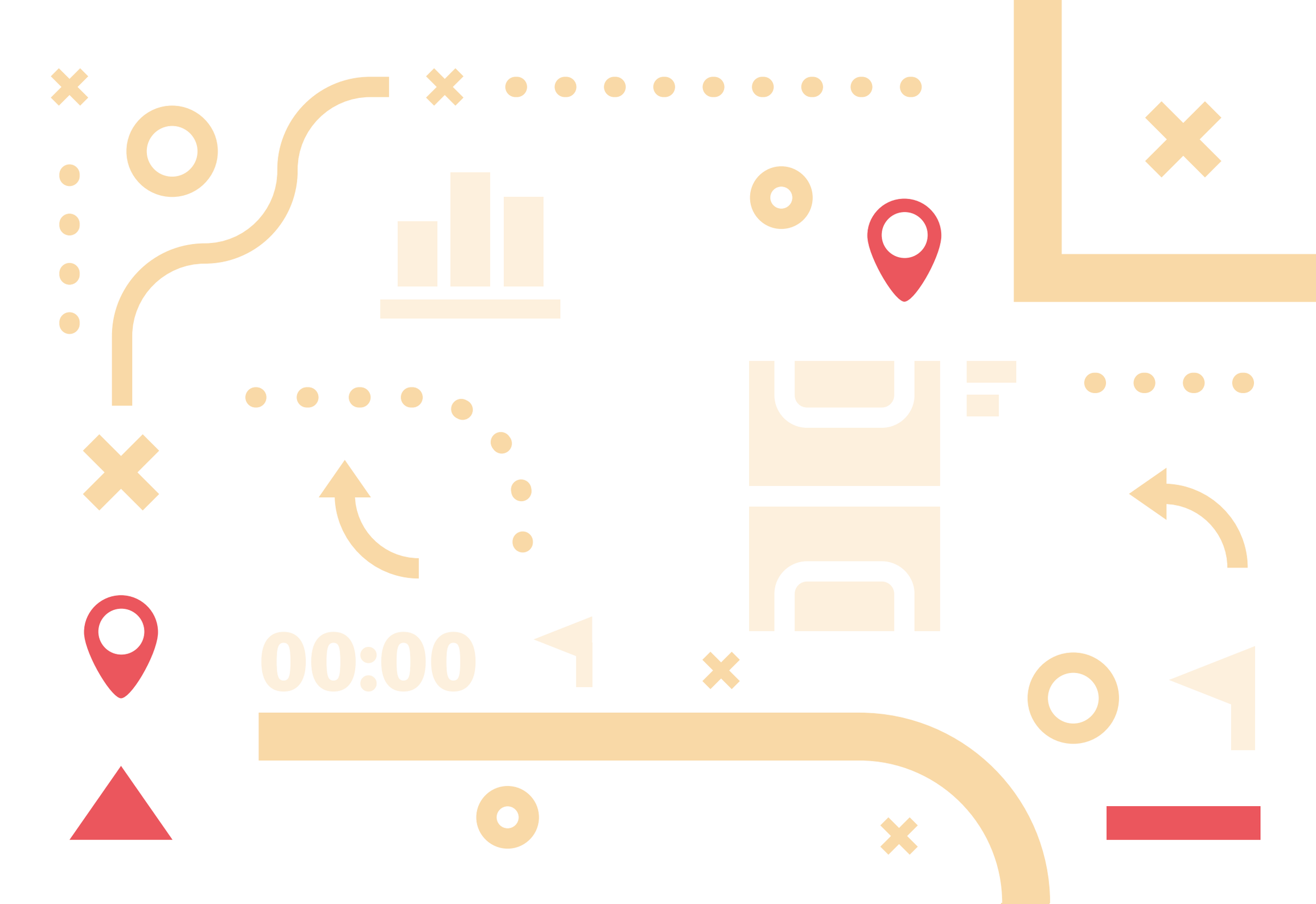
La celiaquia i la sensibilitat al gluten en la gestió d'esdeveniments esportius

L'AVITUALLAMENT SENSE GLUTEN

Associació Celíacs de Catalunya


00:00

Una bona gestió dels avituallaments, *amb alternatives adequades per als esportistes celíacs, pot evitar que cap persona es posi límits a l'hora d'accedir a la pràctica de l'activitat física i, per contra, pugui mantenir un estil de vida actiu.*

La Secretaria General de l'Esport té en marxa des de fa sis anys el Pla nacional de promoció de l'activitat física (PNPAF), un programa pensat per incrementar una pràctica d'activitat física continuada i mantinguda de la societat catalana i així combatre el sedentarisme.

En el marc d'aquest compromís per construir un país més saludable, no hem dubtat a posar el nostre gra de sorra en l'elaboració de la guia que teniu a les mans. La gran quantitat d'esdeveniments esportius que se celebren a Catalunya comporta donar servei a moltes persones, un percentatge —cada cop més elevat— de les quals són celíaques o sensibles al gluten.

Considerem molt encertada la iniciativa de l'Associació Celíacs de Catalunya d'oferir recomanacions als organitzadors d'aquestes activitats per integrar aquest col·lectiu i evitar el risc que renunciï a participar-hi si no pot disposar d'aliments sense gluten en els punts d'avituallament.

Una bona gestió d'aquests avituallaments, amb alternatives adequades per als esportistes celíacs, contribueix a evitar que cap persona, ja sigui practicant amateur o d'alta competició, es posi límits a l'hora d'accedir a la pràctica de l'activitat física i, per contra, pugui mantenir un estil de vida actiu, amb tots els beneficis que comporta.

Ens felicitem, doncs, per l'edició de la guia, agraïm la col·laboració de les institucions i entitats que l'heu fet possible i vetllarem per fer-ne la màxima difusió entre el teixit esportiu català perquè, entre tots, fem un pas de gegant per normalitzar la presència de persones celíaques en el món de l'esport.

Gerard M. Figueras i Albà

Secretari General de l'Esport
Generalitat de Catalunya

Índex

01 pàg. 08
Per què és necessària una guia sobre la gestió del gluten en esdeveniments esportius?

02 pàg. 10
Què és la malaltia celíaca?

03 pàg. 12
Quins són els símptomes de la malaltia celíaca?

04 pàg. 14
Quin és el tractament per a la malaltia celíaca?

05 pàg. 16
Altres patologies relacionades amb el gluten

06 pàg. 18
On es troba el gluten?

07 pàg. 20
Quins aliments es poden incloure en una dieta sense gluten?

08 pàg. 26
Com podem garantir que els productes són sense gluten?

09 pàg. 28
Quines recomanacions han de seguir els esportistes celíacs o sensibles al gluten?

10 pàg. 30
Consideracions per habilitar punts d'avituallament sense gluten

11 pàg. 32
La seguretat del producte final

12 pàg. 34
Consideracions pràctiques per elaborar productes sense gluten

13 pàg. 38
Com hem de gestionar les necessitats alimentàries especials en els punts d'avituallament?

