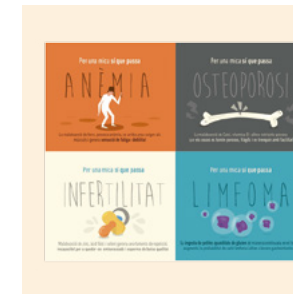
Guia pràctica:  
la celiàquia a l'escola



La colla celíaca



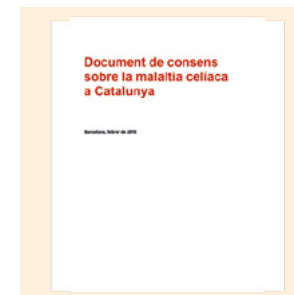
Tríptic sobre la celiàquia



Les traces compten:  
Complicacions associades a  
la malaltia celíaca



Sóc celiac



Document de consens  
sobre la malaltia celíaca a  
Catalunya



Protocol per al diagnòstic  
precoç de la MC



Protocol per al diagnòstic  
precoç de la MC: informació  
per a pacients

## Projecte restauració



**Restauració sense gluten**



**Espai amb oferta sense gluten**

## Aliments sense gluten i etiquetatge



**Manual per facilitar la comprensió de l'etiquetatge dels productes Sense Gluten**



**Guia d'aliments sense gluten**  
*Exclusivament per a socis*



**Contaminació encruada**



**Cuina sense gluten**



**Guia d'aliments: sense gluten, de risc i prohibits**



**La celiaquia i la sensibilitat al gluten en la gestió d'esdeveniments esportius**





**Associació Celíacs  
de Catalunya**

Amb la col.laboració de:



**”la Caixa”**