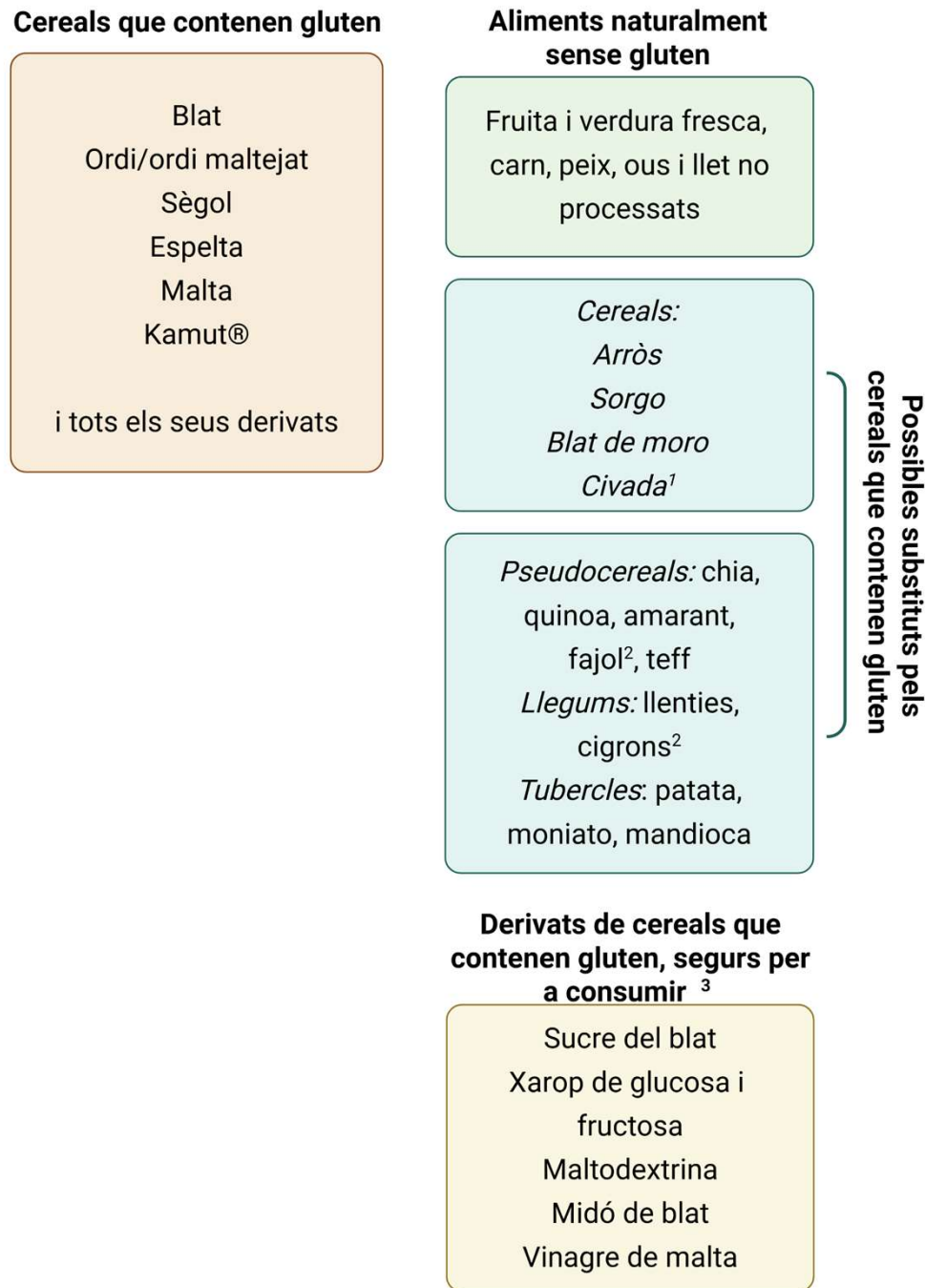


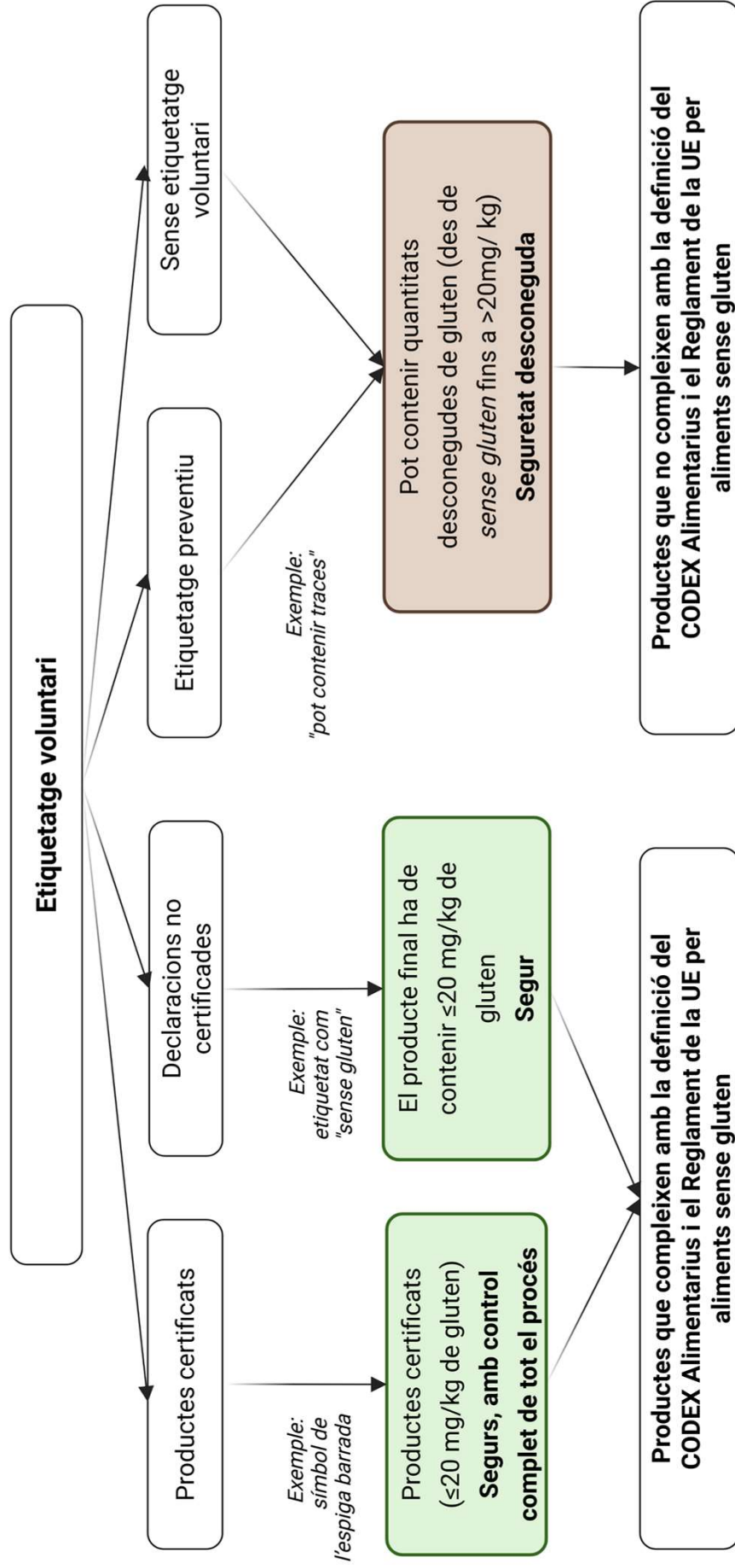
Figura 1. Aliments que contenen gluten i aliments sense gluten



¹ La civada, tot i que de forma natural no conté gluten, s'ha de consumir només si està etiquetada com a "sense gluten".² Alguns pseudocereals (per exemple, el fajol), llenties i blat de moro, tampoc contenen gluten de forma natural, però poden haver estat en contacte amb gluten (especialment quan es consumeixen com a farina, ja que el seu processat augmenta el risc de transferència per part d'altres aliments). Per tant, es recomana als pacients amb malaltia celíaca que consumeixin productes amb control regular que utilitzin símbols especials que indiquin "controlats i segurs per a persones celíaques".³ Derivats de cereals que contenen gluten, com ara vinagre de malta o sucre de blat, poden ser segurs per al consum sempre que estiguin etiquetats com a "sense gluten" (ja que la quantitat de gluten podria superar els 20 mg/kg depenent del processos).