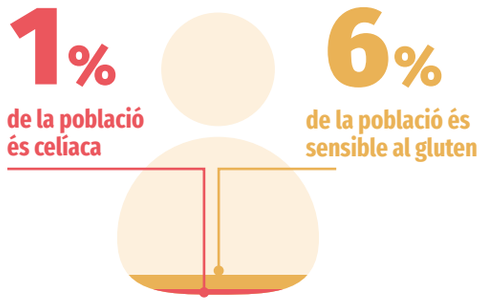
14 pàg. 42
Localització i identificació de productes en els punts d'avituallament

15 pàg. 48
Annex 1:
Interpretar la informació facilitada per fabricants i/o distribuïdors

01

Per què és necessària una guia sobre la gestió del gluten en esdeveniments esportius?

ACTUALMENT



Tenint en compte que actualment no hi ha cap tractament farmacològic ni cura per a la celiaquia i la sensibilitat al gluten, ambdós grups de població requereixen el mateix tractament: el seguiment d'una dieta sense gluten (DSG) durant tota la vida.

EL RITME DE DIAGNOSIS DE LA CELIAQUIA CREIX ANUALMENT UN

15%

La celiaquia *ja no és una malaltia desconeguda, però encara és necessari treballar perquè el celíac pugui accedir amb normalitat a les activitats populars, culturals i esportives arreu del territori.*

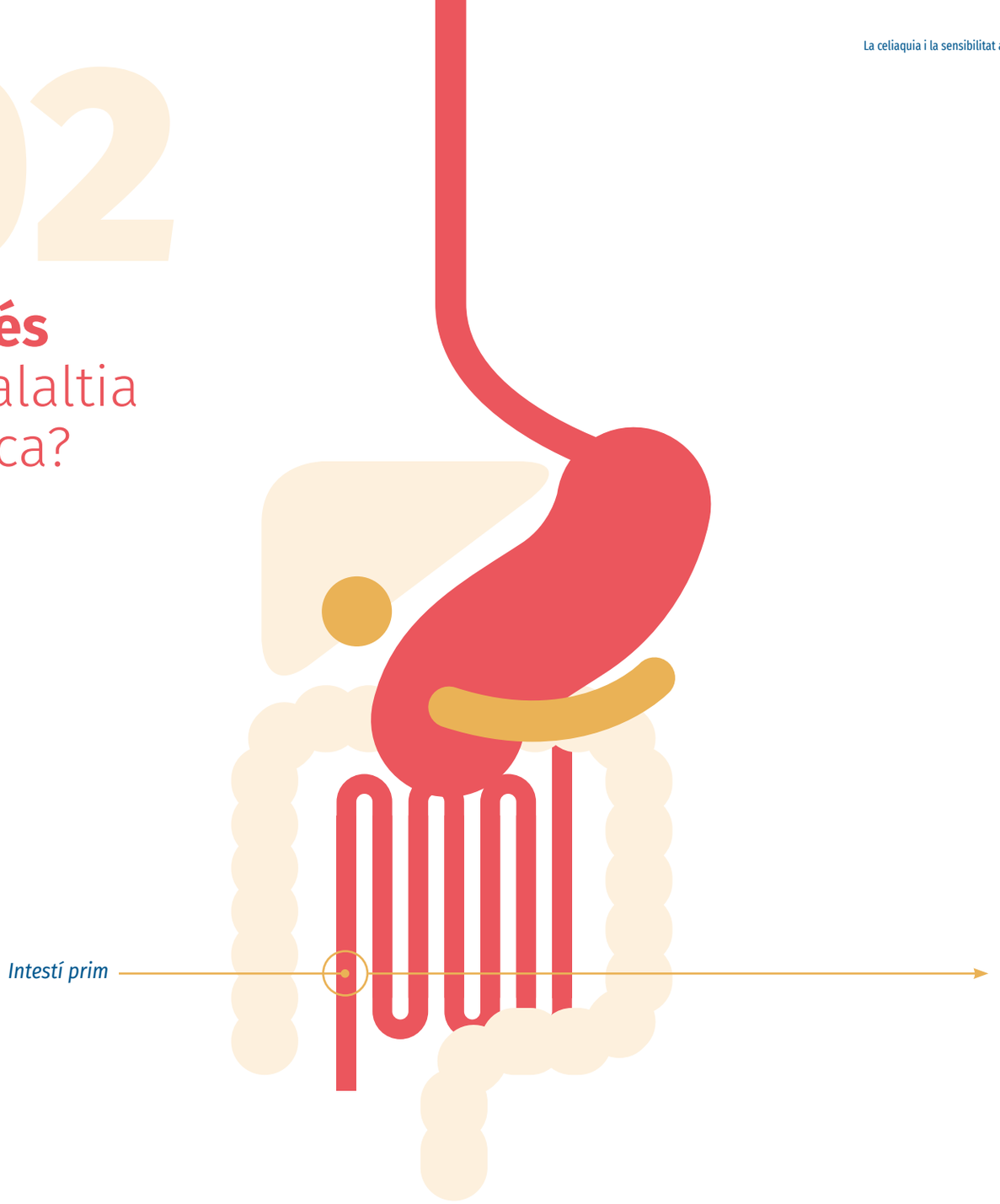
Segons l'estudi *"Understandig the Patient's Experience with Coeliac Disease", de la National Foundation for Celiac Awareness (2015),*

un 49% dels pacients celíacs renuncia a realitzar activitats a causa de la dificultat que comporta accedir a la dieta sense gluten fora de casa.

Aquesta guia pretén ser una ajuda pràctica per als organitzadors d'esdeveniments esportius, que permeti la integració i la normalització dels cada vegada més nombrosos esportistes amb malaltia celíaca i sensibilitat al gluten en les mateixes condicions que la resta de participants.

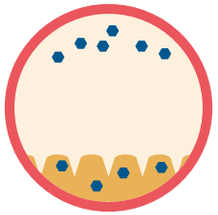
02

Què és la malaltia celíaca?

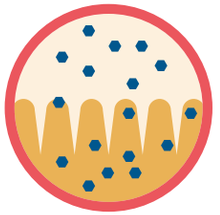


La malaltia celíaca és una malaltia crònica amb base genètica que resulta de l'exposició al gluten, una fracció de proteïna que es troba en el blat, el sègol, l'ordi i determinades varietats de civada i que, juntament amb un desencadenant ambiental, genera una resposta autoimmune.

Aquesta resposta immune adversa davant la ingesta del gluten afecta molts òrgans del cos, inclòs l'intestí prim (tracte gastrointestinal), on genera dany en el revestiment (vellositats) i condueix a una resposta inflamatòria que interfereix en l'absorció de nutrients i causa danys a altres òrgans i sistemes, inclosos els ossos.



CELÍAC
Vellositats de l'intestí atrofiat



NO CELÍAC
Vellositats de l'intestí sa

03

Quins són els símptomes de la malaltia celíaca?

Les persones amb celiaquia poden presentar simptomatologia associada al consum de gluten, o no. En el cas que presentin símptomes, aquests poden variar molt de persona a persona. No existeix una correlació entre els símptomes observats i la gravetat del dany a l'intestí.

Encara que un pacient amb celiaquia no presenti simptomatologia, quan consumeix gluten el dany intestinal es produeix en tots els casos.

