

## Boala celiacă

Boala celiacă este o boală cronică care apare la persoanele predispuse genetic la aceasta, în care sistemul imunitar reacționează la consumul de gluten și atacă organismul. Ingerarea glutenului atrofiază vilozitățile intestinului subțire și scade absorbția nutrienților. Afectează 1-2% din populație, mai ales femei și mai mulți adulți decât copii.

**Poate cauza** diaree, dureri abdominale și inflamații, vărsături, scădere în greutate, depresie, oboseală cronică, anemie, leziuni de dermatită, infertilitate ... La copii, creșterea încetinește. **Diagnosticul** este dat de către medicul gastroenterolog în urma unei analize și biopsii. Este esențial să păstrați glutenul în dieta pacientului până când diagnosticul este definitiv și să nu începeți dieta fără prescripție medicală.

Singurul **tratament** împotriva bolii celiace este dieta fără gluten toată viața, care permite recuperarea intestinului și dispariția simptomelor; evită, de asemenea, complicații precum osteoporoza, infertilitatea sau avorturile.

**Glutenul** este prezent în multe cereale (grâu, secară, speltă, kamut, orz, triticale, ovăz). Dar se poate găsi și în alte alimente prin **contaminare încrucișată** în procesare, transport sau manipulare. Dacă aveți îndoieli, nu consumați produsul. Pe de altă parte, unele medicamente pot conține gluten, deci trebuie să vă informați înainte de a le consuma.

**În bucătărie**, este obligatoriu să intrați în contact cu alimentele fără gluten cu mâinile curate și să evitați contactul cu glutenul, uleiurile, supele, vasele sau tacâmurile contaminate. Alimentele fără gluten trebuie să fie identificate și depozitate separat.

Toasterul trebuie folosit numai pentru alimente fără gluten, iar cuptorul și cuptorul cu microunde trebuie să fie curate. Recipientul de sare trebuie să fie închis, pentru a nu permite ca degetele să intre.

Nu se recomandă cumpărarea de alimente în vrac, alimente care pretind că provin din gluten sau cu conținut scăzut de gluten, nici alimente produse într-o fabrică care lucrează cu gluten

**Alimentele fără gluten pot fi:**

- **Fără gluten în mod natural:** orez, porumb, pește, legume, fructe, lapte, ouă. Nu conțin gluten.
- **Pregătite special pentru celiaci:** pâine, baze de pizza, biscuiți ... Se găsesc în farmacii, magazine de sănătate sau supermarketuri.
- **Nu speciale pentru celiaci, dar prelucrate fără gluten și identificate ca atare:** sosuri, piureuri, mâncăruri preparate, deserturi de lapte, cârnați ... Se găsesc în supermarketuri.

Mâncărurile procesate, neprăjite sau ambalate trebuie să poarte **simbolul** care să garanteze că sunt fără gluten pentru a putea fi consumate. Simbolul grâului tăiat (marca cea mai recunoscută din Europa) al Sistemului de Licența Europeană și simbolul mărcii FACE certifică faptul că produsele conțin mai puțin de 20 ppm \* de gluten:



Alte simboluri de alimente apte pentru celiaci:



Normativa permite și alte legende și simboluri, dar asociația recomandă consumarea celor care specifică „Fără Gluten”.