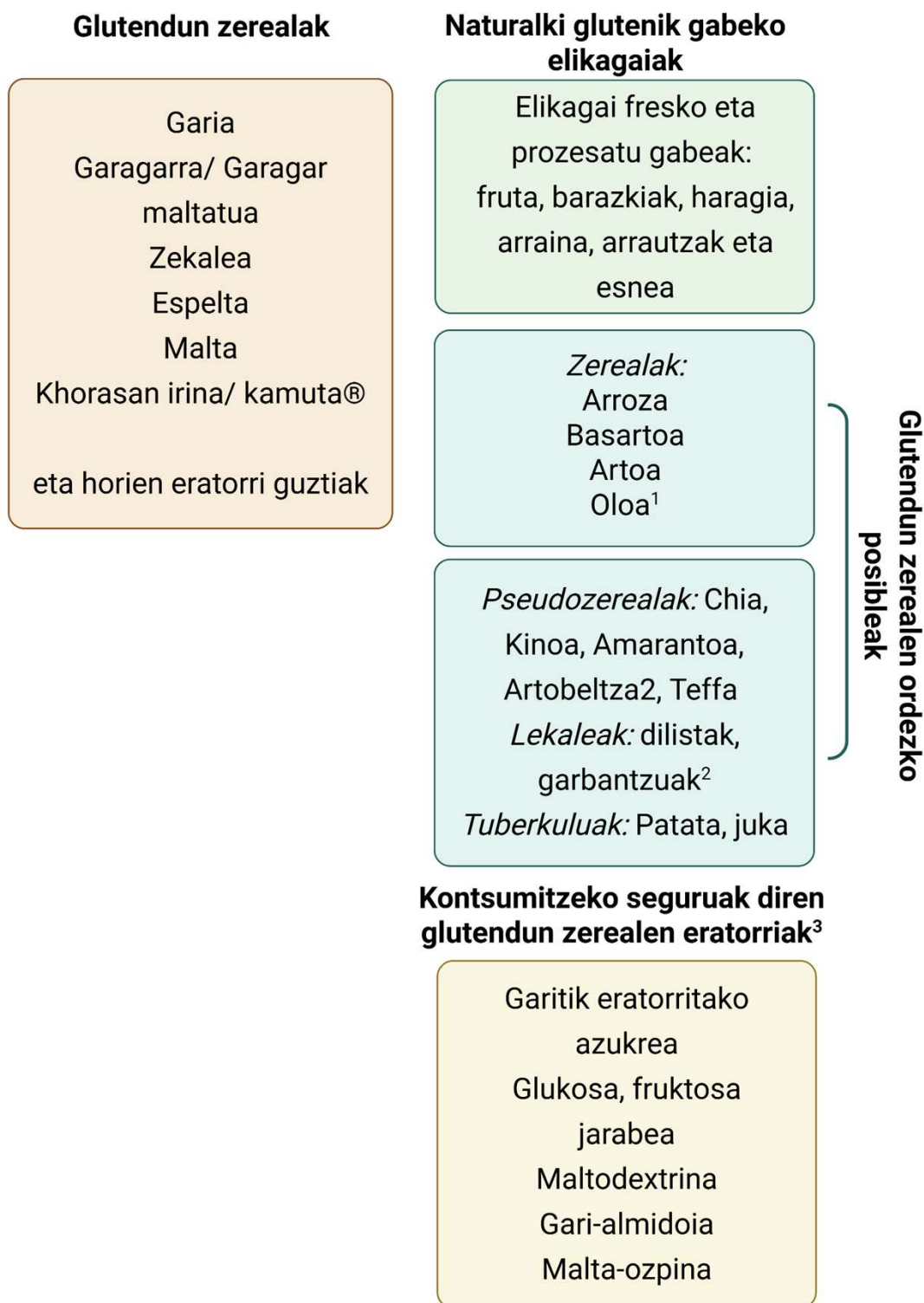