En la taula següent es poden observar els símptomes més comuns i el signes per franja d'edat:

	INFANTS	ADOLESCENTS	ADULTS
Símptomes	Diarrea / Restrenyiment Anorèxia Vòmits Dolor abdominal Pèrdua de pes Retard en el creixement Irritabilitat Tristesa Apatia	Asimptomàtics Diarrea Dolor abdominal Cefalea Retard puberal Irregularitats menstruals Femtes pastoses Restrenyiment	Dispèpsia Diarrea Dolor abdominal Dolors ossis i articulars Infertilitat Ansietat, atàxia
Signes	Malnutrició Distensió abdominal Hipotròfia muscular Retard ponderoestatural Anèmia ferropènica	Aftes orals Distensió abdominal Debilitat muscular Talla baixa Artritis, osteopenia Anèmia ferropènica	Malnutrició, amb pèrdua de pes o sense Neuropatia perifèrica Miopatia proximal Anèmia ferropènica

Font: Document de Consens. Generalitat de Catalunya, Dept. Salut 2016

04

Quin és el tractament per a la malaltia celíaca?

Actualment l'únic tractament és una estricta dieta sense gluten (DSG) per a tota la vida.

Ajuda a restablir les vellositats perquè els nutrients dels aliments puguin absorbir-se adequadament i així afavorir la recuperació de la persona celíaca en desaparèixer la simptomatologia.

La celiaquia no tractada, i fins i tot les transgressions voluntàries o involuntàries, generen inflamació de les vellositats. La conseqüència directa n'és l'aparició de simptomatologia i, a llarg termini, un augment del risc de complicacions com per exemple: anèmia, osteoporosi, infertilitat, limfoma...

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 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 limfomes 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-hi atàxia, convulsions epilèptiques, migranya, neuropatia, miopatia i leucoencefalopatia multifocal.

Font: Desplegable «#lestracescompten» Associació Celíacs de Catalunya 2017

No existeixen graus de celiaquia, per tant, totes les persones amb celiaquia, sense excepció, presentin simptomatologia o no, han de seguir la DSG de per vida. La ingesta de diminutes quantitats de gluten pot causar danys a les vellositats de l'intestí prim i evitar que els pacients absorbeixin nutrients en el torrent sanguini.

Un producte sense gluten és aquell que té una quantitat inferior a 20 ppm. El 2007, el doctor Catassi va demostrar que la ingesta de petites quantitats de gluten, com per exemple una molla de pa (50 mg), durant un període de 30 dies consecutius és suficient per generar atròfia de les vellositats i, en conseqüència, afectar l'absorció de nutrients i generar simptomatologia.

Les traces de gluten fan referència a quantitats de gluten no controlades durant l'elaboració i la manipulació dels productes, que poden superar el llindar establert per als productes «sense gluten» (<20 ppm). Suposen un perill greu per a la vida del malalt celíac i, per aquest motiu, cal garantir-ne l'absència en tots els productes que se'ls ofereixen.

05

Altres patologies relacionades amb el gluten?

En ambdós casos, igual que en la malaltia celíaca, el tractament consisteix a seguir una dieta sense gluten (DSG) de forma estricta durant tota la vida.

Sensibilitat

LA SENSIBILITAT AL GLUTEN NO CELÍACA es diagnostica en pacients en els quals hi ha evidència que la patologia que pateixen és causada per la ingesta de gluten, però se'ls ha descartat prèviament la celiaquia i l'al·lèrgia als cereals que contenen aquesta proteïna.

La prevalença estimada és del **6%** de la població.

Al·lèrgia

L'AL·LÈRGIA ALS CEREALS es presenta en individus amb una predisposició particular on després del consum de cereals es produeix una reacció immediata (mediada per anticossos IgE) que afecta el tracte gastrointestinal, la pell o el tracte respiratori. S'estima que aquesta patologia afecta menys de l' **1%** de la població.

06

On es troba el gluten?

El gluten és una fracció de proteïna que es troba en els grans següents:
blat, ordi, sègol, civada, kamut, espelta i triticale.

Les persones que han de seguir una DSG per prescripció mèdica han de tenir cura i evitar menjar qualsevol aliment que contingui aquests grans o els seus derivats. També han de tenir en compte que el gluten és un ingredient molt present en la indústria alimentària en tot tipus de productes manufacturats, ja que és un excel·lent espessidor i/o aglomerant.

Quan manipulem productes amb gluten i sense gluten alhora, hem de seguir uns protocols de manipulació determinats per garantir l'absència de contaminació encreuada en els productes sense gluten.

07

Quins aliments es poden incloure en una dieta sense gluten?

Hi ha diverses opcions d'aliments que garanteixen el seguiment d'una DSG i que podrien ser opcions disponibles per als esportistes celíacs.

Aliments que són naturalment lliures de gluten: fruites, verdures, carn, aus, peix, mariscs, llegums, llet, ous, arròs, llavors, sucre, olis i greixos no processats.

Aliments processats etiquetats amb la icona «sense gluten» o el símbol de l'espiga barrada: indiquen que el producte és segur per als consumidors celíacs i sensibles al gluten, ja que el fabricant o elaborador ha implementat en la planta de producció sistemes d'autocontrol i/o ha superat auditories específiques per garantir que el producte conté menys de 20 ppm de gluten.

Aliments artesanals sense gluten: en aquest cas cal que l'obrador o catering estigui acreditat per una associació de celíacs que indiqui que treballa sota els protocols de seguretat en l'elaboració de productes sense gluten i en garanteixi l'absència de traces.

Cal tenir present que, a més de tenir en compte els ingredients, s'ha de tenir garanties que durant la manipulació no s'ha produït contaminació per contacte amb el gluten. És per aquest motiu que cal verificar la formació i l'entrenament dels manipuladors sobre els protocols de seguretat alimentària en la manipulació i l'elaboració d'aliments sense gluten, ja que la ingesta de traces pot causar lesions intestinals importants en la persona celíaca.

Abans de fer la selecció de productes és important tenir present que el

10% dels celíacs pateixen, a més a més, **intolerància a la lactosa**.

Per tant, en la mesura del possible, es recomana **seleccionar productes sense gluten i sense lactosa.**

A continuació es mostra una taula comparativa dels grups d'aliments que es consideren «sense gluten» i els que representen un risc per al malalt celíac, i que cal tenir en compte per a l'elaboració dels productes per a celíacs.

CLASSIFICACIÓ DELS ALIMENTS

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

Naturalment lliures de gluten

Anomenats productes genèrics

Segons la legislació vigent, no poden estar etiquetats amb segells «sense gluten» (p. ex. carn, peix, fruites, verdures, hortalisses...)

Productes processats o elaborats

> Sense gluten: p. ex. llet, mantega, nata, conserves al natural, oli...

> Susceptibles: presenten un risc elevat de contenir gluten en funció de les matèries primeres o per contaminació durant l'elaboració (p. ex. salsa de tomàquet, embotits, plats elaborats, aperitius, llaminadures...)

