Si estàs llegint aquest document és que **tens un familiar que té celiaquia** i et vol informar sobre la malaltia i com li pots donar un cop de mà amb la teva **comprensió**

PREGUNTES I RESPOSTES

Què és la **celiaquia?**

🚫 La celiaquia **no** és una moda ni una simple “reacció digestiva”.

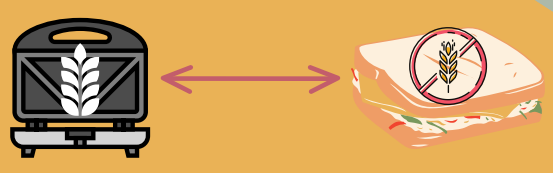
💥 És una **malaltia autoimmune crònica i multisistèmica**: quan una persona amb celiaquia consumeix gluten, el seu sistema immunitari reacciona atacant la mucosa del seu intestí i genera un estat inflamatori que pot afectar altres òrgans del cos. Això, a llarg termini, pot provocar malnutrició, problemes digestius, cansament crònic, infertilitat, osteoporosi prematura i molt més.

🌾 **El gluten s’ha d’evitar al 100%, sense excepcions**. Una “mica” de gluten fa mal.

Què és el **contacte encreuat amb gluten?**

El contacte encreuat amb gluten es dona quan un aliment que no conté gluten es contamina al entrar en contacte amb un altre aliment, superíficie o utensili que sí que té gluten.

Per exemple:
Si cuines arròs **sense gluten** en una olla que has utilitzat per fer pasta **amb gluten** sense rentar-la bé, l’arròs pot **contaminar-se** de gluten. O si fas un sandvitx **sense gluten** en una sandvitxera on hi has cuinat **amb gluten** també es contaminarà.



Com pots **ajudar**?

Escolta i **acompanya**: menjar diferent pot fer sentir-se exclòs.

I si t’animes a cuinar-li algun plat sense gluten, aquí tens un document amb els protocols a seguir a la cuina.

El teu familiar estarà encantat de resoldre’t qualsevol dubte.

Associació Celíacs de Catalunya