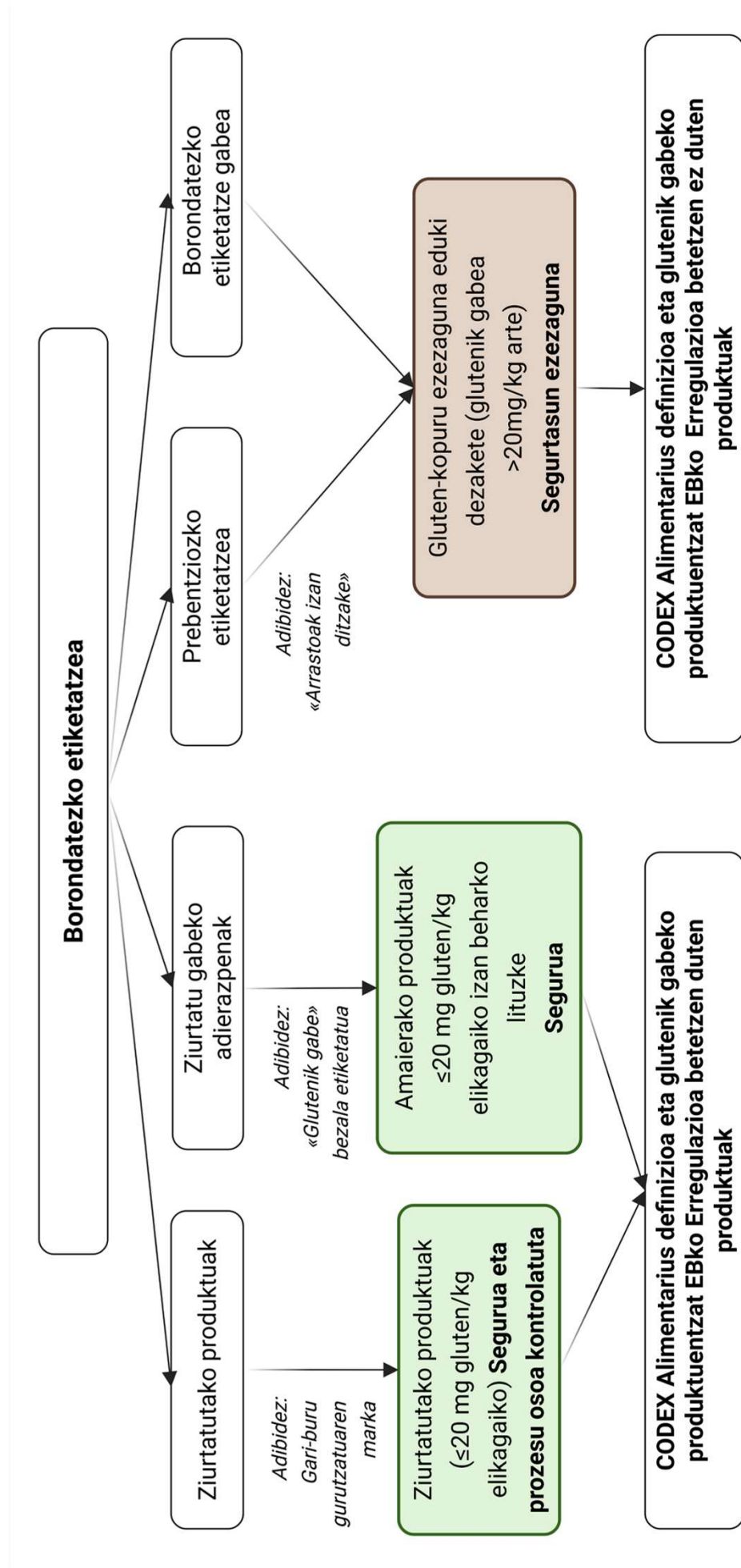