Cal consultar la *Guia d'aliments sense gluten* elaborada per l'Associació Celíacs de Catalunya o cercar el símbol «sense gluten».

nº de llicència

Aliments

Genèrics

Naturalment lliures de gluten

Processats

Sense gluten

Susceptibles de contenir gluten

Prohibits

Aliments

✅ *Sense gluten*
➖ *De risc (revisar l'etiqueta)*
❌ *Prohibits*

ADDITIUS

❌ Additius que continguin gluten (d'obligada declaració a l'etiqueta)

ALGUES

✅ Totes*

ALIMENTS INFANTILS

✅ 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

APERITIUS I ENVINAGRATS

✅ Olives (amb pinyol o sense), cogombrets, cebetes... sense aromes ni espècies
➖ Olives farcides (amb aromes, espècies...), envinagrats amb altres ingredients, patates fregides i altres snacks de bossa, crispetes...

BEGUDES ALCOHÒLIQUES

✅ Tots els vins (inclosos els espumosos), cava, xampany, sindra. 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
❌ Cervesa i begudes artesanals (ratafia, patxaran...)

BEGUDES NO ALCOHÒLIQUES

✅ Aigua embotellada i aigua amb gustos (amb gas o sense). Refrescs: taronja, llimona, cola, llima, tònica, soda, gasosa, sifó, bíter (*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, infusions d'herbes sense aromes i sense processar (flor, fulles...), infusions no mòltes o trossejades (en estat natural) i envasades
➖ 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 amb espècies, fruites o altres ingredients
❌ Infusions d'herbes a granel

CACAU

✅ Cacau pur en pols, mantega de cacau
➖ Productes que continguin xocolata: rajoles, bombons, cremes d'untar, preparats en pols...
❌ Additius que continguin gluten (d'obligada declaració a l'etiqueta)

CARN I PRODUCTES CÀRNIS

✅ 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, frànkfurts, hamburgueses, patés, embotits, carn picada... Productes carnics fumats, macerats, amb salsa, precuinats preparats. Bacó, cansalada i braó de porc: fresc, salat, cuit o semicuit (no llencat). Pernil i paleta curada, embotits llencats
❌ Carn i productes càrnis dispensats o manipulats *in situ*, productes carnis arrebossats o empanats

CEREALS I PSEUDOCEREALS

✅ Sense moldre i envasats: arròs, blat de moro, blat sarraí, fajol, mill, sorgo, tef, quinoa, amarant, sèsam, soja, tapioca.
➖ Productes (farina, pasta...) elaborats a partir de cereals aptes com arròs o quinoa. Algunes varietats de civada, midó de blat, midó de cereals aptes (en ambdós casos és necessari garantir la seva aptitud). Fibres vegetals (p. ex. psyllium). Crispetes de blat de moro (a granel, a punt per al consum o de microones). Vasos d'arròs o quinoa a apunt per al consum
❌ Blat, ordi, sègol, espelta, kamut, triticale, civada no certificada (farines derivades dels

Aliments

✅ *Sense gluten*
⛔ *De risc (revisar l'etiqueta)*
❌ *Prohibits*

cereals anteriors), farines de cereals sense menció o logotip «sense gluten»

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

✅ Gelea reial fresca i liofilitzada, pol·len granulat
❌ Productes sense menció o logotip «sense gluten»

ESPÈCIES I CONDIMENTS

✅ 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, poma o sidra amb denominació d'origen (p.ex. Mòdena)
⛔ Espècies mòltes i barreja d'espècies, crema de vinagre
❌ Espècies a granel

FRUITA SECA

✅ Natural, sencera i crua, amb closca o sense
⛔ Fruita seca torrada, fregida, salada o amb sucre, en pols, trossejada...

FRUITES I SUCS DE FRUITA

✅ 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. Codonyat
⛔ Fruites a punt per al consum: trossejades i envasades. Figues dessecades (recobriment de farina). Melmelades o confitures amb altres ingredients a part de la fruita

LLAMINADURES I GELATS

✅ Gelats d'aigua
⛔ Llaminadures 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»)

LLAVORS

✅ Totes*

LLEGUMS

✅ 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)

LLET I PRODUCTES LACTIS

✅ Llet: esterilitzada o UHT, evaporada, condensada, concentrada... Llets especials: sense lactosa, enriquides, fermentades, en pols... Iogurt: natural (sencer, desnatat, enriquit, ensucrat...), grec (natural). Formatges: fresc, tendre, semicurat ocurat, sencer o falca (no llencats) sempre que indiqui en la denominació la paraula «formatge». Quallada, quall, mató i quèfir. Nata o doble nata (contingut en matèria grassa superior a 30-50%)
⛔ Iogurt de gustos, amb trossos de fruita o altres aliments o sense. Formatges manipulats i succedanis: per untar, ratllats, llencats, en porcions, a daus... Postres làcties: natilla, flam, mousse... Postres de soja, coco... Gelats. Nata lleugera (contingut en matèria grassa inferior al 30%)
❌ Iogurt amb cereals que contenen gluten

LLEVAT

✅ Llevat fresc de fleca *(Saccharomyces cerevisiae)*, gasificants: bicarbonat sòdic i àcid tartàric
⛔ Llevat químic

OLIS I GREIXOS COMESTIBLES

✅ Oli vegetal (oliva, gira-sol, orujo...), greixos animals (llard de porc, mantega i cansalada)
⛔ Olis aromatitzats o amb herbes aromàtiques, margarina

OUS I DERIVATS

✅ 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.ex. truita de patates precuinada, ou filat...)

PEIX I MARISC

✅ Peix (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

PRODUCTES VEGANS I VEGETARIANS

⛔ Miso, tofu (al natural, de gustos, marinat...), tempeh, tahina, garrofa, soja texturada, nata vegetal, salsa tamari
❌ Seitan, salsa de soja

SOPES I SALSES

⛔ Brous i salses comercials, sopes deshidratades, en juliana, pastilles de brou

SUCRE I EDULCORANTS

✅ Sucre blanc i bru. Almívar. Mel i melasses (mel de canya). Edulcorants, inclòs l'estèvia i el xarop d'atzavara. Xarop de glucosa, maltodextrina o dextrosa (fins i tot si deriven de cereals amb gluten)
⛔ Sucre glaç, sucre aromatitzat (p.ex. vainilla). Mel amb altres ingredients

TUBERCLES I PRODUCTES DERIVATS

✅ 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...

VERDURES

✅ Totes les verdures i hortalisses, fongs i bolets comestibles frescos, congelats, deshidratats, sense cuinar, conserves de verdures i hortalisses al natural, minestra de verdures congelades
⛔ Verdures i hortalisses precuinades i preparades per al consum (cremes, purés...)
❌ Verdures i hortalisses empanades o arrebossades amb farines de cereals amb gluten

Des del departament tecnicocientífic de l'Associació Celíacs 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!

08

Com podem garantir que els productes són sense gluten?

La identificació dels productes manufacturats «sense gluten» mitjançant segells o mencions garanteix una quantitat de gluten inferior a 20 parts per milió (ppm), llindar màxim de seguretat establert per als celíacs segons estudis científics.

