

¿ESTÁS OBSESIONADO CON LA CONTAMINACIÓN CON GLUTEN?

Muchos celíacos viven con un miedo continuo que les impide llevar una vida normalizada, no se atreven a salir a comer fuera de casa, ni si quiera a casa de familiares, ya que desconfían de que la manipulación de los alimentos sea correcta y les **“contaminen la comida”**. Por otro lado, adoptan medidas en casa totalmente innecesarias para que la comida del celíaco **“no se contamine”**. Estos hechos se basan en información que les ha llegado a través de internet, foros, u otros celíacos que no están correctamente informados.

Con el objeto de aclarar el tema de la “contaminación” que preocupa tanto a algunos celíacos vamos a responder una serie de cuestiones que nos suelen plantear con frecuencia:

¿Necesito comprar utensilios diferentes para elaborar la comida del celíaco?

NO. En casa debemos tener una higiene normal, es decir basta con que los utensilios que utilizemos para preparar la comida sin gluten estén limpios.

Me han contaminado, ayer cene en un restaurante y cuando llegue a casa me puse malísimo ¿les puedo denunciar?

En primer lugar, ¿cómo sabes que el motivo de tu malestar fue lo que tomaste en el restaurante? Puede que la comida simplemente te sentará mal, lo que no quiere decir que contuviese gluten. Si por otro lado detectaste o te explicaron en el restaurante que cometieron un error, lo que hay que intentar es que no se vuelva a repetir y darle al personal del centro las indicaciones oportunas. Además más del 90% de los celíacos que siguen la dieta sin gluten y realizan una ingesta de gluten puntual, no presentan síntomas.

¿Debo tener dos paquetes de mantequilla diferentes, para que no se me contamine con las migas de las tostadas con gluten?

Depende de lo que os resulte más cómodo en casa, podéis limpiar el cuchillo cada vez que se unte la mantequilla en el pan o tener dos envases de mantequilla diferentes.

¿Puedo cortar el pan sin gluten con el mismo cuchillo que corto el pan con gluten?

Sí, siempre que previamente lo limpies.

¿Tengo que comprar un lavavajillas nuevo para no contaminar los utensilios con los que elaboro la comida del celíaco?

Por supuesto que **NO** es necesario.

¿Si un pollo es alimentado con trigo, su consumo será perjudicial para el celíaco?

NO.

Si en un restaurante no me quieren hacer las patatas fritas en una sartén limpia, ¿les puedo poner una reclamación?

No se trata de ir poniendo reclamaciones por el mundo e ir **exigiendo** en los establecimientos a los que acudimos que nos hagan la comida con unos ingredientes concretos o de una

determinada manera. Si esta es nuestra actitud, lo más seguro es que aumente el número de hosteleros que se nieguen a ofrecer menús sin gluten y poco a poco nos vayan cerrando las puertas. Todo depende de cómo pidamos y expliquemos las cosas. Además, en junio del año 2006 se analizaron dos muestras de patatas fritas, en freidoras donde se elaboraban fritos con gluten, y no se detectó gluten, por lo que si comemos de forma **esporádica** en restaurantes y nos sirven unas patatas fritas limpias, es decir que no llevan restos de otros alimentos, podemos consumirlas, aunque hayan sido fritas en aceite no limpio. Eso sí, en casa no debemos adquirir nunca esta práctica.

¿Puedo tomar en un restaurante el filete o pescado preparado en una plancha en la que habitualmente elaboran sándwiches?

Sí, si nos fijamos bien la persona encargada de la plancha está continuamente limpiándola con un rascador y/o paño. Aunque esto no ocurriese, al retirar el sándwich, quedarían unas mínimas cantidades de pan ya tostado, que al poner el alimento, que nosotros vamos a tomar encima, continúan tostándose y finalmente quemándose, por lo que la cantidad de gluten es despreciable. Ocurre lo mismo que con las patatas fritas.

Cuando compro fiambre sin gluten ¿me tiene que limpiar el charcutero la maquina antes?

NO es necesario. De hecho hemos realizado esta consulta a varios asesores médicos de ACM y todos han coincidido en que se trata de una medida excesiva.

He detectado granos de trigo en varios paquetes de lentejas y arroz ¿estarán contaminadas?

