MANUAL PER FACILITAR LA COMPRENSIÓ DE

l'etiquetatge dels productes Sense Gluten

Associació Celíacs de Catalunya

Índex

04 Introducció

06 Reglaments

08 Additius alimentaris

10 Missatges precautoris

12 Símbols i llegendes

14 Icona o menció "Sense Gluten"

17 Norma General Relativa a la Informació Alimentària

22 La Contaminació Encreuada en establiments alimentaris

23 PASSOS PER A UNA "Cuina Sense Gluten"

24 Classificació dels aliments

30 Gluten en medicaments

32 Declaració d'al·lergògens als cosmètics

34 Gluten en material escolar

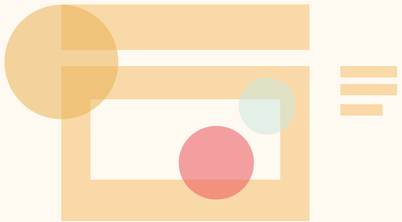
Introducció

Una de les preocupacions més freqüents que expressem les persones celíaques és la dificultat de trobar la informació adient sobre la presència o absència de gluten en els aliments que desitgem consumir.

Per a totes les persones és important ser conscients d'allò que mengem, però les que hem de tenir un control especial sobre un aliment o component de l'aliment concret perquè perjudica la nostra salut hem d'estar molt alerta quan llegim i interpretem l'etiquetatge.

Ja fa uns anys que la llei obliga a indicar en l'etiqueta la presència d'al·lèrgens (entre els quals es troba el gluten) i és requisit indispensable que les dades es mostrin comprensibles i amb un tipus de lletra diferenciat. Així i tot, sovint hi ha etiquetatges ambigus i confusos, ja no només per la informació escrita, sinó per la forma en què es difon aquesta informació (tipologia de lletra, lletra borrosa o tapada pel mateix embolcall, etc.).
Quantes vegades no hem tingut clar si podíem consumir o no un producte i hem llegit i rellegit l'etiquetatge?

Quantes vegades no hem gosat comprar un producte, que probablement es podia consumir, per no estar segurs de la seva innocuïtat?



El propòsit d'aquesta guia *és oferir la informació necessària perquè les persones celíaques -i les que han de comprar productes sense gluten (restauradors, familiars o amics de celíacs, etc.)- entenguin millor l'etiquetatge dels productes alimentaris i, d'aquesta manera, els sigui més fàcil comprar de forma segura, amb confiança i tranquil·litat, sabent que els productes que consumeixen no perjudicaran la seva salut.*

La guia també té l'objectiu *de facilitar informació als responsables de la Indústria Alimentària per proporcionar-los-hi les especificacions necessàries sobre la gestió del gluten.*

Celiaquia i Gluten

La Societat Europea de Gastroenterologia Pediàtrica Hepatologia i Nutrició (ESPGHAN) defineix **la celiaquia com un trastorn multisistèmic de base autoimmune i de caràcter permanent en individus genèticament predisposats, induït per la ingesta de gluten que provoca una atròfia de les vellositats de l'intestí prim, i per tant, afecta la capacitat d'absorbir els nutrients dels aliments.**

D'una manera més entenedora, la celiaquia és una malaltia crònica que es presenta en individus genèticament predisposats a qui el sistema immunitari reacciona al consum de gluten i ataca al propi organisme, produint inflamació i danys a l'intestí prim. Altres signes i símptomes, com ara osteoporosi, infertilitat, retard en el creixement, etc., són complementaris.

Cal destacar que a la "Clasificación Internacional de Enfermedades" (CIE-9), la malaltia celíaca (MC) es troba enquadrada dins del grup "altres malalties del sistema digestiu" i no s'assimila amb el terme "intolerància" (i molt menys amb el d'al·lèrgia).
Per tant, el terme "intolerància" ja no defineix la celiaquia i es desaconsella el seu ús.

Les persones celíaques neixen amb la predisposició genètica a desenvolupar la malaltia i aquesta es pot manifestar en qualsevol etapa de la vida, des de la infància fins a la vellesa.

Els símptomes de la malaltia celíaca varien considerablement en cada individu. No sempre es pateixen símptomes digestius (vòmits, diarrea, panxa inflada, etc.), els quals són més típics en infants. L'anèmia, l'osteoporosi, cefalees..., també poden ser símptomes d'una celiaquia no diagnosticada o d'una celiaquia que sí que ho està però que no està ben tractada.

L'únic tractament, ara per ara, de la malaltia celíaca és fer una dieta estricta sense gluten per a tota la vida

La ingesta de gluten, encara que sigui en molt poca quantitat (>20ppm), **ocasiona lesions a l'intestí prim** de la persona celíaca i el dany intestinal es produeix fins i tot quan no hi ha simptomatologia externa**.** Per sort, **l'intestí es recupera progressivament quan la persona segueix la Dieta Sense Gluten de manera estricta: els símptomes desapareixen i hi ha una reducció del risc de patir complicacions.**

>20ppm

L'etiquetatge dels aliments

REGLAMENTS

Afortunadament existeixen una sèrie de lleis que estableixen les pautes que tant fabricants com establiments que treballen amb productes alimentaris han de complir, i que apropen la informació del producte al consumidor.

Aquesta legislació regula els criteris a seguir en els països de la Comunitat Europea, per la qual cosa no són d'obligat compliment fora d'aquesta.
Pel que fa a la importació de productes, tot aquell producte que entri a la CEE ha de complir aquesta legislació.

1 Reglament 178/2002.
Principis i Requisits Generals de la Legislació Alimentària

El Reglament (CE) 178/2002 de 25 de Gener de 2002 sobre Principis i Requisits Generals de la Legislació Alimentària fa menció a l'etiquetatge i especifica que en cap cas es pot induir a l'error o enganyar al consumidor.

2 Reglament 1169/2011.
Sobre la informació facilitada al consumidor

En el Reglament Europeu (UE) 1169/2011 de 25 d'octubre de 2011 sobre Informació Facilitada al Consumidor es pretén establir la base per garantir un alt nivell de protecció dels consumidors en relació a la informació alimentària. L'aplicació d'aquest reglament esdevé obligatòria des del 13 de desembre de 2014.

Un dels trets més pràctics que estableix la llei és la obligatorietat d'identificar de manera destacada la informació de caràcter obligatori, per tal que sigui ben visible i clarament llegible. No pot estar tapada ni dissimulada.

COM ES PODEN DESTACAR ELS AL·LÈRGENS A L'ETIQUETATGE?

Mitjançant una variació del tipus de lletra, d'estil, canviant el color de fons, amb negreta, etc.	***Ingredients:*** *farina de* ***blat****, aigua, llevat,* ***llet****, sucre, oli de gira-sol, sal i emulgents*
També es pot fer servir la paraula "conté", seguida del nom de l'al·lergen	***Ingredients:*** *farina de cereals (****blat*** *i arròs), sucre, oli vegetal (palma), midó de blat,* ***llet*** *pasteuritzada, mel, gasificants, aromes.* ***Conté llet i gluten***

LA INFORMACIÓ QUE S'HA DE PROPORCIONAR AL CONSUMIDOR DE MANERA OBLIGATÒRIA ÉS LA SEGÜENT:

- Denominació de l'aliment
- Llista d'ingredients (en ordre decreixent)
- Substàncies al·lergògenes
- Quantitat de determinats ingredients o de determinades categories d'ingredients
- Quantitat neta de l'aliment
- Data de durada mínima o de caducitat
- Condicions especials de conservació i utilització
- Nom o raó social i adreça de l'operador
- País d'origen o lloc de procedència
- Instruccions d'ús
- El grau alcohòlic volumètric adquirit de les begudes que tinguin més d'1,2% en volum d'alcohol
- La informació nutricional

Com es pot apreciar en la llista anterior, els ingredients considerats al·lèrgens (com ara el gluten), inclosos els additius (dissolvents, aromes, conservants, etc.) que s'utilitzin en l'elaboració d'un aliment, s'han d'indicar obligatòriament a la llista d'ingredients del producte, fent referència clara al nom de l'al·lergen.