Des de 2014 es legisla la presència d'al·lèrgens en aliments, i també es determina el contingut de gluten en el producte final mitjançant els reglaments següents:

El Reglament 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell, de 25 d'octubre de 2011, fa referència a la **informació alimentària facilitada al consumidor.**

Segons aquest reglament s'ha d'especificar a l'etiqueta els ingredients considerats al·lèrgens, entre ells el gluten. Té l'inconvenient que no obliga a declarar la presència de traces i, per tant, és possible que productes que no contenen cereals o derivats, i que no els etiqueten de manera ressaltada, puguin estar contaminats (traces) durant el procés d'elaboració o manipulació.

El Reglament d'execució (UE) 828/2014 de la Comissió, de 30 juliol 2014, fa referència a la transmissió d'informació als consumidors sobre l'absència o la presència reduïda de gluten en els aliments.

Aquest reglament inclou en la seva definició un error de base en la descripció de la malaltia celíaca, ja que la considera una intolerància i permet classificar els productes segons la quantitat de gluten en el producte final i identificar-los mitjançant les llegendes següents:

SENSE GLUTEN	**20** *Menys de* **ppm**	**APTE PER A CELÍACS**
MOLT BAIX EN GLUTEN	*Entre* **20-100 ppm**	**NO APTE PER A CELÍACS**

AMBDUES OPCIONS PODEN CONTENIR LES LLEGENDES SEGÜENTS:

Elaborat	*Indicat*
· **Per a persones amb intolerància al gluten**	· **Per a persones amb intolerància al gluten**
· **Específicament per a celíacs**	· **Per a celíacs**

Com que permet acompanyar els productes que contenen fins a 100 ppm amb la llegenda «apte per a celíacs», comporta un risc per a la salut del malalt celíac, ja que pot causar danys interns greus si es consumeixen més de 20 ppm de gluten.

Davant les limitacions que presenta la legislació vigent, l'Associació Celíacs de Catalunya recomana adquirir només productes específics identificats mitjançant el segell o la llegenda «sense gluten», per tal de tenir la seguretat total que el producte és apte (no conté traces) i també que se segueix una dieta sense gluten per garantir la recuperació de les vellositats.

Podeu consultar l'Associació Celíacs de Catalunya i/o el seu llistat d'aliments de productes sense gluten i les seves actualitzacions

09

Quines recomanacions han de seguir els esportistes celíacs o sensibles al gluten?

Les recomanacions per als esportistes celíacs són les mateixes que es fan per a qualsevol altre esportista, ja que no presenten necessitats nutricionals diferents respecte a la resta de participants, per la qual cosa l'aspecte primordial a controlar és el contingut en gluten dels productes que se'ls ofereixen.

D'altra banda, pot ser d'utilitat evitar els productes amb civada, ja que moltes persones diagnosticades de celiaquia presenten simptomatologia en consumir-los, tot i haver-hi varietats de civada certificada sense gluten.

D'aquesta manera, i tenint en compte el tipus de prova (durada i intensitat) i la climatologia, es recomana oferir aliments que incideixin en la hidratació però també refresquin, reposin electròlits i reposin energia de manera ràpida.
A més a més, aquests aliments es poden oferir de manera sòlida, líquida o mixta.

En cas que l'activitat o les proves siguin per a infants o adolescents, caldrà adaptar els aliments a les seves necessitats.

La hidratació
és un dels aspectes fonamentals a tenir en consideració, per la qual cosa l'aigua és el principal recurs que l'organització ha de proveir.

També pot ser beneficiós, segons la durada de l'activitat, oferir productes que reposin electròlits (sals minerals) i/o carbohidrats.

Respecte als aliments,
és convenient oferir aliments sòlids (barretes, fruita, fruita seca, entrepà, etc.), semisòlids (gels i/o gelatina) o líquids, que alhora aporten hidratació.

En cap cas s'han d'oferir begudes alcohòliques, begudes carbonatades ni brioixeria.

ALIMENTS IMPRESCINDIBLES

- **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

Sempre que el tipus d'activitat ho permeti, és millor oferir productes naturalment sense gluten, com per exemple fruita, sucs naturals o fruita seca.

Cal tenir en compte, però, que aquesta opció pot ser idònia per als punts d'avituallament intermedis sempre que la durada i/o intensitat de l'activitat no sigui excessiva. Aquesta opció no és vàlida en aquelles activitats que generin un desgast físic elevat o que siguin de llarga durada: maratons, triatlons, etc.

10

Consideracions per habilitar punts d'avituallament sense gluten

La primera valoració que l'organització ha de tenir present és el nombre d'avituallaments que ha de gestionar-se en funció de la durada, la intensitat i les condicions climatològiques per tal de facilitar la participació de tots els esportistes.

De manera general, cal disposar d'un punt d'avituallament a l'inici i al final de la prova i valorar la quantitat de punts intermedis necessaris (recomanable cada 2 o 3 km) segons el tipus d'activitat i la seva durada o intensitat, a més del tipus de participants (adults, adolescents o infants).

Posteriorment, cal determinar quins productes es donaran en cada un d'aquests punts. Sempre que sigui possible s'han d'oferir els mateixos productes, en versió amb gluten i sense, fins i tot quan siguin productes que contenen cereals o farines, com per exemple entrepans o barretes. En aquests casos, a més a més, s'ha d'estudiar tant els aliments per garantir un contingut en gluten inferior a 20 ppm, com la possibilitat de posar un punt d'avituallament específic, separat físicament, si no es pot assegurar l'absència de contaminació encreuada amb els aliments que contenen gluten.

L'aigua i les begudes amb sals minerals són imprescindibles, *per tant, caldrà assegurar-ne la presència en quantitat suficient i facilitar-ne l'accés als punts d'avituallament intermedis segons la durada i la intensitat de l'activitat.*

L'OPCIÓ IDEAL ÉS OFERIR PRODUCTES COMUNS PER A TOTS ELS PARTICIPANTS:

Fruita

o

Fruita seca o deshidratada

i, en cas que no pugui ser, buscar la versió «sense gluten» per tal de minimitzar les diferències entre participants:

Pa amb tomàquet i oli o amb embotit

Barretes energètiques

Altres: pasta, etc.

11

Com podem garantir la seguretat del producte final?

Existeixen tres opcions les quals l'organització ha de valorar per escollir la més adequada.

Opció 1

ADQUIRIR PRODUCTES ARTESANALS ELABORATS SENSE GLUTEN (I SENSE LACTOSA):

Monoporcions envasades

Una opció que ens pot facilitar la gestió i garantir l'absència de gluten i contaminació encreuada és contactar amb càterings o obradors acreditats per l'Associació Celíacs de Catalunya perquè s'encarreguin d'elaborar monoporcions envasades, etiquetades «sense gluten».

Només cal identificar cada producte amb una etiqueta o adhesiu de color diferent que ens faciliti la identificació.

Per a aquells participants amb al·lèrgies i intoleràncies múltiples es poden prendre mesures addicionals, com per exemple identificar els productes amb el número (del dorsal) i el nom del participant.