Con 1kg de arroz o legumbres podemos preparar aproximadamente 12 raciones, por lo que la cantidad que acabaría en el plato del celíaco sería totalmente despreciable.

El otro día le dieron a mi hijo celíaco pasta con gluten en el colegio, ¿se le habrán atrofiado las vellosidades, debo emprender acciones legales contra el colegio?

Un error lo podemos cometer todos, pero hay que intentar que ocurra lo menos posible. Es muy difícil saber en qué medida va a afectar esta ingesta a la salud del celíaco, por lo que no nos debemos obsesionar y lo que hay que hacer es hablar con el colegio para ver por qué se ha producido el error y que medidas han tomado para que no se vuelva a repetir. Además el problema no es que se realice un gran ingesta de gluten por error, sino las pequeñísimas cantidades de gluten tomadas de forma continuada que provienen del abuso de los productos manufacturados aunque estén etiquetados "sin gluten".

¿Puedo tocar a mi hijo celíaco después de haber tocado el pan?

Sí.

Soy celíaco ¿puedo tocar el pan?

Sí, pero como cualquier persona, celíaca o no, antes de comer hay que lavarse las manos.

Mi hija va a ir con sus compañeros a una granja escuela y van a hacer pan con harina de trigo ¿puede participar mi hija en la actividad o es mejor que no vaya?

Sí, siempre que no ingiera el pan elaborado.

¿Hay algún pintalabios que no contenga gluten?

Algunos productos de cosmética pueden contener gluten, pero son cantidades mínimas sin ninguna repercusión.

¿Puede mi hijo celíaco utilizar cualquier pasta de dientes?

Se puede utilizar cualquier pasta de dientes, pero hay que enseñar a los niños a no tragarla, a escupir y enjuagarse la boca después de cepillar los dientes. Las pastas de dientes contienen ingredientes agresivos que al ingerirlos podrían ser dañinos. En junio del año 2007 se analizó una pasta de dientes que llevaba gluten como excipiente y las cantidades utilizadas en la misma eran tan pequeñas, que en la analítica no se detectó gluten.

Soy celíaco y vivo cerca de un campo de trigo ¿puedo salir a pasear cerca de él?

Sí, mientras no se coma el trigo no hay problema.

¿Me contaminará el sacerdote mis formas para la comunión si las toca después de haber tocado las formas con gluten?

Tenemos que seguir una dieta sin gluten estricta, pero también tenemos que saber hasta dónde, ya que si no llegaría un momento en el que el celíaco no podría salir de casa. En este caso, estamos hablando de cantidades de gluten despreciables y la posibilidad de que afecten a una persona celíaca es nula.

¿Y si el sacerdote parte la forma con gluten encima del vino con el que voy a comulgar?

Tampoco pasaría nada.

¿Se puede tostar pan sin gluten en la misma tostadora que donde se tuesta el pan con gluten?

Sí, siempre que la tostadora se limpie bien. Si es muy difícil limpiar la tostadora se puede utilizar una "carmela" o una plancha.

Mi hijo celíaco come en el comedor del colegio ¿se le contaminará la comida por las migas de gluten que puedan caerle al plato cuando pasan el pan con gluten por encima?

NO, es muy importante además que no transmitamos miedo e inseguridad a los niños, ya que esto les generará una desconfianza injustificada en su vida diaria.

¿Podemos comer en casa pan con gluten al lado del celíaco, no es mejor que todos lo comamos sin gluten para evitar riesgos?

Claro que se puede comer con pan al lado del celíaco, y es algo a lo que el celíaco se tiene que habituar. No se recomienda que en las familias donde vive un celíaco todos coman sin gluten.

Con todas estas aclaraciones esperamos que viváis un poco más tranquilos, sin miedo, y que transmitáis en vuestro entorno esta información, para que el celíaco pueda llevar una vida lo más normalizada posible y que no nos pongan trabas en restaurantes, hoteles y colegios a la hora de ofrecer comida sin gluten, por exigencias innecesarias de celíacos mal informados, que lo único que hacen es que los hosteleros sean reacios a ayudarnos cuando, con una información adecuada, la mayoría de ellos están dispuestos a colaborar a la hora de adaptar un menú o servir platos sin gluten.

M^a Dolores García Novo
Jefe de Servicio de Gastroenterología
Hospital Niño Jesús

Blanca Esteban Luna
Servicio de Dietética
ACM