ELS AL·LERGÒGENS DE DECLARACIÓ OBLIGATÒRIA EN ALIMENTS SÓN:

gluten *(i cereals que el contenen)*

crustacis *i productes a base de crustacis*

ous *i productes a base d'ou*

peix *i productes a base de peix*

cacauets *i productes a base de cacauets*

soia *i productes a base de soia*

llet i derivats *(inclosa la lactosa)*

fruits secs amb closca *i productes derivats*

api *i productes a base d'api*

mostassa *i productes a base de mostassa*

sèsam *i productes a base de grans de sèsam*

anhídrid sulfurós i sulfits

tramussos *i productes a base de tramussos*

mol·luscs *i productes a base de mol·lusc*

ELS ADDITIUS ALIMENTARIS

són substàncies que no es consumeixen com "aliments" sinó que s'afegeixen durant l'elaboració de l'aliment amb propòsits tecnològics: conservació, millora de les característiques, aportació de propietats organolèptiques (característiques físiques que perceben els sentits com el sabor, la textura, el color i l'olor), etc. Poden ser d'origen natural o sintètics, i s'hi afegeixen en quantitats molt petites, de manera que no aporten valor nutricional.
Les persones celíaques sovint es pregunten si els additius són aptes, ja que se solen anomenar amb paraules o números complicats que no són fàcils de reconèixer, i això genera inseguretat en no saber de què estan compostos. Però com que **els additius són INGREDIENTS del producte**, estan sotmesos al Reglament 1169/2011. **Per tant, si contenen un al·lergogen, aquest s'ha de declarar obligatòriament.**

Els additius alimentaris han de complir les normatives aprovades per la UE i **cal poder identificar el seu origen.** Com que formen part de l'aliment i es consideren ingredients, han d'aparèixer a l'etiquetatge amb **el seu nom o amb el número "E" pertinent** (E-XXX o E-XXXX), el qual garanteix que aquest additiu ha estat avaluat i aprovat per la UE.

COM ES TROBEN A L'ETIQUETATGE?

ADDITIU **SENSE CAP** AL·LERGOGEN:

"Nom de l'additiu" o "E-XXX"

ADDITIU **AMB** AL·LERGOGEN:

"Nom de l'additiu (blat)" o "E-ZZZZ (blat)"

Un altre aspecte important que cal tenir present és que només cal nombrar un al·lergogen un cop a la llista d'ingredients. **Si un dels ingredients del producte és el blat i, a més, un dels additius també conté el mateix al·lergogen, no cal especificar-ho 2 vegades,** perquè la persona que llegeix l'etiqueta **ja veu al llistat d' ingredients que l'aliment conté blat** i, per tant, està informada que el producte no és apte per a persones que pateixen patologies relacionades amb la ingesta de gluten. Aquesta norma s'aplica a qualsevol dels al·lergògens abans esmentats.

D'altra banda, els additius es poden classificar segons la seva funció, per la qual cosa hi ha diferents **tipus d'additius:** *aromes, colorants, antioxidants, espesseïdors, llevats, hidrolitzats de proteïna vegetal,* **midons,** *etc.* D'entre tots, els midons necessiten una menció específica perquè solen ocasionar dubtes freqüentment.

***El midó** és un carbohidrat (sucre d'absorció lenta) que es troba als cereals (blat, blat de moro, arròs), tubercles (patates, tapioca) i en algunes fruites i hortalisses amb la finalitat d'actuar de reservori i, des de sempre, ha format part important de la dieta humana en ser una font d'energia de bona qualitat. Es pot afegir als aliments amb diferents finalitats com, per exemple, donar consistència o disminuir la humitat.*

Hi ha algunes consideracions a tenir en compte respecte els **midons i midons modificats** (midons que han passat per un procés físic-químic que els permet canviar la seva resposta davant el fred, la calor, millorar la textura, etc.). :

- **Si provenen d'un cereal amb gluten** *(blat, ordi, sègol, civada),* la legislació (Regl. 1169/2011) obliga especificar aquest origen a l'etiquetatge: ***Exemple:*** midó (blat)
- **Si no s'especifica res** significa que prové d'un cereal que no conté gluten. ***Exemple:*** midó

El més habitual és que provingui del blat de moro ja que és el midó més utilitzat a la indústria alimentària.

Igualment, cal buscar a l'etiquetatge del producte que conté el midó la menció "sense gluten", *ja que és un producte processat i s'ha de tenir en compte la possible contaminació encreuada durant el procés d'elaboració.*

ALERTA!

***El midó de blat** podrà ser un ingredient apte per als celíacs sempre que es garanteixi que és un producte que s'ha obtingut de manera controlada i mitjançant controls que poden garantir l'absència de proteïna de gluten en la seva composició.*

El midó es troba al gra dels cereals juntament amb les proteïnes (gluten), de manera que si la seva separació és adequada no hi ha d'haver presència de gluten en la seva composició.

D'aquesta manera, ***les persones celíaques poden consumir un producte que contingui midó de blat quan el fabricant certifiqui el producte amb la menció o símbol***

ELS MISSATGES PRECAUTORIS:

"pot contenir gluten"

Actualment no hi ha cap llei que reguli formalment l'Etiquetatge Precautori d'Al·lèrgens (EPA), però cal especificar que els principis generals de la seguretat alimentària estan establerts a l'article 36 del Reglament (UE) 1169/2011 i poden ser un marc d'orientació.

L'Etiquetatge Precautori d'Al·lèrgens (EPA) fa referència a l'etiquetatge voluntari utilitzat pels fabricants per **indicar que un o més al·lèrgens legislats podrien estar presents en un producte de forma no intencionada** però inevitable i, per tant, representar un risc pels consumidors susceptibles.

És a dir, que l'al·lergen no s'incorpora com a ingredient però pot aparèixer al producte de manera involuntària durant el procés d'elaboració, per exemple, en produir aliments amb diferents composicions entre les quals hi pot haver cereals amb gluten.

La utilització de **l'Etiquetatge Precautori d'Al·lèrgens** hauria de basar-se en el **Principi de Cautela** establert a l'article 7 del Reglament 178/2002, en el qual s'estableix que la industria ha d'utilitzar-lo quan realitza les gestions pertinents que demostren el risc de provocar efectes nocius per a la salut dels consumidors. En el cas que ens ocupa, si hi ha contaminació encreuada amb gluten. Tanmateix, en l'actualitat hi ha empreses que utilitzen aquest tipus d'etiquetatge de forma abusiva i sense seguir aquest criteri.

***L'etiquetatge precautori hauria de fer-se d'una manera clara, amb una única declaració i un únic significat**, fàcil de traduir a tots els idiomes de la UE. Ara per ara, són habituals diferents tipologies com les següents: " Pot contenir (al·lergen)" o "Conté traces de (al·lergen) o "Elaborat en una fàbrica que utilitza (al·lergen)".*

La utilització indiscriminada per part de les empreses d'aquest missatge precautori a les seves etiquetes i el fet que no es realitza sota el Criteri de Cautela podria contribuir a la pèrdua de credibilitat i efectivitat dels Etiquetatges Precautoris d'Al·lèrgens.

*Tenint en compte que l'Etiquetatge Precautori d'Al·lèrgens és **voluntari,** un aliment pot contenir traces de gluten i pot no indicar-se a l'etiquetatge. És per aquest motiu que cal buscar el símbol o menció "Sense Gluten" si es vol estar segur que es controla la contaminació encreuada.*

Contaminació encreuada i etiquetatge

QUÈ PASSA QUAN NO HI HA CAP INDICACIÓ A L'ETIQUETATGE SOBRE EL CONTINGUT DE GLUTEN EN UN PRODUCTE SUSCEPTIBLE DE CONTENIR-NE?

Si es miren els INGREDIENTS i cap conté gluten però no es fa cap menció a la contaminació encreuada...
El producte és apte?

No és apte per als celíacs. Per què? S'ha de tenir present aquest punt clau de l'etiquetatge:

***Llegir els INGREDIENTS d'un producte NO és suficient** per saber si és apte o no perquè la normativa europea actual no té en compte **la possible CONTAMINACIÓ ENCREUADA** produïda en el procés d'elaboració o envasat.*

***La contaminació encreuada** és el procés mitjançant el qual un aliment, inicialment sense gluten, l'incorpora a la seva composició en entrar en contacte amb aliments o restes d'aliments que contenen gluten.*

De vegades, el fabricant no ha implantat els controls necessaris durant el procés d'elaboració per evitar que un producte inicialment lliure de gluten l'incorpori de manera involuntària, per exemple, durant el procés d'elaboració (fornejat, envasat, etc.), i tampoc fa els controls analítics d'absència de gluten pertinents. Malauradament, és una situació habitual i a la qual la llei encara no dóna solució.

La millor indicació i **l'única que aporta seguretat a les persones celíaques és el símbol o menció "Sense Gluten",** que garanteix que no hi ha contaminació encreuada, que el producte conté menys de 20ppm i que és apte per a les persones celíaques.

Per tant, **davant l'absència d'una menció o símbol "Sense Gluten" en l'etiquetatge d'un producte susceptible de contenir-lo, NO s'ha de consumir** perquè no es pot excloure la possible contaminació encreuada a la seva elaboració.

Davant del dubte, mai s'ha de consumir un aliment del qual no s'està segur.