Opció 2

ADQUIRIR PRODUCTES ENVASATS SENSE GLUTEN (I SENSE LACTOSA)

Poden ser productes com, per exemple, barretes energètiques, gels, begudes amb sals minerals, etc.

Cal demanar informació prèviament al fabricant o distribuïdor per tenir garanties de l'absència de gluten.

Per poder interpretar correctament la informació proporcionada pel fabricant o distribuïdor i tenir una garantia total de l'aptitud d'aquests productes, prèviament cal verificar-ho. Vegeu *l'annex 1* (Interpretar la informació facilitada per fabricants i/o distribuïdors) i els exemples proposats de fitxes tècniques.

Si ho necessiteu, podeu demanar informació sobre marques o fabricants de productes alimentaris sense gluten a l'Associació Celíacs de Catalunya.

Opció 3

PRODUCTES ELABORATS SENSE GLUTEN (I SENSE LACTOSA):

Elaboració pròpia

La principal diferència dels productes sense gluten, com per exemple el pa, és organolèptica. Per aquest motiu, és fàcil que aquests productes siguin rebutjats per persones que no han de seguir una dieta sense gluten. A més a més, els productes específics sense gluten tenen un preu més elevat.

Tenint en compte aquestes consideracions i amb la intenció de facilitar la gestió de la compra, recomanem que el pa o la pasta es compri sense gluten només per als participants que requereixen una dieta sense gluten. La resta de productes, com per exemple els embotits, es poden comprar sense gluten i sense lactosa per a tothom per facilitar la gestió de les compres.

12

Consideracions pràctiques per elaborar productes sense gluten

Per elaborar els productes sense gluten de manera segura cal tenir presents dos aspectes bàsics:

1 *Les matèries primeres*

2 *La contaminació encreuada*

Pel que fa a les matèries primeres, reviseu l'apartat «Classificació dels aliments». Si ho necessiteu, consulteu la guia de productes sense gluten que edita l'Associació Celíacs de Catalunya.

Per garantir l'absència de contaminació encreuada del producte final cal tenir presents les següents recomanacions:

FORMACIÓ DE LES PERSONES INVOLUCRADES en l'elaboració dels productes sense gluten pel que fa a les correctes pautes de manipulació.
És important recordar aquests aspectes abans de cada esdeveniment per evitar confusions que podrien suposar una contaminació del participant celíac.

ELABORACIÓ I MANIPULACIÓ

Per evitar la contaminació encreuada, sobretot quan també s'elaboren productes amb gluten, cal:

A **Adquirir els productes sense gluten i emmagatzemar-los tancats i separats dels productes amb gluten, tant en armaris com en congeladors o neveres, fins al moment de l'elaboració, amb la revisió prèvia de l'etiquetatge i de la fitxa tècnica.**
Si a l'espai hi ha productes amb gluten i sense gluten, al prestatge superior es posaran els que siguin sense gluten.

B **Establir un orde d'elaboració separat (seqüenciació). El procediment ideal és elaborar primer els productes sense gluten (entrepans, pasta, etc.) i un cop finalitzat iniciar la dels productes amb gluten.**

C **Netejar-se les mans i les superfícies on s'elaborin els productes sense gluten.**

D **Dur la roba de treball i el davantal nets.**

E **No es poden fer servir draps de cuina. S'han de substituir per paper d'un sol ús.**

F Preparar els aliments

Selecció dels estris necessaris per a l'elaboració. No calen estris exclusius, ja que una neteja correcta (aigua i sabó) elimina les restes de gluten. Així i tot, un «kit exclusió» preparat garanteix tenir-los nets i facilita el procés d'elaboració. No es permet l'ús d'estris de fusta, ja que és un material porós que, tot i rentar-lo, pot contenir restes de gluten d'elaboracions anteriors.

Aparells com el forn o el microones, el colador per a la pasta, la torradora, la sandvitxera o la fregidora no es poden compartir tot i estar nets. Cal tenir un aparell exclusiu d'aquest tipus si es volen fer elaboracions sense gluten.

Selecció dels ingredients.

Elaboració. L'oli i l'aigua de cocció o els brous no es poden utilitzar per a elaboracions sense gluten si prèviament s'han cuinat aliments amb gluten. Cal disposar de salers i especiers tancats si es reutilitzen en diferents elaboracions perquè no s'introdueixi la mà del manipulador, ja que podria produir-se contaminació.

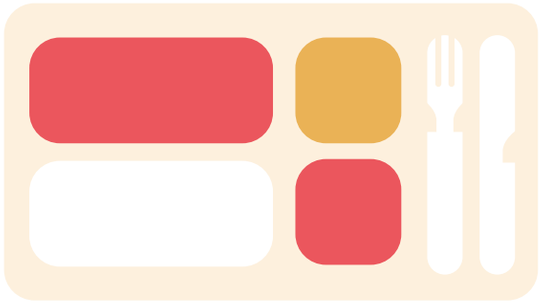
Envasament amb un embolcall hermètic i etiquetatge del producte amb un adhesiu o distintiu que en permeti la identificació.

Si es produeix un error i hi pot haver contaminació amb gluten, cal tornar a preparar el producte sense gluten.

Emmagatzematge dels productes elaborats fins al moment del repartiment en una zona segura, aïllada dels productes amb gluten.

Quan, per qualsevol motiu, l'elaboració no garanteix la seguretat del participant celíac però es vol oferir producte artesà, l'altra opció vàlida és demanar l'elaboració dels productes a caterings o obradors artesanals acreditats.

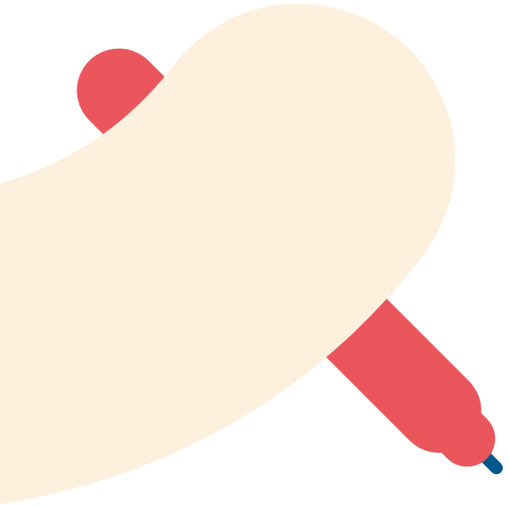
Podeu demanar informació sobre elaboradors artesanals de productes alimentaris sense gluten a l'Associació Celíacs de Catalunya.



13

Com hem de gestionar les necessitats alimentàries especials en els punts d'avituallament?

Existeixen dues possibilitats que poden facilitar la participació del participant celíac



1 ACTIVITATS AMB INSCRIPCIÓ PRÈVIA

A la inscripció es pot preguntar al participant si té cap necessitat alimentària especial. Per exemple:

Si us plau, indica si tens cap necessitat alimentària especial:

- **Sense gluten**
- **Sense algun al·lergen***
- ***Intolerància a algun aliment**

**Especifica quin/s*

Posteriorment, cal fer un recompte de les necessitats alimentàries presentades per a tots els participants i definir els productes necessaris que s'hauran d'adquirir per a l'avituallament. També cal determinar el tipus d'elaboració dels productes sòlids (monoporcions envasades, elaboracions artesanals, etc).

