

Recomanacions nutricionals en la intolerància al gluten-celíaquia

Servei d'Endocrinologia i Nutrició

El gluten es troba en el blat, l'ordi, la civada, el sègol, la malta i els productes elaborats a partir d'aquests, per tant, no s'haurien de consumir cap d'aquests aliments.

RECOMANACIONS GENERALS

- Dur a terme una alimentació variada i equilibrada per tal d'evitar carències nutricionals.
- Augmentar el consum d'aliments naturals que no continguin gluten (l'listat final).
- Reservar el consum de productes manufacturats lliures de gluten per a situacions concretes.
- Llegir atentament les etiquetes dels aliments i evitar els que incloguin ingredients que no siguin adequats.
- No consumir aliments processats o preparats sense que es conegui el seu contingut i la forma d'elaboració.
- El blat, l'ordi, la civada, el sègol poden formar part, com additius, d'una gran quantitat d'aliments: cacau, xocolatines comercials, cafè instantani, crema de llet, embotits, caramels masticables, llaminadures, salses de soja i amaniments comercials per amanides.
- No consumir productes que, d'entre els seus ingredients, incloguin els següents additius:
 - Midó
 - Midó modificat (del H-4381 al H-4395)
 - Amilacis, cereals
 - Espessidors (sense indicar la procedència)
 - Fècula, farina gluten
 - Proteïna, proteïna natural hidrolitzada, proteïna vegetal
 - Sèmola, estabilitzadors o aromatitzants o additius de cereals sense indicar la procedència.
- Per a major seguretat podeu consultar el catàleg de productes del mercat que s'actualitza des de les diferents associacions de celíacs.
 - * Associació de celíacs de Catalunya: <http://www.celiacscatalunya.org/>
- Identificar el símbol internacional d'aliments permesos per a celíacs en els productes especials.



ALIMENTS PERMESOS	ALIMENTS NO PERMESOS
Arròs	Blat
Blat de moro	Pasta
Mill	Galetes
Melca	Farina de blat
Verdures	Sèmola
Hortalisses	Cuscús
Fruites	Pa
Llegums	Cereals de blat
Tubercles	Civada
Llet	Ordi
Carn	Sègol
Peix	Bulgur
Ous	Durum
Olis	Espelta
Sucre	Semolina
Mel pura	Cervesa d'ordi
Pa sense gluten	Germen de blat
Galetes sense gluten	Embotits que contenen farines
Coques de blat de moro o arròs	Vitamina E en càpsules
	Productes elaborats a partir d'algun d'aquests aliments