***Les Associacions de Celíacs** tenim un paper molt important en aquest àmbit, ja que publiquem guies o llistes d'aliments sense gluten on s'inclouen tant els productes etiquetats "Sense Gluten" com altres no etiquetats que també són aptes, després que el seu fabricant ens aporti la documentació necessària que demostra la seva aptitud per al col·lectiu celíac.*

REGLAMENT D'EXECUCIÓ (UE) 828/2014.

Símbols i llegendes

El Reglament d'Execució (UE) 828/2014 de 30 de juliol de 2014 per a la Transmissió d'Informació sobre l'Absència o Presència de Gluten va entrar en vigor el 20 de juliol de 2016.

A més de definir la classificació dels productes segons el contingut en gluten, aquesta legislació defineix el tipus de declaracions que poden contenir els productes segons la quantitat de gluten que contenen i, a més a més, especifica quines són les declaracions o llegendes autoritzades.

ELS PRODUCTES PODEN DUR LES SEGÜENTS DECLARACIONS:

"Sense gluten"

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

"Molt baix en gluten"

per productes elaborats a partir de blat, ordi, sègol, civada o les seves varietats híbrides, o que continguin un o més ingredients elaborats a partir d'aquests cereals, que s'hagin processat específicament per reduir el seu contingut de gluten, de manera que el producte final conté entre 20 i 100 mg/kg (ppm) de gluten.

Com que el tractament de la celiaquia contempla únicament la dieta estricta sense gluten, **només aquells productes amb un contingut en gluten inferior a 20mg/kg (ppm) són aptes per als celíacs.** Aquests productes duen a l'etiqueta el segell o menció "Sense gluten". Les persones celíaques NO poden consumir els productes amb la menció o segell "Molt baix en gluten".

Ara bé, aquest reglament permet 4 llegendes possibles que poden acompanyar a les etiquetes "Sense gluten" i "Molt baix en gluten".
AQUESTES LLEGENDES SÓN:

- *"Elaborat específicament per a persones amb intolerància al gluten"*
- *"Elaborat específicament per als celíacs"*
- *"Indicat per a persones amb intolerància al gluten"*
- *"Indicat per als celíacs"*

A CONTINUACIÓ ES MOSTRA DE FORMA GRÀFICA:

SENSE GLUTEN	Menys de 20ppm	APTE PER CELÍACS
Molt baix en GLUTEN	Entre 20-100 ppm	NO APTE PER CELÍACS

AMBDUES OPCIONS PODEN PODEN CONTENIR LES SEGÜENTS LLEGENDES

Elaborat

- **Per a persones amb intolerància al gluten.**
- **Específicament per celíacs.**

Indicat

- **Per a persones amb intolerància al gluten.**
- **Per a celíacs.**

QUIN PROBLEMA HI HA?

Aquest reglament considera la celiaquia i la intolerància al gluten com dues malalties que permeten un consum de gluten diferent, la celiaquia amb un contingut inferior a 20mg/kg i la intolerància amb un consum entre 20 i 100 mg/kg. Això és un error, ja que en ambdues patologies, per prescripció mèdica, s'ha de realitzar una dieta estricta amb menys de 20mg/kg de gluten.

El fet de no discriminar l'ús d'aquestes llegendes permet trobar productes de dos tipus ("Sense Gluten" o "Molt baix en gluten") amb qualsevol de les llegendes esmentades. Aquest fet genera un ampli ventall de productes mal etiquetats que es poden trobar al mercat.

Exemples:

- **Producte amb menció o segell "Sense Gluten"** i acompanyat de la llegenda "Producte específicament elaborat per a intolerants".
- **Producte amb menció o segell "Baix contingut en gluten"** i amb la llegenda "Producte apte per celíacs". > El missatge és erroni, ja que un producte que conté més de 20ppm NO ÉS APTE PER A CELÍACS.

Aquest fet pot derivar en:

- **Més confusions**
- **Més errades o equivocacions a la compra**

Especialment pot confondre a les persones acabades de diagnosticar o aquelles que no tenen prou clar les característiques de la malaltia i les seves necessitats. També poden cometre errades les persones del món de la restauració que no tinguin formació específica en celiaquia.

La conseqüència directa és el consum del producte mal etiquetat i no apte per a celíacs, cosa que provoca alteracions de la mucosa intestinal del celíac i depenent de la persona, poden aparèixer símptomes.

Tot i que les Associacions de Celíacs lluitem per la modificació d'aquest reglament, fins que no hi hagi un canvi, ***les persones celíaques hem de consumir només els productes identificats "SENSE GLUTEN",*** *independentment de la llegenda que els acompanyi.*

Icona o menció "Sense Gluten"

SÍMBOL "SENSE GLUTEN"

Qualsevol icona/símbol o menció "sense gluten" és vàlida. No importa el format, ja que ara per ara no hi ha obligatorietat de fer-ho amb un símbol o logotip específic i el fabricant escull com informar el client de l'absència de gluten.

"Sense Gluten": declaració VOLUNTÀRIA del fabricant que informa que el contingut en gluten és igual o inferior a 20ppm. Per tant, apte per a celíacs.

Perquè un fabricant pugui utilitzar el símbol o menció "sense gluten", *cal que tingui present que no és suficient amb què a la fàbrica no s'emprin matèries primeres amb gluten. Sempre que es realitza aquesta declaració, el fabricant ha de tenir garanties que el producte final conté menys de 20ppm de gluten. És a dir, ha de tenir implantat un sistema de gestió intern que li permet el control del gluten en tot el procés d'elaboració: des de les matèries primeres fins al producte final.*

SÍMBOL DEL PACTE DEL CELÍAC

L'Agència Catalana de Consum de la Generalitat de Catalunya, en col·laboració amb l'Associació Celíacs de Catalunya, promou aquest etiquetatge des de 2012 amb l'objectiu de millorar la informació al consumidor celíac i afavorir la identificació dels productes aptes.

Aquest segell es manifesta mitjançant un model d'icona o logotip que permet identificar de manera gràfica el producte com aliment apte per a celíacs.

És voluntari 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.

LES POSSIBLES ICONES QUE ES PODEN TROBAR ALS PRODUCTES SÓN:

EL SÍMBOL INTERNACIONAL DE L'ESPIGA BARRADA

El Símbol de l'Espiga Barrada, és el més reconegut en l'àmbit internacional segons estudis de consumidors celíacs, i és atorgat per les diferents associacions europees de celíacs que conformen l'AOECS (Associació d'Associacions de Celíacs d'Europa).

És un distintiu que identifiquen fàcilment els consumidors que necessiten seguir una dieta sense gluten, ja que saben el producte que l'incorpora és apte i segur per a les seves necessitats dietètiques. **Aquest símbol és sinònim de verificació, control i certificació.** Per tant, aporta un valor afegit als productes de fabricants d'aliments i begudes.

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 llicencia. Es verifiquen anualment els procediments i els productes elaborats mitjançant auditories externes.

L'obtenció de la llicència d'aquest símbol és voluntària i la sol·liciten les empreses que volen oferir una major garantia i seguretat al client, ja que tots els productes se sotmeten a anàlisi en laboratoris acreditats per garantir que el seu contingut de gluten és inferior a 20ppm. A més, la planta de fabricació s'ha d'auditar una vegada a l'any per acreditar el compliment dels requisits establerts en l'estàndard de l'AOECS.

Es pot reconèixer un producte certificat d'aquesta manera al mercat quan presenta l'autorització de l'AOECS, es a dir, **quan el símbol va acompanyat per un número de registre.**

De vegades no hi ha aquest número sota del símbol i això significa que el producte no té la llicència de l'AOECS. Per tant, **el fabricant no està autoritzat a fer-lo servir** i l'absència de llicència implica la retirada del segell.

QUAN NO S'HA DE BUSCAR EL SÍMBOL/LLEGENDA "SENSE GLUTEN"?

Segons el reglament 1169/2011, art. 7, c), "la informació alimentària no induirà a error en insinuar que l'aliment posseeix característiques especials quan, en realitat, tots els aliments similars posseeixen aquestes mateixes característiques, en particular posant especialment en relleu la presència o absència de determinats ingredients o nutrients".

És a dir, **no es poden utilitzar indicacions "sense gluten" a l'etiquetatge per promocionar productes que de forma natural no contenen gluten,** com l'arròs, el sucre, la llet, els sucs 100% de fruita, la mantega, la mel, etc.

Per exemple, **una llet etiquetada "sense gluten" està mal etiquetada, ja que de forma natural no conté gluten ni té cap característica respecte al gluten que la diferenciï de les altres llets i, per tant, l'etiqueta "sense gluten" en aquest cas aporta una informació confusa, creant sensació d'incertesa al consumidor.**

Més endavant, en aquest manual s'indica la classificació dels aliments segons el seu contingut en gluten.

