

► 21 Novembre, 2021

Informació útil si t'acaben de diagnosticar celiàquia

Si t'acaben de diagnosticar celiàquia, segurament tens molts dubtes i en aquest article te'n volem resoldre uns quants:

1. Sabies que pots sol·licitar una visita gratuïta d'assessorament a l'Associació Celiàcs de Catalunya? T'atendrem de forma personalitzada i resoldrem les teves consultes sobre la dieta sense gluten, els productes per a celiàcs, etc. La teva salut és el primer!

2. Tingues present que la recuperació no és immediata. Si tens símptomes, pots tardar fins a 15 dies o més en notar una millora. A més, l'atròfia intestinal tarda de 6 mesos a 2 anys en tornar a la normalitat. És per això que és clau que segueixis la dieta sense gluten i sense traces de forma estricta. Te'n parlem més en aquest article: Quant tarda a recuperar-se una persona celiàca quan comença la dieta sense gluten?

3. A l'hora de comprar, és important que sàpigues que el gluten és una proteïna que es troba present en alguns dels cereals més comuns, com el blat, l'ordi, el sègol, la civada, el kamut, l'espelta i el triticale:

- Els aliments que són sense gluten per naturalesa, com les fruites, les verdures, els fruits secs, la carn, el peix, l'arròs, etc.
- Els productes que són de risc, és a dir, susceptibles de contenir gluten: tomata fregida, espècies moltes, embotits, salses, etc.
- Els aliments prohibits perquè contenen gluten, com els productes elaborats a partir de cereals amb gluten, salsa de soia, etc.
- Pots consultar tota aquesta informació a la Guia d'aliments (sense gluten, de risc i prohibits) que trobaràs al web de l'Associació Celiàcs de Catalunya (www.celiacscatalunya.org).

4. Quan compres, has de tenir clar que els productes susceptibles de contenir gluten (de risc) han de dur sempre el símbol o menció "sense gluten" o bé estar a la nostra Guia d'aliments sense gluten. No és suficient si un producte no conté gluten com a ingredient perquè pot contenir traces, i llavors ja no és apte per a les persones celiàques.



5. A l'Associació editem la Guia d'aliments sense gluten on pots consultar un llistat amb més de 17.500 productes aptes per a les persones celiàques, ja que els fabricants ens han facilitat la informació. Aquesta guia és exclusiva per a les persones sòcies de l'entitat.

6. Si han diagnosticat celiàquia al teu infant, et pot ser útil llegir el conte 'La colla celiàca' i la 'Guia pràctica La celiàquia a l'escola', ambdues disponibles a la web de l'Associació.

7. Si menges fora de casa, és fonamental que vagis a establiments acreditats com a aptes per a celiàcs per part de les associacions de celiàcs. En aquest mapa hi pots consultar tots els establiments acreditats de Catalunya i Menorca. Els establiments no acreditats no ofereixen garanties a l'hora de garantir l'absència de traces i et podries contaminar.

8. Quan cuinis a casa has de seguir una sèrie de pautes per evitar la contaminació encreuada: no utilitzar estris de fusta (són porosos i podrien contenir gluten d'elaboracions anteriors), els plats sense gluten s'han d'elaborar abans que la resta, s'ha de netejar el forn abans de cuinar sense gluten, etc. Per tant, tingues present aquestes pautes de seguretat alimentària en la cuina sense gluten.

Esperem que t'hagi estat útil aquesta informació i, si encara et queden dubtes, pots contactar amb la delegació de Lleida (Lleida@celiacscatalunya.org / 639 582 467) i demanar una visita d'assessorament. ¡T'ajudarem!



Salut i seguretat per les persones en el treball.

El servei de prevenció de riscos laborals responsable, proper i equilibrat.

Av. Pinyana, 1 - Lleida
Tel.: 973 270 518
www.spectiva.es