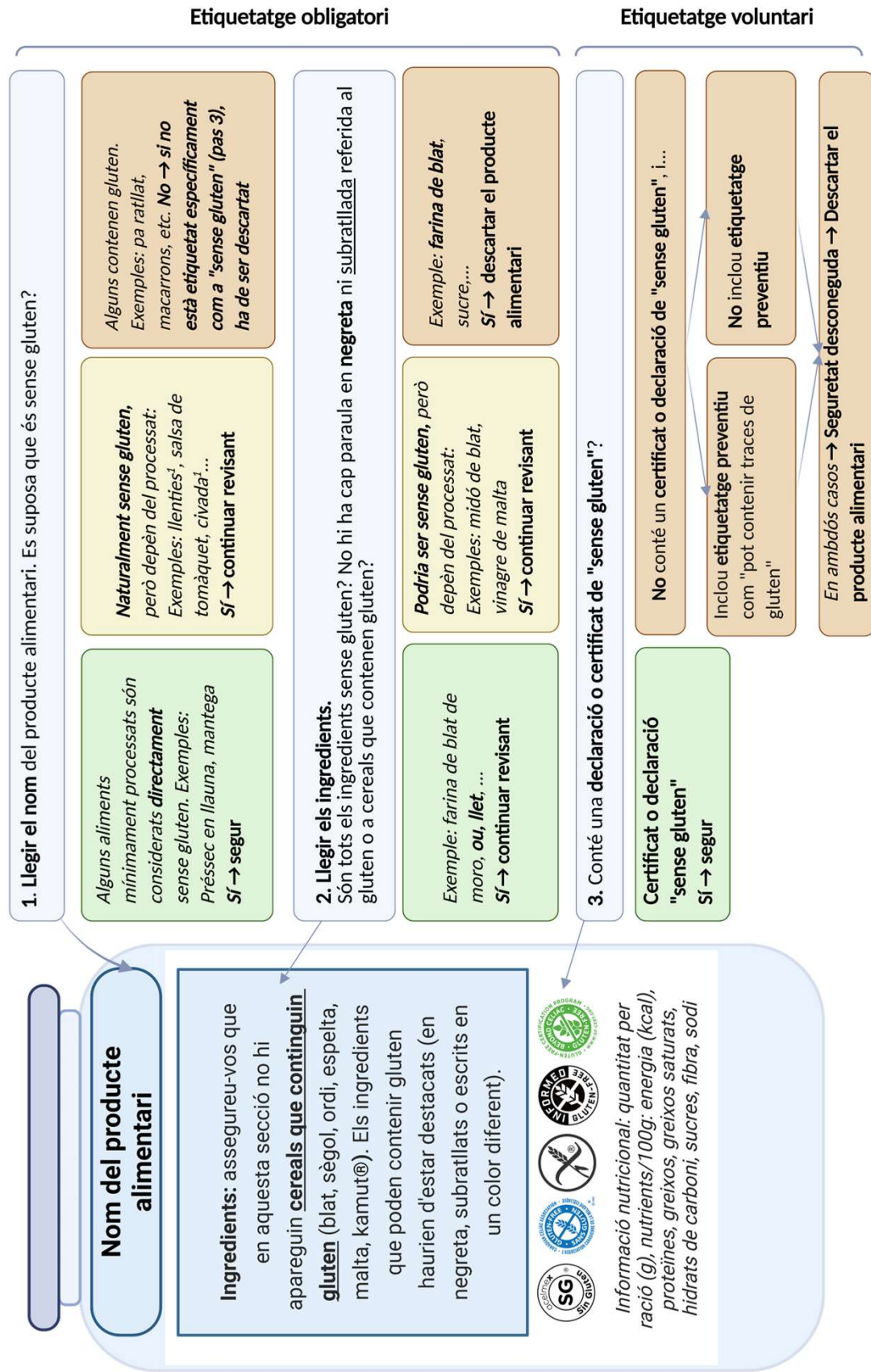
"Gluten-free diet for paediatric patients with CD: A Position Paper from the ESPGHAN Gastroenterology Committee, Special Interest Group in Coeliac Disease. *JPGN* 2024; 78(4), 973–995. *Disclaimer:* Aquesta versió ha estat traduïda de l'anglès. ESPGHAN no es fa responsable de l'exactitud d'aquesta traducció. Les pràctiques nacionals poden diferir lleugerament de les descrites en aquesta publicació. Es convida els pacients a consultar els seus professionals sanitaris i/o les societats nacionals. Algunes societats nacionals disposen sovint de llistes de productes que es poden consumir amb seguretat al país.

Figura 2. Informació voluntària que pot aparèixer en les etiquetes dels aliments segons el reglament europeu.