Des de l'Associació Celíacs de Catalunya *mantenim actualitzada la classificació dels aliments segons el seu contingut en gluten, atenent a la legislació i l'evolució de la indústria. És recomanable* ***revisar periòdicament els canvis*** *que es puguin produir i que es troben a la nostra pàgina web* ***celiacscatalunya.org.*** *Conèixer aquesta classificació dels aliments ajuda en la recerca dels productes a consumir.*

REIAL DECRET 126/2015.

Norma General Relativa a la Informació Alimentària

El 4 de març de 2015 es va publicar el Reial Decret 126/2015 de 27 de febrer, (transposició del Reglament (UE) 1169/2011), pel qual s'aprova la Norma general relativa a la informació alimentària dels aliments que:

a.

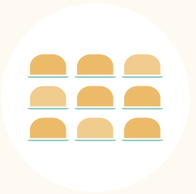
S'OFEREIXEN SENSE ENVASAR

b.

SÓN ENVASATS ALS LLOCS DE VENDA A PETICIÓ DEL CLIENT

c.

SÓN ENVASATS PER A LA SEVA VENDA IMMEDIATA



d.

S'OFEREIXEN SENSE ENVASAR PER VENDRE'LS A DISTÀNCIA

Es descriuen a continuació

a.

ALIMENTS QUE S'OFEREIXEN SENSE ENVASAR

Són aliments que es presenten sense envasar per vendre'ls a les persones consumidores i que es troben a:

Establiments de restauració restaurants, bars, cafeteries o establiments similars:
han d'informar sobre les substàncies o productes que poden provocar al·lèrgies o intoleràncies. Es permet informar dels al·lergògens oralment, però cal disposar d'aquesta informació de manera escrita o en un suport electrònic en el mateix establiment.

Petits establiments (minoristes) que venen aliments sense envasar
Els petits establiments també han de complir amb la mateixa legislació que els establiments de restauració, és a dir, informar sobre les substàncies o productes que poden provocar al·lèrgies o intoleràncies.

1

Informació obligatòria

1 Denominació del producte
2 Ingredients del producte final
3 Substàncies al·lergògenes

2

De manera informativa, hi pot haver cartells, plafons o rètols col·locats a diversos indrets de l'establiment on s'indica al client que consulti el personal en cas d'al·lèrgia o intolerància.

Aquesta informació s'ha de col·locar en cartells, plafons o rètols de forma pròxima a l'aliment que es ven.
Exemple: "Pa negre
(conté blat, sèsam i llet).
Ingredients: Farina de blat, sèsam i llet."
A l'establiment, a més, s'han de col·locar cartells, plafons o rètols informatius amb els esments següents: "Avís per a les persones amb al·lèrgies o intoleràncies. Demaneu informació al/la venedor/a".v

3

b.

ALIMENTS ENVASATS ALS LLOCS DE VENDA A PETICIÓ DEL CLIENT

Es tracta d'aliments que s'envasen al lloc de venda perquè ho demana el client, per exemple, en carnisseries, rostisseries, etc.

Petits establiments (minoristes)
Els establiments que envasen a petició del consumidor han de donar la mateixa informació que en el cas dels restaurants.

També han de col·locar cartells, plafons o rètols informatius al local, on sol·liciten a les persones amb al·lèrgies o intoleràncies que demanin informació al venedor/ora. Al lloc on els aliments es presentin per vendre, o a prop d'aquest, han d'informar dels al·lèrgens que contenen.

c.

ALIMENTS QUE SÓN ENVASATS PER A LA SEVA VENDA IMMEDIATA

Els aliments que s'envasen al lloc de venda per a la seva venda immediata es poden trobar en ***establiments de menjar preparat que ja presenten el producte envasat*** *(rostisseria, etc.).*

D'acord amb la llei d'Etiquetatge (Reglament (UE) 1169/2011 i Reial Decret 126/2015), la informació que s'ha de proporcionar al client amb caràcter general és la mateixa que la del Reglament 1169/2011, *a excepció de la informació nutricional*

- Denominació de l'aliment
- Llista d'ingredients (en ordre decreixent)
- Substàncies al·lergògenes
- Quantitat de determinats ingredients o de determinades categories d'ingredients
- Quantitat neta de l'aliment
- Data de durada mínima o de caducitat
- Condicions especials de conservació i utilització
- Nom o raó social i adreça de l'operador
- País d'origen o lloc de procedència (si escau)
- Instruccions d'ús (si escau)
- El grau alcohòlic volumètric adquirit de les begudes que tinguin més d'1,2% en volum d'alcohol

L'etiqueta es col·locarà de forma visible, clarament llegible (no estarà dissimulada, tapada o separada per altres indicacions o imatges) i figurarà en una llengua que comprenguin fàcilment els consumidors dels Estats membres on es comercialitza l'aliment.

En cas que no es faci d'aquesta manera, s'ha de proporcionar la informació alimentària mitjançant un cartell, plafó o rètol al costat o proper al producte alimentari, a excepció de la data de durada mínima o caducitat, que ha de constar a l'envàs de manera obligatòria.

No és obligatori informar de la llista d'ingredients d'aliments com les fruites, l'aigua, la sal, els formatges, la llet..., perquè són productes que tenen un únic ingredient *i no se'ls hi ha afegit cap altre ingredient a banda dels cultius de microorganismes, enzims alimentaris i sals necessàries per a la seva fabricació.*

També hi ha una altra excepció: no és obligatori declarar alguns additius, enzims i altres substàncies utilitzades (en dosis estrictament necessàries) sempre que NO SIGUIN UN DELS AL·LÈRGENS A DECLARAR, com s'ha explicat anteriorment en el Reglament d'Execució 828/2014.

d.

ALIMENTS SENSE ENVASAR QUE ES VENEN A DISTÀNCIA

Les empreses que venen aliments sense envasar a distància *per exemple, telefònicament o per Internet. Habitualment fan publicitat en mitjans de comunicació, a Internet o a domicili.*

En aquesta categoria s'hi inclouen els restaurants o altres establiments *que preparen menjars i els distribueixen fora de l'establiment (per exemple, a domicili).*

Igual que qualsevol altre establiment alimentari, aquests han de proporcionar la informació sobre els aliments que poden causar al·lèrgies o intoleràncies mitjançant cartells, plafons o altres formes per comunicar-ho de forma ben visible.

A més, cal que tinguin aquesta informació de forma escrita o en un suport electrònic. Si disposen de pàgina web, la informació sobre els productes l'han facilitar de manera obligatòria per tal que, al moment de la compra, el consumidor estigui informat sobre la possible presència de substàncies al·lergògenes.

Als documents com fulletons o catàlegs s'ha d'incloure una llegenda informativa per tal que les persones amb intoleràncies o al·lèrgies consultin al seu personal.

IMPORTANT!

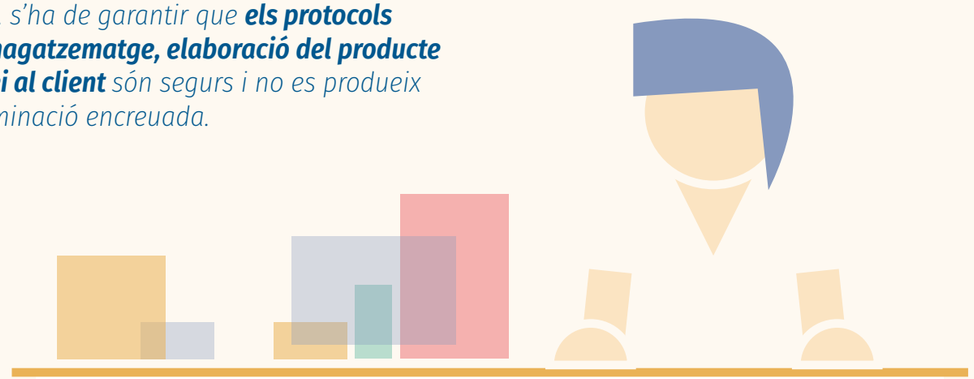
Cap establiment no pot al·legar el desconeixement d'aquesta norma!
La informació sobre els grups d'aliments que poden provocar al·lèrgies o intoleràncies es pot proporcionar de forma oral, però sempre s'ha d'indicar de manera escrita o en suport electrònic al mateix establiment.
Aquesta informació ha d'estar a disposició del personal de l'establiment, de les persones consumidores que la sol·licitin i també de les autoritats de control.

ALERTA!

