



La relació existent entre la cèliaquia i la diabetis tipus I es va detectar i constatar ja fa més de 30 anys. En la cèliaquia la dieta és l'únic tractament i en la diabetis, la dieta té un paper clau.



**Associació Celiacs
de Catalunya**

**C/ Independència, 257
08026 Barcelona
Tel. 934 121 789
info@celiacscatalunya.org**

www.celiacscatalunya.org



**Associació Celiacs
de Catalunya**



**Cèliaquia
i diabetis**



Associació Celiacs
de Catalunya

Celiaquia i diabetis

La celiàquia i la diabetis són malalties que afecten l'absorció i el metabolisme de l'organisme. La dieta intervé en el control d'ambdues malalties, d'una forma total (celiàquia) o d'una forma parcial (diabetis). Les persones amb diabetis insulino dependent (tipus I) tenen més probabilitats de desenvolupar la celiàquia que la resta de la població.

Aquest fullet no pretén substituir el consell professional d'un especialista. El nostre objectiu és tan sols ajudar els qui han estat diagnosticats d'ambdues malalties, en particular en el que fa al seguiment de la dieta específica que hauran de dur al llarg de la seva vida.

La celiàquia afecta aproximadament 1 de cada 100 persones i sembla existir una relació genètica amb la diabetis tipus I. Segons l'estudi de la Dra. Carme Farré, del Servei de Bioquímica de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona aproximadament 1 de cada 15 pacients diagnosticats de diabetis tipus I desenvoluparà al llarg de la seva vida la celiàquia, per tant, es recomana que aquestes persones es facin les proves de la celiàquia cada 3 anys.

No existeix relació entre la diabetis tipus II (inici tardà) i la celiàquia.



Com afrontar una dieta combinada per a la celiàquia i la diabetis?

La celiàquia i ambdós tipus de diabetis són condicions per a tota la vida. Per a mantenir un bon estat de salut i evitar complicacions és importantíssim un acurat tractament per part dels pacients, qui són els únics responsables del seu seguiment estricte, tot i que en la celiàquia també juga un paper important l'entorn.

La celiàquia apareix quan l'organisme desenvolupa una reacció en presència del gluten, dona lloc a una lesió del budell prim i com a

conseqüència es produeix una malabsorció dels aliments. Aquesta lesió intestinal es corregeix eliminant el gluten de la dieta, però reapareixerà en cas de tornar a ingerir-lo.

En la diabetis, l'organisme o no pot fabricar insulina, o no pot usar-la de forma correcta. La insulina és l'hormona que processa el sucre sanguini que procedeix dels aliments. Si la diabetis no està tractada, el nivell sanguini de sucre fluctuarà molt més que en persones normals, el que pot causar greus problemes de salut a curt i a llarg termini.

La dieta és l'únic tractament per a la malaltia celíaca i és una part clau del tractament per a la diabetis.

L'alimentació de la persona amb diabetis ha de ser com més semblant millor a l'alimentació **equilibrada** que es recomana al resta de la població, és a dir, **suficient** per tal que cobreixi les necessitats pròpies de cada edat i situació, adequada a l'estil de vida i al ritme d'activitats i, sobretot, molt **variada i agradable**. No hi ha aliments exclosos específicament, encara que els que tenen un alt contingut en sucre s'han de prendre amb moderació. Pel contrari, les persones celíacques han d'evitar qualsevol aliment que contingui gluten, i evitar la contaminació creuada, ja que petites quantitats de gluten poden provocar trastorns importants i no desitjables.

El gluten es troba al blat, sègol, ordi i, en la civada que no sigui pura o que s'hagi pogut contaminar. Molts aliments no contenen gluten per la seva pròpia naturalesa, per exemple, la carn, el peix, els productes làctics, l'arròs i les patates; però molts aliments, manufacturats i processats, contenen gluten. La **Llista d'aliments** que edita la nostra associació de forma bianual ajuda a identificar els aliments aptes.



És aconsellable seguir les següents recomanacions:

- Mantenir una dieta estricta sense gluten.

- Respectar els horaris i número d'àpats, menjar de forma equilibrada i variada, per tal de controlar els nivells de glucosa en sang.
- Prioritzar els aliments rics en fibres; les fruites i verdures són totes lliures de gluten per naturalesa. Cal que es consumeixin com a mínim 5 porcions al dia entre fruites i verdures.
- Distribuir al llarg del dia i de manera adequada els hidrats de carboni: pa i pasta sense de gluten, arròs, patates, llegums, fruites, etc. La quantitat d'hidrats de carboni que es necessiten consumir dependrà de l'edat, pes i l'activitat que es realitzi.
- Eliminar o reduir de l'alimentació habitual els sucres o aliments ensucrats. Pel seu alt contingut en hidrats de carboni i per la seva forma ràpida de passar a la sang.
- Reduir la ingesta d'aliments fregits i d'aliments rics en greixos saturats, com la llet sencera, formatge greixos, mantega, margarina, carns grasses, embotits, etc, per tal d'evitar el sobrepès i alts nivells de colesterol.
- Consumir més peix, que és lliure de gluten per naturalesa. Menjar dos cops per setmana peix blau com el salmó, sardines, tonyina, anxoia o verat, ja que són rics en àcids grassos omega-3 i ajuden a prevenir els problemes cardíacs.
- Incloure més llegums a la dieta. Els cigrons, les llenties, els pèsols són lliures de gluten per naturalesa.
- Consumir carn vermella i ous amb moderació. Escollir preferentment carns blanques o magres.
- Moderar el consum de sal.
- Consumir com a mínim entre 4 i 8 gotes d'aigua al dia. És la beguda més saludable, evitar canviar-la per suc comercials o refrescs. Eliminar o moderar el consum de alcohol.
- Realitzar exercici físic programat i adequat ja que ajuda a controlar els nivells de glucosa en sang. Un exercici mal programat pot descontrolar la diabetis.

www.celiacscatalunya.org