Irudia 1. Glutena duten elikagaiak eta glutenik gabeko elikagaiak.



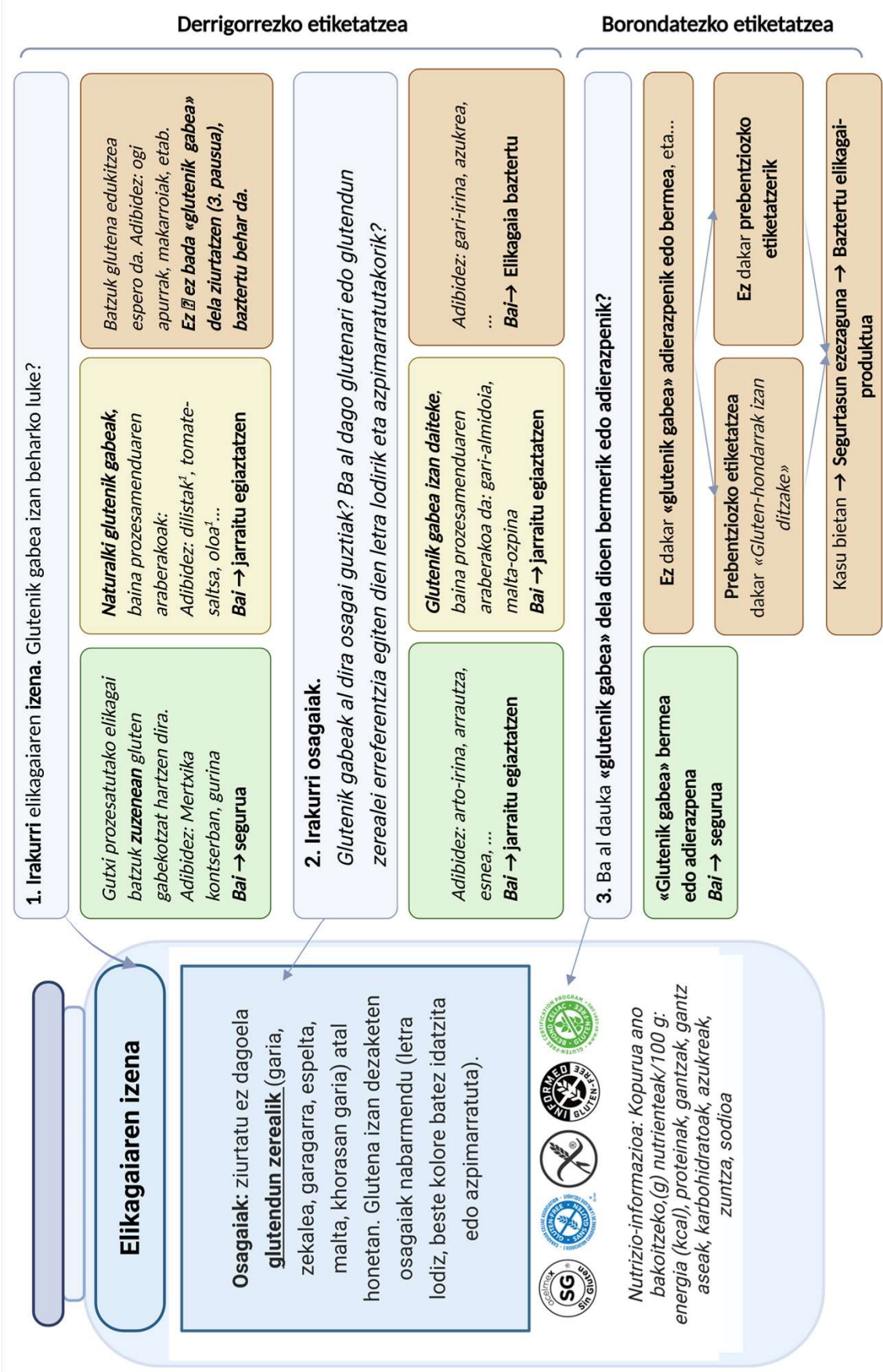
¹Oloa, berez glutenik gabekoa izan arren, «glutenik gabea» etiketarekin bakarrik kontsumitu behar da (eztabaida eta gomendioak atal bereizi batean azaltzen dira). ²Pseudozereal batzuk (adibidez, artobeltza), dilistak eta artoa ere berez glutenik gabeak dira, baina glutenarekin kontaktua izan dezakete (batez ere irin moduan kontsumitzen direnean, prozesamenduak arriskua handitzen duelako). Horregatik, gaixotasun zeliakoa duten pertsonentzat gomendagarriak dira aldizka kontrolatzen diren eta «kontrolatua eta zeliakoentzat segurua» adierazten duten ikur bereziak dituzten produktuak. ³Glutena duten zerealetatik eratorritako produktu batzuk, hala nola malta-ozpina edo garitik eratorritako azukrea, seguru kontsumi daitezke «glutenik gabea» etiketa badute; izan ere, gluten-kopurua 20 mg/kg baino handiagoa izan daiteke fabrikazio-prozesuaren arabera.