El compliment d'aquesta Norma (RD 126/015) per part de l'establiment no implica la seguretat alimentària per a la persona celíaca, ja que un factor important a tenir en compte és la possible ***CONTAMINACIÓ ENCREUADA, cosa que aquesta legislació no contempla.***

La Contaminació Encreuada
EN ESTABLIMENTS ALIMENTARIS

A banda de garantir que la matèria primera que es fa servir als establiments és sense gluten, s'ha de garantir que ***els protocols d'emmagatzematge, elaboració del producte i servei al client*** *són segurs i no es produeix contaminació encreuada.*



Per tal d'informar a la persona celíaca sobre els establiments que ofereixen un servei sense gluten amb garanties, des de l' Associació Celíacs de Catalunya promovem el PROJECTE RESTAURACIÓ SENSE GLUTEN. En el marc d'aquest projecte, busquem establiments (restaurants, càterings, gelateries, hotels, obradors, etc.) que facin els seguiments necessaris del control constant de les matèries primeres aptes i dels protocols adients abans esmentats (emmagatzematge, elaboració i servei) per garantir que no hi ha contaminació encreuada en els processos.

Els establiments que ho desitgen poden formar-ne part. És un procés gratuït que els permet, un cop finalitzats els tràmits i supervisats els requisits, obtenir l'ACREDITACIÓ de Celíacs de Catalunya, avalada per l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària, la qual es renova anualment.

Els establiments acreditats es poden consultar a la pàgina web www.celiacscatalunya.org, on hi ha la informació actualitzada.

Aspectes a considerar per evitar la contaminació encreuada

PASSOS PER A UNA
"Cuina Sense Gluten"

1 Treballar amb proveïdors que ofereixen la garantia que el seu producte no conté gluten. És necessari que a l'etiqueta o fitxa tècnica es garanteixi l'absència de gluten.

2 Emmagatzemar els productes sense gluten separats dels productes amb gluten tant en armaris, com congeladors o neveres. En cas que l'espai s'hagi de compartir amb productes amb gluten, els productes sense gluten es posaran al prestatge superior. Per a neveres/congeladors es poden utilitzar caixes tancades. Imprescindible retolar els espais/caixes on es col·loquen els productes sense gluten.

3 Un cop obert l'envàs, es recomana fer un traspàs a un recipient hermètic, i identificar el seu contingut.

4 Es recomana eliminar les farines i el pa ratllat amb gluten. En cas de no fer-ho, les farines, i el pa ratllat amb gluten hauran d'estar hermèticament tancades i a més a més s'emmagatzemaran aïllades de la resta de matèries primeres en ser productes volàtils i altament contaminants.

5 No calen estris, ni serveis de taula exclusius. Una neteja correcta (aigua i sabó) elimina les restes de gluten. Així i tot, un "Kit d'estris" preparat garanteix tenir-los nets i evita perdre temps en rentar-los abans de començar a elaborar.

6 Són aparells d'ús exclusiu: la torradora, la sandvitxera, la màquina de fer pasta i la fregidora. També són d'ús exclusiu el forn i el microones.

7 Elaborar les preparacions sense gluten abans que la resta.

8 Una zona exclusiva facilita el procés d'elaboració en evitar la contaminació encreuada, encara que, no és necessari tenir-la si es disposa d'un bon protocol de treball.

9 Rentar la superfície de la zona d'elaboració abans de començar a treballar (aigua i sabó).

10 Rentar-se les mans abans de començar l'elaboració i preparar tots els ingredients necessaris.

11 Roba de treball neta. En cas d'haver treballat amb farines o productes que puguin deixar restes a la roba, s'haurà de canviar el davantal o la camisola.

12 Disposar de salers i especiers tancats, tot i que també és possible disposar d'una cullereta per retirar la sal a condició que no s'introdueixi la mà al saler.

13 Els draps de cuina i els estris de fusta no es poden fer servir en ser materials que poden retenir restes de gluten.

14 No reutilitzar l'oli, l'aigua de cocció ni els brous quan s'han elaborat en ells productes amb gluten. Els aliments untables tampoc es podran compartir, en ser fàcilment contaminables.

15 Servir en plats de diferent color o fàcils d'identificar (ex. banderetes) i cobrir fins al moment del servei.

16 Tornar a preparar el plat sense gluten si durant l'emplatat es produeix una errada amb un producte amb gluten. No és suficient amb treure'l.

17 A taula: les ampolles d'oli i vinagre, salses i paneres són elements d'ús exclusiu. Es recomana el sistema monodosi.

18 El cambrer s'haurà de rentar les mans abans del servei dels plats a taula i portar el plat individualment.

Classificació dels aliments
SEGONS EL SEU CONTINGUT DE GLUTEN

ALIMENTS PROHIBITS
CEREALS AMB GLUTEN

Blat

Sègol *centeno*

Ordi *cebada*

Espelta

Escanda

Kamut®

Triticale i tritordeum
i tot el que deriva d'aquestes matèries primeres

Civada *avena*
La civada ha estat exclosa durant molt temps de la dieta sense gluten. Malgrat això, s'ha demostrat que determinades varietats de civada no resulten tòxiques per a les persones celíaques i poden ser incloses en la dieta sense gluten.

Cal tenir present però, que la civada té un risc molt elevat de patir contaminació encreuada amb altres cereals que sí que contenen gluten (a la collita, al transport, al molí per produir farines) i també als processaments posteriors de l'aliment. Per tant, per poder-la consumir s'ha de buscar el producte amb la menció o el segell "Sense Gluten".

També és important tenir en compte que el consum d'aquest cereal presenta una acceptació o tolerància individual, ja que hi ha un percentatge determinat de celíacs que no la toleren, cosa que determina la necessitat de continuar investigant aquest cereal.

Donat que la civada té un alt valor nutricional (fibra, vitamines, minerals, etc.), la recomanació és introduir-la després del diagnòstic quan es produeix una millora clínica, en desaparèixer la simptomatologia i fer-ho de manera progressiva, sota supervisió mèdica.

Germen de blat
El germen del blat no conté gluten, ja que és la part reproductiva de la llavor, el que creixerà si la plantem. De nou, s'ha de tenir present la contaminació encreuada durant el seu processament, cosa que fa que no sigui apte si no presenta la menció "Sense Gluten".

Segó de blat
És la part més externa de la llavor de blat.

Malta i els seus derivats
xarops, extractes, etc..
El maltejat és un procés que s'aplica als cereals (bàsicament a l'ordi) i que és fonamental, per exemple, per a la fabricació de cervesa.

ALIMENTS PERMESOS

Aliments lliures de gluten per naturalesa:
D'una banda, hi ha aquells aliments que no han estat processats, els quals degut al seu origen no contenen gluten (*per exemple:* fruites, verdures, carn, peix, patates, hortalisses, ous, etc.) i, d'altra banda, aquells que han estat manipulats en unes condicions que permeten garantir l'absència de risc de contaminació (oli d'oliva, sucre, verdura fresca congelada, etc.).

Cereals lliures de gluten per naturalesa:

Arròs:
N'hi ha de molts tipus: blanc, integral, salvatge... El més recomanable nutricionalment és l'arròs integral perquè té més quantitat de vitamines i minerals que l'arròs blanc. També cal assenyalar que el seu alt contingut en fibra fa que sigui més saludable perquè ajuda a la regulació del trànsit intestinal i a reduir els nivells de colesterol.
Tanmateix, l'arròs blanc i el salvatge són totalment aptes i recomanables com a font de carbohidrats en la dieta de les persones celíaques.
Hi ha estudis que assenyalen la possible carència de fibra en una dieta sense gluten mal dissenyada. L'arròs integral podria ser un bon aliat contra aquesta mancança. També cal destacar que presenta un baix índex glicèmic, per la qual cosa el seu consum no induirà en un augment significatiu de la glicèmia (sucre en sang).
Aquest factor és molt important per aquelles persones que tenen diabetis. Cal recordar que la Diabetis Mellitus Tipus I presenta una prevalença al voltant del 8% en pacients celíacs, condicionada per la base autoimmune que presenta.

Blat de moro:
És, juntament amb el blat i l'arròs, un dels cereals més importants del món, ja que és font d'elements nutritius tant per a éssers humans com per a animals.

És una matèria primera bàsica per a la indústria alimentària, amb la qual es produeixen midons, olis, begudes alcohòliques, edulcorants, etc.

Altres cereals sense gluten:

Mill:
Presenta un valor calòric similar a la resta de cereals (com l'arròs i el blat de moro). Els minerals que destaquen en la seva composició són el potassi i el magnesi i, pel que fa a les vitamines, són importants les quantitats d'àcid fòlic, niacina, riboflavina i tiamina.
En primer lloc, cal destacar el baix contingut de greixos que presenta i especialment el seu perfil, ja que principalment conté greix insaturat, cosa que afavoreix la protecció cardiovascular. En segon lloc, cal assenyalar l'absència de colesterol i l'elevada aportació de fibra.
Per la seva textura es pot comparar al cus-cus.

