

3) Celiaquia

Què és

La malaltia celíaca és una intolerància permanent al gluten present en determinats cereals (blat, ordi, sègol i civada). Produeix una atròfia de les vellositats de l'intestí prim, fet que provoca una mala absorció dels nutrients dels aliments (proteïnes, greixos, hidrats de carboni, sals minerals i vitamines).

Signes i símptomes

- Pèrdua de gana i de pes
- Diarrea crònica
- Distensió abdominal
- Alteracions del caràcter
- Retard en el creixement

Actuació

- Cal tenir una cura especial amb els aliments que les persones amb celiàquia ingereixen:
 - Poden menjar aliments frescs i naturals: llet, carn, peix, ous, fruita, verdura, hortalisses, llegums i cereals sense gluten (arròs i blat de moro), i també soia.
 - S'han d'evitar els productes manufacturats i els aliments precuinats, ja que el gluten és present en el 80 % d'aquests productes perquè s'hi utilitza com a colorant, espessant, aroma, additiu, etc.



Celíaquia

- L'alumnat amb celíaquia no ha de consumir productes si en desconeixen l'origen dels ingredients.
- Es recomana que els berenars es facin a l'aula per assegurar que no es transgredeix la dieta, sobretot la dels infants petits que encara no estan adaptats a la malaltia.
- El servei de menjador ha d'assegurar per a l'alumnat amb celíaquia una dieta sense gluten i ha d'extremar la vigilància perquè no es mesclin els aliments de la dieta celíaca amb els de les altres dietes. S'ha de procurar que la dieta sigui el més semblant a la resta, però sense gluten.
- S'ha de facilitar la participació en les celebracions que organitza el centre educatiu amb aliments semblants als que consumeixen els altres alumnes, però sense gluten.
- El centre educatiu també els ha d'assegurar una dieta sense gluten en les sortides escolars, i que aquestes no impliquin visites a llocs com ara fàbriques de productes elaborats amb gluten.