Irudia 2. Europako araudiaren arabera elikagaien etiketatari ager daitekeen borondatezko informazioa.



Hau ez zaie aplikatzen Europako araudiaren arabera «glutenik gabea» etiketatu ezin diren elikagaiei; adibidez, glutena edukitzea espero ez den gutxi prozesatutako elikagaiei, hala nola kontserbako fruta eta barazkiei, esnekiei, gurin zabalgarriei, gaztari eta antzekoei

Irudia 3. Glutenik gabeko dieta egiten duten pazienteentzat elikagai prozesatuen etiketak irakurtzeko aholku praktikokoak

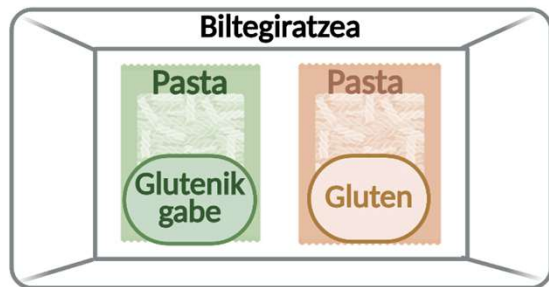


Glutenik edukitzea espero ez den elikagai batzuk ezin dira «glutenik gabea» gisa etiketatu Europako araudiaren arabera; adibidez, kontserbako fruta eta barazkiak, esnekiak, gurin zabalgarriak, gazta, dilistik eta antzekoak. Elikagai horiek berez glutenik gabek dira eta, normalean, gutxi prozesatuta daude edo haien ekoizpen-prozesuak ez du glutenaren ikuspegitik arriskuak izan daitezkeen osagirik behar.

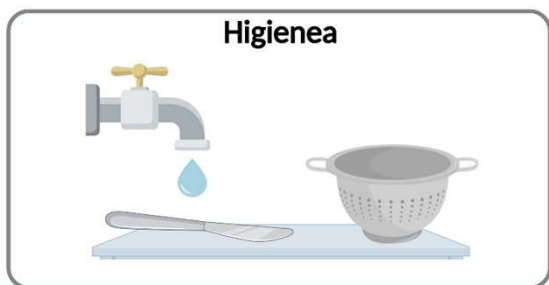
Dilista, artobeltz edo artozko produktuen kasuan, gomendagarria da aldizka kontrolatzen diren eta zeliakoentzat kontrolatuak eta seguruak direla adierazten duten ikurrak dituzten produktuak aukeratzea.