Amarant:
Posseeix aproximadament un 16% de proteïna, un percentatge força més alt que el dels cereals tradicionals i aporta un excel·lent equilibri d'aminoàcids, amb un important contingut en lisina (aminoàcid essencial que el cos no pot sintetitzar i cal obtenir dels aliments).
Serveix especialment per fer farines, dolços, etc.

Quinoa:
Tècnicament és la llavor d'una herba, encara que es considera un gra, i es compara amb els cereals per la seva composició i forma de consumir-la. És relativament rica en proteïnes (més que altres cereals), ferro, fòsfor, potassi, magnesi i calci i també ho és en vitamines C, E, tiamina i riboflavina. Es cuina de forma semblant a l'arròs.

Teff:
És una llavor que s'assembla als cereals i nutricionalment és molt interessant perquè conté fibra, ferro, calci i és ric en aminoàcids essencials. Igual que la quinoa, es cuina d'una manera similar a l'arròs.

Blat sarraí / Fajol (Trigo Sarraceno):
El seu nom pot confondre. No és blat i ni tan sols es considera un cereal sinó un pseudocereal, i no pertany a la família de les gramínies (a diferència del blat, el sègol, l'ordi o la civada). Les seves propietats nutritives fan que sigui un aliment molt interessant, atès que conté àcids grassos Omega 3 i 6, vitamines del grup B, ferro, potassi, magnesi, calci, fòsfor, sofre, iode, zinc i manganès. També conté un elevat contingut en fibra, cosa que el destaca com un aliment ideal per combatre el restrenyiment.

Sorgo
Presenta un contingut important de fibra, ferro, zinc i antioxidants, així com un elevat contingut en carbohidrats, fet pel que es considera un aliment molt energètic.
També es cuina d'una forma semblant a l'arròs.
Tot i que aquests cereals esmentats són sense gluten, convé vigilar a l'hora de comprar tant el cereal com els productes elaborats amb aquests cereals i assegurar que l'etiquetatge garanteix l'absència de contaminació encreuada.

Aliments específics:

Són aquells aliments elaborats especialment per poder ser consumits per persones celíaques, com ara la farina, el pa, la pasta, les galetes, etc., preparats expressament **sense gluten.**

Altres productes permesos:

Els productes que a continuació s'anomenen poden procedir del blat, però de totes formes el tractament pel qual s'han obtingut determina que són aptes per a persones celíaques.

Oli de germen de blat:
El gra de blat es compon del segó, l'endosperma (on es troba el gluten i el midó) i el germen. En els processos i tractaments que es fan servir per a l'obtenció de l'oli (premsa o extracció i refinació) no s'utilitzen substàncies en les quals el gluten es pot dissoldre, per la qual cosa la insolubilitat del gluten en aquest medi impossibilita la seva presència en el producte final.

Maltodextrines a base de blat:
Són productes obtinguts per hidròlisi del midó de blat, solubles en aigua i que s'absorbeixen de forma ràpida per l'organisme (alt índex glicèmic).
Entre les seves propietats destaca el baix poder edulcorant que presenta en comparació amb la sacarosa, maltosa, fructosa (sucres d'absorció ràpida), ja que malgrat usar-ne elevades concentracions el sabor no resulta massa dolç ni embafador, raó per la qual es poden trobar aquests ingredients a begudes isotòniques per la seva aportació d'energia.

Xarop de glucosa a base de blat, inclosa la dextrosa, i xarop de glucosa a base d'ordi:
Són productes que també s'obtenen de la hidròlisi del midó i la seva funció és proporcionar dolçor al producte en el qual es troben, tot i que aquesta dolçor és inferior a la que aporta el sucre.

Els xarops són molt utilitzats a la indústria alimentària perquè retenen la humitat i afavoreixen la conservació del producte, afavorint les condicions d'estabilitat.

ALIMENTS SUSCEPTIBLES DE CONTENIR GLUTEN

Els aliments processats (embotits, salses, plats preparats...) són susceptibles de contenir gluten. Per quin motiu la indústria alimentària inclou el gluten en l'elaboració d'aliments que, a priori, no n'haurien de portar? La raó per la qual el gluten s'utilitza molt és, per una banda, el seu baix cost i, per l'altra, les excel·lents propietats que ofereix i que milloren les característiques dels aliments que el contenen. Entre les seves propietats destaca la capacitat d'aportar una textura esponjosa i l'elasticitat de la massa que el conté. O sigui, presenta una bona relació qualitat-preu que fa que sigui la proteïna ideal per afegir industrialment als aliments. I és en aquests aliments on la informació de l'etiquetatge es torna més important que mai.

És important tenir present la següent llista especial d'aliments, la majoria processats, prohibits i permesos.

Productes a granel:
Llegums, espècies, infusions, fruits secs, etc.: en aquest cas tant se val la naturalesa de l'aliment, ja que durant la seva manipulació hi ha moltes possibilitats que s'hagi contaminat. Què hi havia abans al cistell on està el producte? La pala amb la qual se serveix el producte ha estat en contacte amb un altre que conté gluten?

Per tant, no s'han de consumir productes a granel. És millor que es comprin productes envasats per evitar el risc de contaminació.

Igualment, cal mencionar les llaminadures, vist que és prou comú trobar botigues que identifiquen algunes com productes "Sense gluten" o fins i tot tenen una zona especial "Sense Gluten" a granel. L'autoservei facilita la contaminació encreuada perquè hi ha moltíssimes possibilitats que els clients hagin utilitzat les pales amb altres productes amb gluten, o les hagin agafat amb les mans. Conclusió: la venda a granel no és apta.
Cal recordar també que els bufets lliures o autoserveis tampoc són aptes per a les persones celíaques.

Independentment del producte exposat (amanides, verdures, fruita tallada, etc.), sempre s'ha de garantir l'absència de contaminació encreuada. L'ideal és anar a menjar a establiments acreditats, però en cas que es vagi a un bufet no acreditat, cal sol·licitar al responsable de servei de l'establiment que els plats o productes escollits se serveixin directament des de la cuina.

Productes derivats de cereals lliures de gluten (blat de moro, arròs, etc.):
S'ha de vigilar que els productes manufacturats i derivats d'aquests cereals tinguin la menció "Sense Gluten", per exemple, l'arròs inflat, els fideus d'arròs, etc.
Les farines aptes per a celíacs són aquelles que, a banda de procedir d'aliments lliures de gluten per naturalesa (blat de moro, cigrons, arròs, tapioca, etc.), estan etiquetades "Sense Gluten".

Per exemple, el cigró és un aliment lliure de gluten per naturalesa, però durant l'elaboració dels seus productes derivats, com ara la farina de cigrons, s'ha pogut produir contaminació durant la mòlta o en altres etapes del seu processament, així que s'ha de mirar l'etiquetatge i assegurar que és apte, buscant la menció "Sense Gluten".

Les espècies
El mateix cas que amb la farina de cigrons es dóna amb les espècies mòltes. Només s'han de comprar espècies mòltes o trossejades que duguin el segell "Sense Gluten" a l'etiquetatge.

Productes artesanals de pa, brioixeria, etc.
Abans d'adquirir cap producte, cal verificar que els obradors que el venen tenen en compte els procediments adients que asseguren l'absència de contaminació encreuada. Sovint hi ha fleques que anuncien productes sense gluten simplement perquè no han fet servir cap ingredient amb gluten, però si durant la seva elaboració no han seguit un protocol estricte per evitar la contaminació encreuada, el producte contindrà gluten i no serà apte per a celíacs.

La fruita seca crua o dessecada (excepte les figues)
Tota la fruita seca crua és apta. Tant se val si són nous, ametlles, cacauets, pistatxos, etc., amb o sense closca, però només si està sencera i no ha sofert cap manipulació.
Cal que recordar el que s'ha mencionat sobre la venda a granel. Per tant, cal que es compri envasada!

És necessari tenir en compte que **els productes salats (pipes, cacauets...) poden no ser aptes,** ja que sovint s'utilitza farina per fixar la sal. És necessari llegir l'etiqueta atentament i buscar la menció "Sense Gluten".

Crispetes
El blat de moro al natural en gra és apte. Ara bé, si és blat de moro preparat per fer crispetes, s'ha de mirar l'etiquetatge i buscar la menció "Sense Gluten".

Les crispetes del cinema no són aptes a causa de l'elevat risc de contaminació encreuada mitjançant la pala, els colorants emprats per les crispetes dolces, etc.

Les conserves de verdures, hortalisses i llegums al natural
Són aptes totes les conserves al natural, tret de les llenties. Caldrà consultar l'etiquetatge en aquells productes que NO SÓN AL NATURAL i buscar la menció "Sense Gluten".