Consell pràctic:

Recordeu que a l'hora de seleccionar els productes sense gluten, seria bo també tenir present que el 10% dels celíacs pateixen, a més a més, intolerància a la lactosa. Per tant, en la mesura del possible, es recomana:

Seleccionar productes

Sense gluten
Sense lactosa

Un cop aquests aspectes estan definits, i sempre amb antelació suficient a l'activitat esportiva, és important **dur a terme una comunicació als participants** mitjançant l'adreça de correu electrònic especificat a la inscripció per tal de:

- **Confirmar-los que les seves necessitats seran ateses**
- **Oferir-los informació detallada** sobre els productes que trobaran en els punts d'avituallament

Una altra opció, en petits esdeveniments o competicions, és **telefonar-los després d'haver-los enviat la informació per correu electrònic amb la intenció d'aclarir aquells dubtes que puguin sorgir sobre els aliments**, els punts d'avituallament específics on els trobaran, etc. També podria valorar-se **fer un últim contacte el dia abans de la competició a través d'una aplicació de missatgeria instantània.**

Cal que l'organització ofereixi un tracte més personalitzat i pari especial atenció a les persones que pateixen al·lèrgies múltiples o intoleràncies múltiples.

2 ACTIVITATS SENSE INSCRIPCIÓ PRÈVIA

En aquells esdeveniments on no es demana inscripció es recomana tenir una quantitat de producte sense gluten calculada a partir de l'estimació total de participants, de manera que l'ideal és comptar amb un

5%

de productes
- sense gluten
- sense lactosa

De la mateixa manera que en activitats amb inscripció prèvia, s'ha de valorar quins productes s'hi ofereixen i si són els mateixos per a tots els participants, el tipus d'elaboració dels productes sòlids (monoporcions, elaboracions artesanals, etc), ***si és necessari diferenciar-los i també cal definir si és necessari un punt d'avituallament específic.***

És important seguir les directrius esmentades en cada opció per tenir garanties del producte que s'entrega al participant celíac.

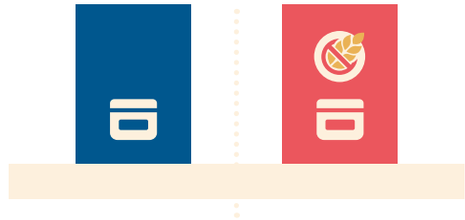
Podeu sol·licitar informació a l'Associació Celíacs de Catalunya sobre productes o elaboradors artesanals.

14

Localització i identificació dels productes en els punts d'avituallament

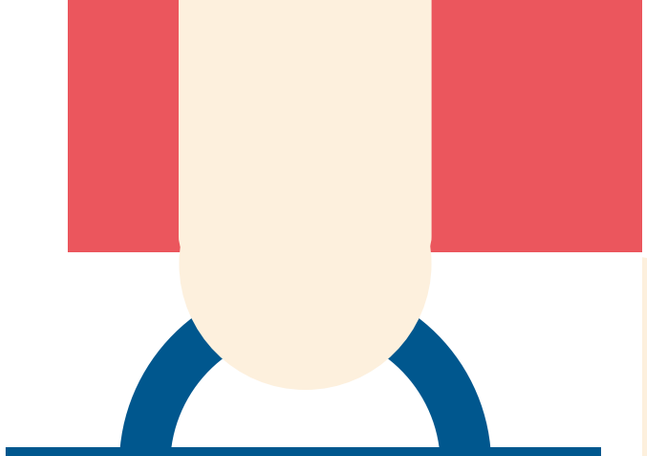
Per oferir un servei amb garanties ***cal definir si els productes sense gluten es distribueixen al mateix punt d'avituallament que la resta de productes o es distribueixen en un punt específic,*** *que ha d'estar identificat de manera visible perquè els participants el reconeguin fàcilment.*

En cas que el punt d'avituallament sigui el mateix, cal tenir en compte quins tipus de productes es distribueixen per evitar la contaminació encreuada. Posem com a exemple un punt d'avituallament comú on hi ha dues safates diferenciades per a productes amb gluten i sense, però els productes no estan envasats hermèticament. D'aquesta manera, els entrepans poden deixar molles que podrien entrar en contacte amb els entrepans sense gluten i contaminar-los. Aquesta opció, per tant, no és vàlida.



És per aquest motiu que recomanem, sempre que sigui possible, **oferir en els punts intermedis productes naturalment sense gluten** (gels, begudes amb sals minerals, etc.) per a tots els participants i deixar entrepans i altres productes elaborats per al final de la competició.

A més a més, d'aquesta manera es facilita la gestió dels punts d'avituallament a l'organització.



PAQUET O BOSSA AMB PRODUCTES PER A PARTICIPANTS

Sempre que l'organització decideixi oferir un paquet o una bossa amb productes (p. ex. beguda amb sals minerals i barretes o gels esportius), se'n verificarà l'aptitud per a les persones inscrites amb necessitats alimentàries especials.

En cas que tots els productes siguin sense gluten, no caldrà tenir en compte cap consideració especial.

D'altra banda, quan la composició d'aquests productes no sigui apta per a celíacs serà necessari buscar-ne els homòlegs pertinents o el més semblants possible i prendre mesures de seguretat per omplir les bosses i fer posteriorment un repartiment adequat.

Les bosses per als participants amb al·lèrgies o intoleràncies múltiples es poden identificar amb el nom i el número de dorsal.

Fer una llista amb el total de participants celíacs i amb altres requeriments alimentaris. En cas que sigui necessari, pot ser interessant tenir el seu nom i el número del dorsal.

En les activitats sense inscripció prèvia s'ha d'estimar que **el 5% dels participants necessiten productes sense gluten i sense lactosa.**

Verificar que tots els productes són sense gluten, que l'embolcall es troba en perfectes condicions, agrupar-los en subgrups i formar *packs* (p. ex. begudes amb sals minerals, gels amb barretes...).

Fer bosses individuals amb tots els productes.

Identificar la bossa per a participants celíacs amb un adhesiu o distintiu.

Si tens qualsevol dubte contacta amb diet@celiacscatalunya.org o a través del telèfon 934 121 789. Estarem encantats d'assessorar-te perquè el teu esdeveniment sigui apte per a tothom.

Avituallament sense gluten

PASSOS A SEGUIR PER OFERIR AVITUALLAMENT SENSE GLUTEN AMB SEGURETAT EN ACTIVITATS ESPORTIVES

01

> AMB INSCRIPCIÓ
Casella o espai destinat a indicar si existeix una necessitat alimentària especial

Recomptar els participants amb necessitats alimentàries especials i determinar el tipus de producte sense gluten.

