

# Què cal saber sobre la cèliaquia?



Document per a familiars i amics de persones celíiques



**La persona celíica necessita la complicitat del seu entorn per poder seguir correctament la dieta lliure de gluten i no posar en perill la seva salut.**

La malaltia celíica és una malaltia crònica multisistèmica amb base autoimmunitària, permanent en individus genèticament predisposats, induïda per la ingesta de gluten. Es considera un desordre sistèmic perquè no afecta únicament l'aparell digestiu, sinó que se'n pot veure alterat qualsevol altre òrgan i la seva funció. Si no s'està diagnosticat o no se segueix correctament la dieta sense gluten, és habitual que a llarg termini es produeixin problemes reumatològics, endocrins, neurològics, psiquiàtrics, dermatològics o reproductius. Es considera un desordre crònic perquè la malaltia celíica és de caràcter permanent; es manté al llarg de tota la vida.



**L'únic tractament que existeix actualment per a la cèliaquia és el seguiment d'una dieta sense gluten estricta.**

Amb això s'aconsegueix, de manera gradual, la reparació de les lesions intestinals produïdes pel gluten, i la recuperació serà permanent sempre que no s'exposi l'intestí a un nou contacte amb el gluten. **Cal tenir en compte que només ingerint 50mg de gluten al dia, l'equivalent a un gra d'arròs, la persona celíica ja pateix danys severos a les vellositats de l'intestí prim.** Per posar un exemple, les petites molles de pa que es poden trobar en una torradora són suficients per provocar l'atròfia de les vellositats. Per això és molt important realitzar un correcte seguiment de la dieta lliure de gluten.



## COM CUINAR PER A PERSONES CELÍIQUES?

Cuinar per a una persona celíica suposa seguir uns **protocols específics per evitar el contacte encreuat amb gluten** i així assegurar que el menjar no conté gluten, ni tan sols petites quantitats involuntàries a causa d'una incorrecta manipulació.

No consisteix només a comprar ingredients sense gluten, cal tenir en compte el contacte encreuat amb gluten durant la seva elaboració. És necessari que els amics i familiars de les persones celíiques ho tingueu present a l'hora de cuinar per a elles. És per això que des de **l'Associació Celíacs de Catalunya us hem preparat aquests consells:**



Abans de cuinar, amb aigua i sabó **neteja les superfícies** de la cuina a fons i els estris. Posteriorment, neteja't les mans.



Recorda **no utilitzar estris de fusta**, ja que en ser un material porós poden quedar restes de gluten.



**Cuina primer el menjar sense gluten** i després el menjar amb gluten.





Si utilitzes el **forn o microones**, cal **netejar-los prèviament amb aigua i sabó**.

En comptes d'utilitzar tèxtils de cuina, **fes servir draps d'un sol ús i un davantal exclusiu** per preparar menjar sense gluten. Si no portes davantal, vigila no embrutar-te la roba amb gluten (molles de pa, farina amb gluten...) abans de posar-te a cuinar el menjar sense gluten. Si entres en contacte amb el gluten, t'has de canviar la roba.



**No fer ús de torradores o sandvitxeres on prèviament s'ha posat menjar amb gluten**, ni tan sols netejant-les.

Hi ha bosses per posar el pa sense gluten a dins i posar-lo a la torradora, protegit per la bossa.

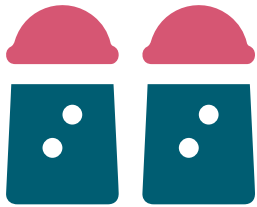
Quan el pa ja està torrat i es treu, a la part exterior de la bossa hi ha restes de gluten i cal treure el pa de forma que no entri en contacte amb l'exterior i que no es contami. A més, després cal rentar-se les mans amb aigua i sabó.



**No reutilitzar l'oli on has fregit aliments amb gluten. Tampoc l'aigua de cocció i/o els brous.**



Les espècies han d'estar etiquetades 'sense gluten'. Si no, no les pots fer servir.



Si tens un saler obert, es pot haver contaminat. Per tant, **utilitza un saler tancat amb dispensador o obre un paquet nou de sal**.

Quan ja hagi preparat el plat, **posa'l ben separat de la resta de menjar amb gluten i tapa'l per tal que no es pugui contaminar**. Això ho has de tenir molt en compte si prepares un aperitiu: cal posar el menjar sense gluten en plats diferents, separat físicament de la resta i ben identificat perquè només en mengi la persona celíaca i no es pugui contaminar.



Escull els ingredients amb els quals elaborar el menú. **Si fas servir un producte processat, verifica el seu etiquetatge**.

Cal que aparegui el segell o menció "sense gluten". En cas contrari, pot no ser apte per a celíacs. Cal que tinguis en compte quins aliments són lliures de gluten per naturalesa, quins contenen gluten i quins són susceptibles de contenir-ne.

**Aquests són alguns dels consells a tenir en compte a l'hora de cuinar per a una persona celíaca. Si tens algun dubte, la persona celíaca que t'ha fet arribar el document segur que estarà encantada de resoldre'l. Si ho necessites, però, també pots fer les teves consultes a [restauracio@celiacscatalunya.org](mailto:restauracio@celiacscatalunya.org).**

A la nostra pàgina web trobaràs la informació.