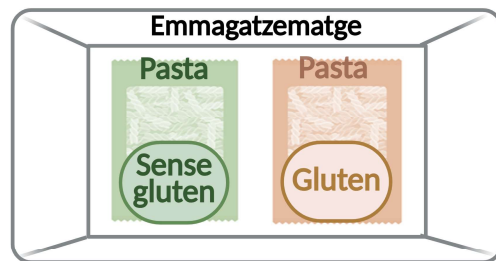
Això no s'aplica als aliments que no es poden etiquetar com a "sense gluten" segons el **reglament europeu**, com ara aquells mínimament processats que es suposa que no contenen gluten, com ara fruites i verdures en conserva, làctics, mantega, formatge, etc.

Figura 3. Consells pràctics per llegir les etiquetes d'aliments processats per a pacients que segueixen dieta sense gluten.

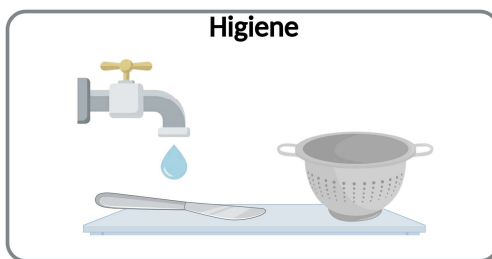


Alguns aliments, que es suposa que no contenen gluten, no es poden etiquetar com a "sense gluten" segons el reglament de la UE, com ara fruites i verdures en conserva, làctics, mantega, formatge, lletnies, etc. Aquests aliments són naturalment sense gluten i, generalment, estan mínimament processats o el procés industrial no requereix ingredients potencialment perillosos. *En el cas de les lletnies, fajol o productes de blat de moro, seria recomanable que les persones amb malaltia cel·laca consumissin només aquells que utilitzen símbols especials que indiquin que són controlats i segurs per a persones amb cel·laca.

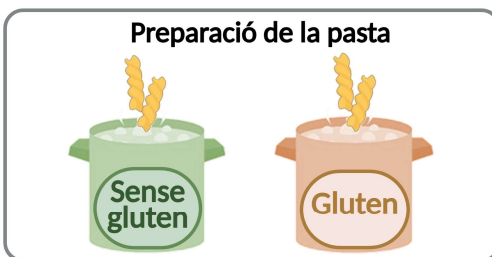
Figura 4. Recomanacions d'higiene per evitar el contacte amb gluten quan es preparen aliments a casa



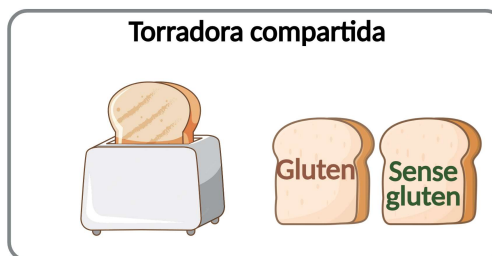
- Envasos tancats i separats.
- Etiquetat de forma clara.
- Preferiblement a l'embalatge original.
- No cal separar en diferents prestatges.



- Utilitzar estris de cuina nets.
- Eliminar els residus de gluten de les mans i dels estris (parant especial atenció als aliments enganxosos).
- L'aigua és suficient per netejar els estris de cuina, però cal utilitzar aigua i sabó per netejar les superfícies.



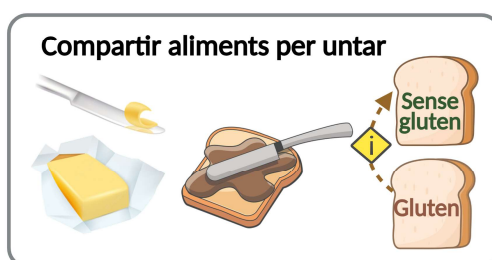
- La pasta sense gluten s'ha de preparar amb aigua neta (sense contacte previ amb gluten).
- Sigues conscient que cuinar o escalfar productes que contenen gluten no redueix la seva toxicitat.



- L'ús compartit d'una torradora per pa amb i sense gluten en entorns domèstics suposa un baix risc de transferència de gluten.



- Cal tenir precaució amb els aliments que deixen residus (ex. aliments arrebossats). En aquest cas, els aliments sense gluten s'han de fregir preferentment en oli net (abans que els aliments que contenen gluten).
- Si es reutilitza l'oli (ex. en una fregidora), cal utilitzar-la únicament per aliments sense gluten (ex. patates).



- Cal tenir precaució amb els aliments per untar al pa (i els residus de pa que hi queden en ells).
- Encara que la quantitat d'aliment untat que es consumeixi sigui petita, el risc de transferència de gluten és elevat. Quan els untats es consumeixin freqüentment, el risc de transferència pot ser suficient per ser tòxic.

Figura 5. El plat saludable sense gluten.

