

Recomanacions nutricionals | Dieta Celíaca

DEFINICIÓ

Es produeix per una intolerància permanent al gluten en individus genèticament predisposats. Aquesta substància es troba en cereals com *el blat, la avena, l'ordi, sègol i els seus derivats*. El gluten produeix una inflamació al intestí i com conseqüència una disminució de l'absorció dels nutrients de la dieta. Els símptomes més freqüents són la diarrea i el dolor abdominal. També pot produir anèmia i en nens retràs del creixement. En ocasions pot diagnosticar-se sense que la malaltia hagi produït símptomes. El tractament d'aquesta malaltia es suprimir el gluten de la dieta.

CARACTERÍSTIQUES

- Proporcionar tots els nutrients necessaris per mantenir una adequat estat nutricional.
- Evitar l'aparició de complicacions de la malaltia.
- Educar en l'elecció d'aliments per confeccionar dieta sense gluten.

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Elimineu de la dieta qualsevol producte que contingui gluten.
- Aquesta dieta ha de basar-se en productes frescs i naturals.
- Eviteu el consum de productes preparats industrialment.
- Al adquirir productes envasats, comproveu sempre la relació d'ingredients que figuren en l'etiqueta. Si en aquesta relació apareix qualsevol terme dels de continuació, eviteu el producte:
 - GLÚTEN, CEREALS, FARINA, SÈMOLA I LLEVADURA
 - MIDÓ, MIDONS MODIFICATS: E-1404 (Almidón oxidado), E-1412 (fosfato de dialmidón), E-1414 (Fosfato acetilado de almidón), E-1422 (Adipato acetilado de dialmidón), E-1442 (Fosfato de hidroxipropil dialmidón), E-1410 (Fosfato de monoalmidón), E-1413 (Fosfato fosfatado de almidón), E-1420 (Hidroxipropil almidón), E-1450 (Octenil succinato de almidón)
 - HDROLITZTAS DE PROTEÏNA/PROTEÏNA VEGETAL
 - MALTA, JARABE, EXTRATO DE VAINILLA
 - AMILÁCEOS, FECULA, FIBRA
 - ESPESANTES
 - ESPECIAS, AROMAS



- Elimineu de la dieta productes de venda a granel, els elaborats artesanalment que no estan etiquetats.
- Eviteu fregir aliments en olis on prèviament s'hagin fregits aliments amb gluten.

TAULA DE FREQUÈNCIA D'ALIMENTS

GRUPS D'ALIMENTS	FREQUÈNCIA		RACIÓ
VERDURES	Diari	≥2	120-200 g
FRUITES	Diari	≥3	150-200 g
LACTIS	Diari	3-4	200-250 ml de llet 200-250 g de iogurt 80-125 g formatge fresc 40-60 g formatge semi curat
OLI D'OLIVA	Diari	3-6	10 ml
PA I CEREALS	Diari	3-4	40-60 g de pa 30 g cereals esmorzar 30 g galetes 'Maria'
PASTA, ARRÒS, PANÍS I PATATA	Setmanal	4-6	60-80 g sec 150 g cuit 150-200 g patates
LLEGUMS	Setmanal	2-4	60-80 g sec 150 g cuit
PEIX	Setmanal	5 (1-2 blau)	150-170 g

CARN MAGRA, AUS	Setmanal	4 carn magra	130-150 g
----------------------------	----------	--------------	-----------

OUS	Setmanal	4-5	60-75 g
------------	----------	-----	---------

FRUITS SECS	Setmanal	3-7	Un grapat
--------------------	----------	-----	-----------

EMBOTITS I CARNS GREIXOSES, BRIOXERIA, GELATS, LLAMINADURES	Ocasionalment	Ocasionalment	
--	---------------	---------------	--

AIGUA	8-12	8-12	200-205 ml
--------------	------	------	------------

ACTIVITAT FÍSICA	Diari	diari	>30 minuts
-------------------------	-------	-------	------------

GUIA PER A ELECCIÓ D'ALIMENTS

GRUP D'ALIMENTS

RECOMANATS

DESACONSELLATS

LÀCTICS

- Llet
- Iogurt natural, formatges, nata i quallada

- Formatge fos, formatge en rodanxes, iogurt amb cereals, fibra o trossos de fruita i postres lactis

CARN, PEIX I OUS

- Carn, pollastre, peix, marisc (fresc, congelats i en conserva la natural)
- Ous

- Embotits, conserva, congelats manufacturats. Precaució amb hamburgueses, salsitxes i mandonguilles

CEREALS I PATATA	-Arròs, panís i tapioca, -patata	- Pa, pasta italiana, cereals, farina de blat, avena, sègol, ordi o triti calè - Productes manufacturats que contenen qualsevol de les farines citades
LLEGUMS I FRUITS SECS	- Llegums - Fruit secs al natural	- Fruits secs torrats amb farina
VERDURES I HORTALISSES	-Totes	- Precaució amb manufacturats
FRUITA	-Fruita fresca	- Precaució amb manufacturats
BEGUDES	- Aigua, infusions, vi, begudes carbòniques, refrescs, cafè natural, cafè descafeïnat, cacau pur	- Begudes maltejades, cafè en pols per a ús instantani, infusions i begudes preparades amb cereals: cervesa, ginebra, whisky, vodka, etc
GRASSES	- Oli, preferentment d'oliva, margarina i mantega	
SUCRE	-Sucre, mel, galetes i pastes preparades amb farina o midó sense gluten - Gelea, compota, melassa	- Pastís, pastes, galetes comercials; preparats comercials per a postres, gelats, púdings elaborats amb blat... - Xocolata, gominols, caramels...

ALTRES

- Sal, vinagre de vi,
espècies en rama o
gram natural

- Precaució amb salses que poden
contenir midó com espessidors, o
arrebossats amb farina

**LA TEUA SALUT
ÉS LA NOSTRA VIDA**



Per a més informació visita'ns a
www.clinicaterresebre.cat