"Gluten-free diet for paediatric patients with CD: A Position Paper from the ESPGHAN Gastroenterology Committee, Special Interest Group in Coeliac Disease. JPGN 2024; 78(4), 973–995. Disclaimer: Bertsio hau ingelesetik itzuli da. ESPGHANek ez du itzulpen honen zehaztasunaren gaineko erantzukizunik hartzen. Herrialde bakoitzeko jardunbideak argitalpen honetan jasotakoetatik zertxobait desberdinak izan daitezke. Pazienteei gomendatzen zaie beren osasun-profesionalei eta/edo dagokien elkarte nazionalari kontsultatzea. Elkarte nazional batzuek maiz argitaratzen dituzte herrialdean segurtasunez kontsumi daitezkeen produktuen zerrendak.

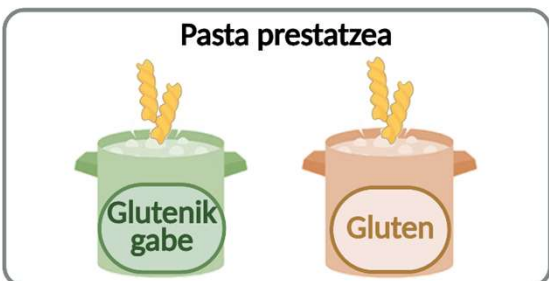
Irudia 4. Etxean elikagaiak prestatzean glutenarekin kontaktua saihesteko higiene-gomendioak.



- Gorde elikagaiak ontzi itxietan eta banatuta.
- Argi etiketatu.
- Ahal bada, bakoitza jatorrizko ontzian gorde.
- Ez da beharrezkoa apal desberdinetan banatzea



- Erabili sukaldeko tresna garbiak.
- Kendu gluten hondarrak esku eta tresnetatik (arreta berezia jarri elikagai itsaskorren hondakinei)
- Ura nahikoa da sukaldeko tresnak garbitzeko, ura eta xaboia gainazalean erabili beharko lirateke



- Gluten gabeko pasta ur garbitan prestatu beharko litzateke (aurretik glutenarekin kontakturik izan ez duenean).
- Glutena duten elikagaiak prestatzeak edo berotzeak ez ditu seguru bihurtzen



- Glutendun ogirako zein glutenik gabeko ogirako txigorgailua partekatzeak kontaktu gurutzatua gertatzeko arrisku txikia dakar etxeko inguruneetan.