> SENSE INSCRIPCIÓ

5% del total dels productes sense gluten

02

Definir les característiques dels productes i els tipus d'elaboració

> ELABORACIÓ PRÒPIA SENSE GLUTEN
- Utensilis específics i nets
- Elaboració seqüencial
- Neteja de mans i superfícies
- Paper d'un sol ús
- Electrodomèstics exclusius
- Espai d'elaboració específic

> ENVASAMENT
Hermètic identificat (adhesiu o distintiu)

> ARTESANALS

> MONOPORCIONS

> INDUSTRIALS ENVASATS

Interpretar les fitxes tècniques

03

> PUNTS D'AVITUALLAMENT

- **Determinar-ne el nombre i la localització**
- **Definir els tipus de productes**
  - **Mixt:** comú per a tots els participants
  - **Exclusiu:** només per a necessitats alimentàries especials

Sortida i arribada:
- artesanals envasats
- processats envasats
- elaboració pròpia

Intermedis (cada 2 o 3 km):
- genèrics
- envasats sense gluten

04

> IDENTIFICACIÓ VISUAL

- **Del punt:** mixt o comú
- **Dels productes sense gluten** (principalment en punts mixtos)
  - color de l'embolcall
  - adhesius
  - número del dorsal i nom dels participants

05

> COMUNICACIÓ AL PARTICIPANT

15

Annex 1: **Interpretar la informació** facilitada per fabricants i distribuïdors

Per poder tenir garanties dels productes escollits per als participants celíacs, cal sol·licitar informació al fabricant o al distribuïdor i interpretar-la

És imprescindible disposar de les fitxes tècniques actualitzades de tots els productes que s'ofereixen durant la competició esportiva, les quals han de contenir un apartat específic de declaració d'al·lèrgens, tal com especifica la reglamentació en vigor (Reglament europeu 1169/2011).

A

La fitxa tècnica ideal ha de contenir informació sobre la presència o absència d'al·lèrgens com a traces i no tan sols com a ingredient.
Aquesta informació es pot oferir de diferents maneres:

Al·lergen	Com a ingredient	Com a traces
Gluten	No	No
Llet i derivats *(inclosa la lactosa)*	No	Sí

B

Avisar en algun apartat, per exemple al d'observacions, que es tracta d'un producte sense gluten

C

Especificar a l'apartat «Anàlisi» que el contingut de gluten és inferior a 20 ppm (<20 ppm), llindar màxim definit per la legislació vigent Reglament d'execució (UE) 828/2014.

Recordeu que l'absència d'ingredients que facin referència a la presència de cereals o derivats no és garantia suficient per oferir aquests productes a participants celíacs, ja que el gluten pot estar ocult en altres ingredients, com per exemple:

Cereals | Midons o midons modificats | Fècules | Proteïnes o proteïnes vegetals | Fibres | Additius susceptibles de contenir gluten (E-14XX)

Si dubteu sobre si un producte és apte per a celíacs, hem de prendre la mesura preventiva de rebutjar el producte i buscar-ne un altre que sí que compleixi amb tots els requisits.

A continuació us mostrem un exemple de fitxa tècnica real

	FITXA TÈCNICA	Rev. 04 (desembre 2017) Pàg. 1 de 2

NOM DEL PRODUCTE	Bio rellenitos de coco

Categoria de producte	Snacks – Biscotes
Fabricant	Sol Natural
Marca	Sol Natural

CARACTERISTIQUES PRINCIPALS	
Ús	Adequat en qualsevol moment del dia com a snack de pa. Elaborat per a consum general, però també és apte per a les persones celíaques
Aspecte (textura)	Cruixent i saborós, amb estructura i superfície irregular, típica dels productes extrudits. Color amb tendència als components alimentaris majoritaris a la recepta, amb crema blanca a l'interior (gris/ marró/ blanc).
Aspecte (sabor i olor)	Sabor dolç, específic dels cereals cuinats juntament amb els ingredients minoritaris. La coberta és cruixent i té un farcit saborós a l'interior.
Llista d'ingredients - Coberta cruixent 60% - Farcit cremós 40%	Coberta cruixent - Farina ecològica de blat sarraí - Farina eco d'arròs - Sucre de canya eco - Llet descremada en pols - Sal marina extrafina Farcit cremós - Sucre de canya eco - Oli vegetal: gira-sol - Llet descremada en pols - Emulsionant - Aroma natural de coco i vainilla ☒ Producte d'agricultura ecològica

INFORMACIÓ TÈCNICA	
Dimensions	Llargària: 90 ± 3mm Amplària: 15 ± 5 mm Alçària: 20 ± 2mm
Pes (de la monoporció)	125g
Condicions d'emmagatzematge	Emmagatzemar en un lloc fresc i sec, protegit de la llum
Caducitat	12 mesos
Organismes modificats genèticament (OGM)	Lliure (NO-OGM)

PROPIETATS NUTRICIONALS (mitjana de valors nutricionals per 100 g de producte)	
Energia	475 Kcal/100 g 1994KJ/100 g
Proteïnes	6,80g/100 g
Carbohidrats - Dels quals sucres:	66,20g/100 g 28,50g/100 g
Lípids / Greixos - Dels quals saturats:	19,80h/100 g 5,10g/100 g
Fibra dietètica	2,50g/100 g
Sal	0,30g/100 g

DECLARACIÓ D'AL·LERGENS

Segons la reglamentació vigent, Reglament (UE) 1169/2011, assenyalats amb "X" en la casella corresponent:

AL·LERGENS	CONTINGUT	USAT EN LA MATEIXA LÍNIA DE PRODUCCIÓ	PRESÈNCIA A LA INDÚSTRIA
Gluten i cereals			X
Crustacis i derivats			
Ou i derivats			
Peix i derivats			
Cacauets i derivats			
Soia i derivats		X	
Llet i productes lactis, inclosa la lactosa	X	X	X
Fruits de closca		X	X
Api i derivats			
Mostassa i derivats			
Grans de sèsam i derivats			
Diòxid de sofre i sulfits			
Tramussos i derivats			
Mol·luscs i derivats			

ANÀLISIS

Especificacions microbiològiques

PARÀMETRES	ESTÀNDARD	UNITAT DE MESURA
Recompte de bacteris	<20.000	Ufc/g
Escherichia Coli	Absència/25g	
Salmonella spp	Absencia/25g	
Listeria Monocytogenes	Absencia/25g	
Bacillus Cereus	<100	Ufc/g
Enterobacteriae	<100	Ufc/g
Staphilococcus Aureus	<10	Ufc/g
Staphilococcus coag	<10	Ufc/g
Llevats	<500	Ufc/g
Al·lergens		
Gluten	< 20	ppm

INFORMACIÓ ADDICIONAL	
Etiquetatge "Segell Internacional Espiga Barrada"	Llicència ES - 031 - 001

	Aprovat en data: Signatura:	Aprovat en data: Signat pel responsable de Qualitat i Producció, gestió de APPCC.

EDICIÓ

Generalitat de Catalunya
Consell Català de l'Esport

Diputació Barcelona

COL·LABORACIÓ

MERCADONA
SUPERMERCATS DE CONFIANÇA

AUTORIA: ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA
REVISIÓ: GENERALITAT DE CATALUNYA - CONSELL CATALÀ DE L'ESPORT
EDICIÓ: DESEMBRE 2019