Les llenties
Per una banda, s'ha confirmat que **llenties cuites al natural** han de dur l'etiqueta 'sense gluten'. Com que es poden haver conreat en camps de cultiu rotatius i poden haver-hi quedat grans de blat es consideraven productes de risc però recents estudis han mostrat valors de contingut en gluten molt superiors al valor màxim permès (20ppm), cosa que confirma la necessitat de mirar l'etiquetatge. Per altra, les llenties crues (envasades) s'han de destriar bé i comprovar que ho hi ha cap gra de blat abans de rentar-les i cuinar-les.

Els sucs de fruita i nèctars de fruites
Són aptes, però quan contenen altres ingredients (ex. llet, galeta, etc.) s'ha de mirar l'etiquetatge (tipus "bifruta", amb cereals, etc.) i buscar la menció "Sense Gluten".

Productes carnis:
Els productes carnis que es comprin (salsitxes, hamburgueses, frankfurt, botifarra, xistorra...) han de dur la llegenda "sense gluten". En canvi, són per naturalesa sense gluten les carns i vísceres, el bacó, la cansalada i el lacón. Aquests, sempre que no continguin altres ingredients, es consideren lliures de gluten i no han de dur la llegenda "sense gluten" quan es compren envasats.

Alerta amb les carnisseries i xarcuteries! La carn és un producte per naturalesa lliure de gluten, però a les carnisseries i xarcuteries es pot contaminar: els estris i la maquinària es poden haver utilitzat per elaborar productes amb gluten i no haver-se netejat bé, els productes amb gluten poden estar al costat de productes sense gluten a l'aparador, etc. A més, els productes que han sofert una transformació, ja sigui llencats, filetejats o picats, com la carn picada o el pollastre filetejat, es consideren productes de risc, per la qual cosa cal tenir garanties que no hi ha possibilitat de contaminació encreuada a la picadora o bé optar per adquirir-los envasats.

Cal fer menció especial al pollastre a l'ast, atès que pot contenir gluten a causa dels productes emprats per a condimentar-lo com, per exemple, espècies o cervesa (les espècies mòltes poden contenir gluten i la cervesa no és apta si no és sense gluten).

Productes lactis llencats
A causa del procés de tallar a llenques els formatges, aquests han pogut patir algun tipus de contaminació encreuada. **Per tant, els formatges llencats s'han de comprar amb l'etiqueta "Sense Gluten".**

__Per exemple,__ en una xarcuteria no poden servir a una persona celíaca formatge o un altre producte tallat a una talladora per on ha estat llencat un embotit que porta gluten.

__Solució:__ demanar al carnisser que prepari la comanda a primera hora del matí, quan tots els estris i maquinàries estan nets, o bé comprar productes envasats i etiquetats "Sense gluten".

Begudes alcohòliques:
El procés de la destil·lació permet separar el gluten, principalment quan es fa una doble destil·lació. Per exemple, el whisky és apte encara que procedeixi de la malta (producte derivat de cereals no aptes). Tot i que les begudes destil·lades són productes aptes, és clar que es recomana un consum responsable!

Les begudes alcohòliques cremoses (de whisky, crema catalana, etc.) per la textura que presenten són susceptibles de contenir gluten.

Alguns còctels poden no ser aptes per a celíacs perquè duen colorants i components que poden contenir gluten.

Salses:
Qualsevol salsa industrial o elaborada en restaurants o llocs de menjar preparat és susceptible de contenir gluten. Per tant, cal informar-se abans de comprar-la o consumir-la.

Alerta amb els dispensadors de salses dels establiments perquè poden estar contaminats a causa de l'ús dels clients i, per tant, es recomana demanar sobres monodosi de salsa o utilitzar un altre procediment que garanteixi l'absència de contaminació.

Si la salsa és industrial, cal mirar l'etiquetatge i buscar la menció "Sense Gluten".

GLUTEN

en medicaments

Encara que hi ha diverses llistes orientatives per al metge, **respecte als medicaments s'ha de consultar sempre el prospecte o cartonatge.** El metge o el farmacèutic ajudarà al pacient a saber si un medicament és apte o no.

Definicions

Medicament: substància o combinació de substàncies que tenen propietats per al tractament o prevenció de malalties.

Principi actiu: substància que forma part del medicament, la qual té una activitat determinada sobre l'òrgan "diana". És la substància que "cura".

Excipient: substància que també forma part del medicament, s'afegeix al principi actiu com a vehicle per facilitar la seva acció. Modifica l'estabilitat, propietats organolèptiques o millora les propietats físico-químiques. Són excipients els colorants, conservants, espesseïdors, etc.

Principi Actiu
+
Excipient
=
Medicament

Al·lergogen: qualsevol substància que pot generar una resposta d'hipersensibilitat en el sistema immune, en persones susceptibles.

SUBSTÀNCIES AL·LERGÒGENES

Segons el Reglament 1345/2007 que regula el Procediment d'Autorització, Registre i Dispensació de Medicaments, i de la Llei 29/2006 sobre Garanties i Ús Racional de Medicaments i Productes Sanitaris s'estableix que tant l'etiquetatge com el prospecte d'un medicament han d'incloure informació sobre els excipients que es consideren necessaris per a la correcta administració i ús del medicament.

Les substàncies al·lergògenes que pot contenir un medicament són: els sucres com lactosa, glucosa, fructosa i galactosa (sense tenir en compte les proteïnes làcties), proteïnes de l'ou, gluten, cereals, peix i derivats, fruites, làtex, fruits secs, etc.

L'annex V del Reial Decret 1345/2007 especifica que s'ha de declarar de manera completa el principi actiu i l'excipient, i que s'han d'incloure les advertències relatives als excipients.

A més a més, aquest annex especifica quins són els excipients de declaració obligatòria i resumeix la informació que ha de figurar en el prospecte i la fitxa tècnica.

EL PROSPECTE D'UN MEDICAMENT HA DE CONTENIR, ENTRE D'ALTRA, LA SEGÜENT INFORMACIÓ:

Identificació del Producte:

Denominació del medicament (nom comercial+nom genèric)

Dosi i Presentació

Activitat en termes comprensibles per al consumidor

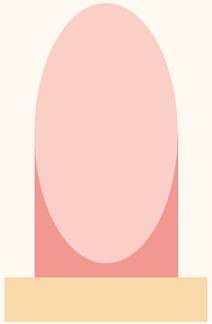
Indicació Terapèutica + Posologia

Informació necessària, prèvia al consum del medicament

Composició (principi actiu + excipients)

NOM DE L'EXCIPIENT	INFORMACIÓ EN EL PROSPECTE
Midó d'arròs, patata i els seus derivats Midó de Blat, Civada (avena), Ordi, Sègol, Triticale i els seus derivats	**Quan el contingut en gluten sigui inferior a 20ppm s'haurà d'incloure la següent informació:** Aquest medicament conté midó de X És adequat per a pacients celíacs. *A l'apartat "Composició"* del prospecte, s'ha d'aclarir el midó i la planta de la qual procedeix. **En cas que el contingut sigui superior a 20ppm, haurà d'incloure la següent informació:** Aquest medicament conté midó de X, equivalent a "x" ppm de gluten, cosa que s'ha de tenir en compte per als pacients celíacs. *A l'apartat "Composició"* del prospecte, s'ha d'aclarir el midó i la planta de la qual procedeix.
Gluten	Aquest medicament conté gluten. Els malalts celíacs hauran de consultar el seu metge abans d'utilitzar-lo.

DECLARACIÓ D'AL·LERGÒGENS als cosmètics



El gluten que ingereixen les persones celíaques els hi provoca problemes en les vellositats intestinals, i cal controlar els productes cosmètics com ara les barres de llavis, cremes de mans, pintures facials, etc., per la facilitat que pot comportar consumir petites quantitats de gluten a partir d'aquests productes.

La denominació INCI (International Nomenclature of Cosmetics Ingredients) és el llenguatge estàndard internacional emprat per facilitar la nomenclatura dels ingredients que hi han d'aparèixer obligatòriament a l'embolcall dels productes cosmètics.