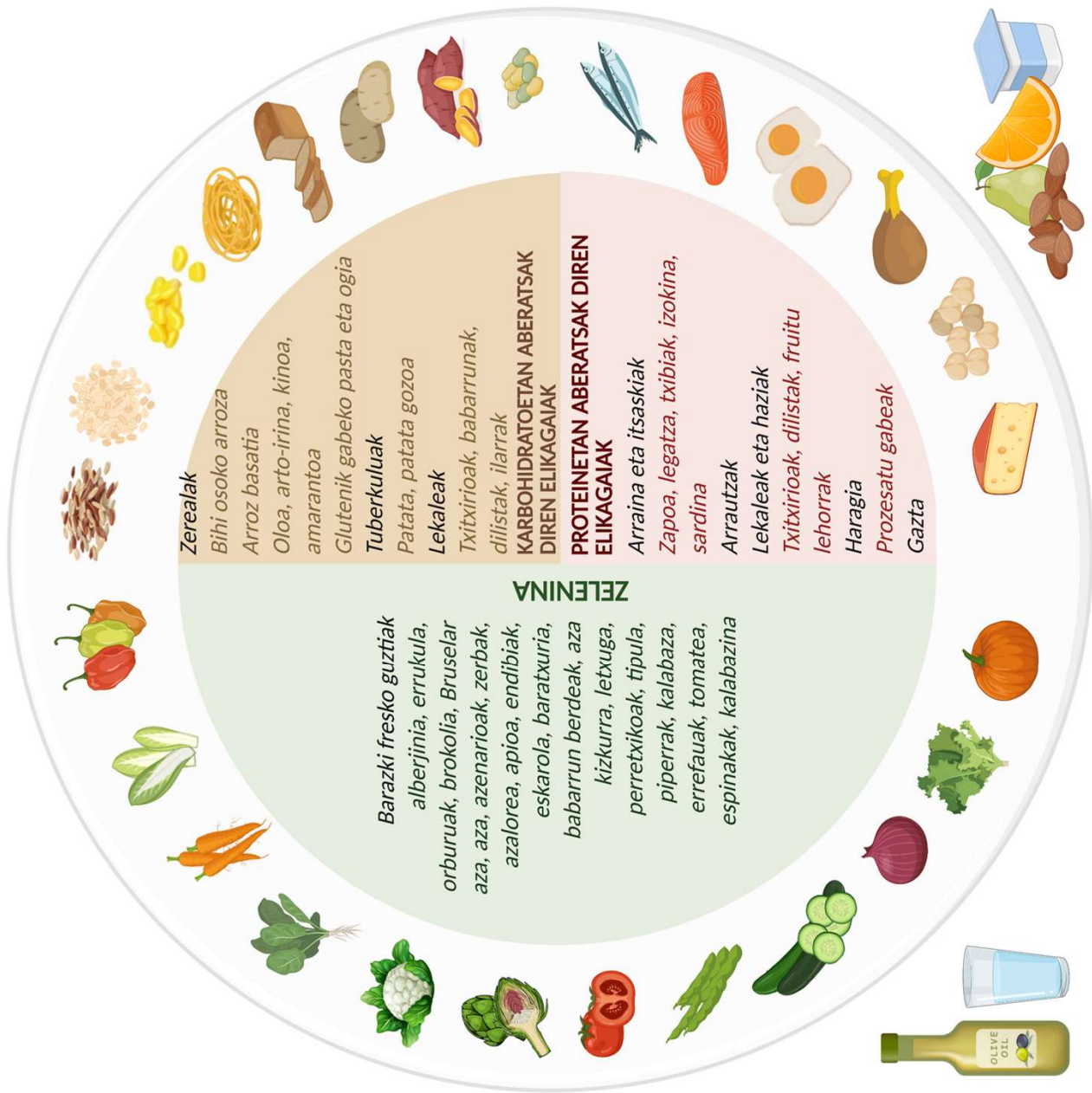


- Arreta jarri hondarrak uzten dituzten elikagaiekin (adib: arrautzeztatutako elikagaiak). Kasu horretan, komeni da glutenik gabeko elikagaiak frijitzeko olio berria erabiltzea. (glutendunak baino lehenago).
- Berrerabilitako olio frijitua erabiliz gero (adib: frijigailua), erabili bakarrik gluten gabeko elikagaietan (adib: patatak).



- Kontuz ibili zabalgarriekin (eta bertako ogi-papurrekin).
- Nahiz eta zabalgarren kontsumoa txikia izan, haietan glutenarekin kontaktua izateko arriskua handia da. Maiz kontsumitzen direnean, glutena irensteko arriskua nahikoa izan daiteke kaltegarria izateko

Irudia 5. Glutenik gabeko plater osasungarria.



"Gluten-free diet for paediatric patients with CD: A Position Paper from the ESPGHAN Gastroenterology Committee, Special Interest Group in Coeliac Disease. JPGN 2024; 78(4), 973–995. Disclaimer: Bertsio hau ingelesetik itzuli da. ESPGHANek ez du itzulpen honen zehaztasunaren gaineko erantzukizunik hartzen. Herrialde bakoitzeko jardunbideak argitalpen honetan jasotakoetatik zertxobait desberdinak izan daitezke. Pazienteei gomendatzen zaie beren osasun-profesionalei eta/edo dagokien elkarte nazionalari kontsultatzea. Elkarte nazional batzuek maiz argitaratzen dituzte herrialdean segurtasunez kontsumi daitezkeen produktuak zerrendak.