

DIETA SENSE GLUTEN PER CELÍACS

7 abril, 2017

✘ El gluten és una proteïna que es troba en la llavor de molts cereals: **blat, ordi, sègol, espelta, civada**; i aquesta està combinada amb **midó**. El gluten representa un 80 per cent de les proteïnes del blat i està composta de gliadina (la responsable de la celiàquia) i glutenina. Com proteïna és una font d'aminoàcids d'origen vegetal, afortunadament hi ha moltes fonts d'aminoàcids i de proteïnes que no provenen del gluten, ja sigui en el món vegetal com animal, així que eliminar el gluten per si sol no provoca carències nutricionals si la dieta és equilibrada i completa.

La intolerància al gluten pot provocar deficiències d'absorció de nutrients si les vellositats intestinals no es regeneren completament. Els celíacs poden tenir anèmies per deficiències de ferro. En esportistes, futbolistes, amb celiàquia és molt important controlar les anèmies per prevenir-la amb una dieta rica en ferro d'origen animal preferentment com carns vermelles, escopinyes, cloïsses, musclos, peixos i d'origen vegetal com verdures de fulla verda, i algues. També pot haver deficiències de vitamina D i vitamina B12, malgrat no són habituals.

A tenir en compte:

- Eliminar tot el que contingui gluten: blat, avena, civada, espelta i tots els derivats; midó, ferines, sèmola, pans, pastes, salses i galetes.
- És important substituir aquests aliments per altres cereals variats, no només blat de moro i arròs, sinó quinoa, patata...
- Revisar les etiquetes dels aliments processats, hi ha ingredients que porten gluten "disfressat" com els

midons modificats, la fibra, la sèmola, la proteïna, la malta, el llevat i les espècies i aromes.

- Consulta www.celiacos.org tens llistes de marques i productes que segurament et seran molt interessants.
- Si menges a casa, et serà més fàcil controlar tot el que hi ha al plat.
- La majoria d'embotits porten gluten.
- Revisar els aliments de recàrrega muscular, com cereals d'esmorzar, els gels i les barretes i begudes energètiques.

Un esportista que descobreixi la seva celiaquia patirà una baixada forta del seu rendiment a causa dels problemes intestinals de mala absorció. El metge haurà de controlar la seva patologia i retirar el gluten de la seva dieta. D'aquesta forma podrà normalitzar la seva vida i tornarà a un rendiment esportiu excel·lent. Un bon control en els ingredients dels aliments que consumeix el lliuraran de qualsevol problema.