CIVADA

DENOMINACIÓ INCI	DENOMINACIÓ IUPAC PER A LES SUBSTÀNCIES QUÍMIQUES
AVENA SATIVA BRAN	Gluma partida de gra de civada, Civada sativa, Poàcia
AVENA SATIVA BRAN EXTRACT AVENA	Extracte de segó de civada, Civada sativa, Poàcia
SATIVA EXTRACT	Extracte de llavor de civada, Civada sativa, Poàcia
AVENA SATIVA FLOUR	Pols obtingut de la mòlta de grans de civada, Civada sativa, Poàcia
AVENA SATIVA KERNEL EXTRACT	Extracte de gra de civada, Civada sativa, Poàcia
AVENA SATIVA KERNEL OIL	Oli fix obtingut pel premsat dels grans de civada, Civada sativa, Poàcia
AVENA SATIVA MEAL	Farina rústica obtinguda de la mòlta de grans de civada, Civada sativa,Poàcia
AVENA SATIVA MEAL EXTRACT AVENA	Extracte de farina de civada, Civada sativa, Poàcia
SATIVA PROTEIN	Proteïnes obtingudes de gra de civada, Civada sativa, Poàcia
AVENA SATIVA PROTEIN EXTRACT	Extracte de proteïna de civada, Civada sativa, Poàcia
AVENA SATIVA STARCH Midó. Hidrats de carboni alt polimerització generalmentderivats de gra de civada, Civada sativa, Poàcia	Midó. Hidrats de carboni alt polimerització generalment derivats de gra de civada, Civada sativa, Poàcia
COLLOIDAL OATMEAL	Substàncies naturals: farina de civada, Civada sativa
HYDROLYZED OAT FLOUR	Hidrolitzats, farina de civada
HYDROLYZED OAT PROTEIN	Hidrolitzats de proteïna, civades
HYDROLYZED OATS	Civades hidrolitzades
SODIUM STEAROYL OAT PROTEIN	Proteïna hidrolitzada de civada, derivats N-octanoílicos, sals sòdiques

SÈGOL

DENOMINACIÓ INCI	DENOMINACIÓ IUPAC PER A LES SUBSTÀNCIES QUÍMIQUES
SECALE CEREALE EXTRACT	Extracto de llavor de sègol, Secalecereale, Gramineae
SECALE CEREALE FLOUR	Pols preparada per trituració de llavors de sègol, Secalecereale, Gramineae

BLAT

DENOMINACIÓ INCI	DENOMINACIÓ IUPAC PER A LES SUBSTÀNCIES QUÍMIQUES
GLIADIN	Gliadines grup de proteïnes vegetals simples derivades del gluten d'alguns cereals
HYDROLYZED WHEAT GLUTEN	
HYDROLYZED WHEAT PROTEIN	Hidrolitzats de proteïna, germen de blat. Substància obtinguda per hidrólisisácida, alcalina o enzimàtica de germen de blat, composta principalment d'aminoàcids, pèptids i proteïnes
HYDROLYZED WHEAT STARCH	
TRITICUM VULGARE BRAN	Segó de blat, Triticum vulgare Gramineae
TRITICUM VULGARE BRAN EXTRACT	Extracte de segó de blat, Triticum vulgare, Gramineae
TRITICUM VULGARE EXTRACT	Extracte de llavor de blat, Triticum vulgare, Gramineae
TRITICUM VULGARE FLOUR	Farina mòlta de gra de blat, Triticum vulgare, Gramineae
TRITICUM VULGARE GERM	Producte natural obtingut d'embrió de segó del blat, Triticum vulgare, Gramineae
TRITICUM VULGARE GERM EXTRACT	Extracte de germen de blat, Triticum vulgare, Gramineae
TRITICUM VULGARE GERM OIL	Oli obtingut per pressió o extracte de germen de blat, Triticum vulgare
TRITICUM VULGARE GERM PROTEIN	Substancia proteica obtinguda de germen de blat, Triticum vulgare, Gramineae
TRITICUM VULGARE GLUTEN	Substancia proteica barrejada amb la porció almidonosa d'endosperma de blat, Triticum vulgare, Gramineae
TRITICUM VULGARE POWDER	Pols derivada de germen de blat, Triticum vulgare, Gramineae
TRITICUM VULGARE PROTEIN	Proteïna obtinguda de llavor pelada de blat, Triticum vulgare, Gramineae
TRITICUM VULGARE SPROUT EXTRACT	Extracto de brot de blat, Triticum vulgare, Gramineae
TRITICUM VULGARE STARCH	Carbohidrat molt polimerizat que sol obtenir-se del blat, Triticum vulgare, Gramineae
WHEAT AMINOACIDS	Aminoàcids, blat
WHEAT GERM ACID	Àcids grassos, germen de blat glicèrdis, mico-, vaig donar- i tri- d'oli de germen de blat
WHEAT GERM GLYCERIDES	amidas, germen de blat, N, N-bis(2 hidroxiet)-
WHEAT GERMAMIDE DEA	1-propanaminio, N-carboximetil-N, N-dimetil-3-amino-, derivats N-acílicos de
WHEAT GERMAMIDO PROPYLBETAINE	germen de blat, hidròxids, sals internes

ORDI

DENOMINACIÓ INCI	DENOMINACIÓ IUPAC PER A LES SUBSTÀNCIES QUÍMIQUES
HORDEUM DISTICHON EXTRACT	Extracte del cereal Hordeum distichon, Poaceae
HORDEUM DISTICHON FLOUR	Llavor mòlta d'Hordeum distichon, Poaceae
HORDEUM VULGARE	Substancia vegetal derivada de llavor d'Hordeum vulgare, Poaceae
HORDEUM VULGARE EXTRACT	Extracte del cereal Hordeum vulgare, Graminae
HORDEUM VULGARE FLOUR	Llavor mòlta d'Hordeum distichon, Poaceae
HORDEUM VULGARE JUICE	Líquid espremut de fruit espellofat d'Hordeum vulgare, Graminae
HORDEUM VULGARE LEAF JUICE	Suc espremut de fulla d'Hordeum vulgare, Graminae
HORDEUM VULGARE ROOT EXTRACT	Extracte d'arrel d'Hordeum vulgare, Graminae
HORDEUM VULGARE WAX	Cera de bagàs d' Hordeum vulgare, Graminae
MALT EXTRACT	Xarop fosc obtingut per evaporació d'un extracte aquós de llavor d'ordi parcialment germinat i seca (Hordeum vulgare, Graminae)

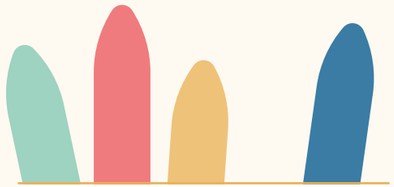
GLUTEN
en material escolar

El material escolar, tot i semblar una paradoxa, pot contenir gluten. Com que dins l'aula és freqüent treballar amb diferents tipus de materials poden donar-se casos d'ingesta involuntària de gluten.

Les escoles bressol, on sovint es fan activitats amb aliments per tal d'experimentar amb els sabors i les textures, han de tenir en consideració que els infants són molt petits encara per ser conscients del risc de patir contaminacions per ingesta de gluten involuntària.

DONAT QUE CONTROLAR EL TÈXTIL I LES SUPERFÍCIES ÉS MOLT COMPLICAT, LES POSSIBLES SOLUCIONS QUE ES CONTEMPLEN SÓN:

- fer servir material tèxtil d'un sol ús en determinades activitats
- fer servir material escolar sense gluten per tot l'alumnat
- fer servir material escolar o alimentari sense gluten únicament per als nens celíacs en cas que no sigui possible adquirir-lo per a tots, sempre garantint la neteja prèvia de les superfícies i extremant la vigilància pel tutor/coordinador.



Cal destacar que les plastilines, els llapis de ceres, la pintura de dits, els maquillatges i altres materials educatius poden contenir gluten i, per tant, cal consultar la seva composició al fabricant.

BIBLIOGRAFIA

- **Reglamentació vigent**
- **Guia breu d'informació alimentària**. Generalitat de Catalunya, 2015
- **Guia per a la gestió dels al·lèrgens i el gluten a la indústria alimentaria.** Generalitat de Catalunya, 2009
- **Etiquetado Precautorio de Alimentos.** Guia FIAB, Octubre 2016
- **Guia d'Al·lergògens en Cosmètics.** Denominacions INCI. Immunitas Vera 2009
- **Restauració sense gluten.** Associació Celíacs de Catalunya, 2015
- **CIE 9. Clasificación Internacional de Enfermedades.** 9ª Revisión Modificación Clínica. 8º edición. Enero 2012. Ministerio de Sanidad, Politica Social e Igualdad

WEBS D'INTERÈS

- **DEPARTAMENT D'AGRICULTURA, RAMADERIA, PESCA I ALIMENTACIÓ**
  agricultura.gencat.cat/ca/ambits/alimentacio/etiquetatge-aliments/
- **AGENCIA CATALANA DE SEGURETAT ALIMENTÀRIA**
  acsa.gencat.cat/ca/inici/

DOCUMENT REVISAT PER

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

Associació Celíacs
de Catalunya

celiacscatalunya.org

AMB LA COL.LABORACIÓ DE

MERCADONA
SUPERMERCATS DE CONFIANÇA