

Carencias nutricionales asociadas a la dieta **sin gluten**



La enfermedad celíaca puede ir acompañada de ciertas carencias nutricionales, tanto antes como después del diagnóstico.

Por **Cristina López**

Nutrición y Dietética, Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

DEBEMOS ACUDIR AL MÉDICO, QUIEN NOS MANDARÁ HACER LOS ANÁLISIS NECESARIOS Y ASÍ PODRÁ DETERMINAR SI EXISTE O NO ALGUNA CARENCIA

En el momento del diagnóstico, debido a la atrofia de las vellosidades intestinales que puede dar lugar a una mala absorción, los celíacos pueden presentar carencias de algunas vitaminas o minerales.

Para saber si ese es nuestro caso, debemos acudir al médico, quien nos mandará hacer los análisis necesarios y así podrá determinar si existe o no alguna carencia. En caso de que así sea, pautará la toma de un complemento vitamínico/mineral que aporte las cantidades recomendadas diarias. Su toma se hará siempre bajo su supervisión. El médico será quien haga el seguimiento correcto y pautará el tiempo que se debe tomar, siempre asegurando la ausencia de gluten en su composición.

Se debe tener en cuenta, que una vez eliminado el gluten de la alimentación, el intestino empezará a mejorar y a absorber todos los nutrientes de la dieta. Por tanto, las carencias se irán resolviendo a medida que el paciente se vaya recuperando, salvo que la dieta sin gluten no sea variada ni equilibrada, pudiendo persistir algunas carencias o aparecer otras nuevas.

A continuación, destacamos las principales carencias antes y después del diagnóstico:

ANTES DEL DIAGNÓSTICO

Hierro. Es un mineral importante para el transporte del oxígeno en el organismo. Su déficit puede provocar fatiga, debilidad, irritabilidad, jaquecas o dificultad para concentrarse. Es importante combi-

nar los alimentos con hierro o suplementos de hierro, con alimentos ricos en vitamina C, como cítricos, pimientos y otras frutas o verduras, ya que mejoran su absorción. Se encuentra en alimentos como carnes rojas, pescados, aves, mariscos, huevos, semillas, legumbres y verduras de hoja verde, como acelgas y espinacas. Aunque se debe tener en cuenta que la capacidad de absorción del hierro contenido en los alimentos vegetales va a ser peor.

Calcio. Ayuda en la formación de los huesos, la coagulación de la sangre y la contracción muscular. El déficit de calcio puede producir raquitismo en niños y osteomalacia u osteoporosis en adultos. Este mineral se encuentra principalmente en productos lácteos y espaldas de pescado, aunque también hay alimentos vegetales que lo contienen, como almendras, avellanas, nueces, bebidas vegetales enriquecidas con calcio, espinacas, soja, legumbres y frutas, como el kiwi o los higos. Al inicio del diagnóstico se puede sufrir una intolerancia temporal a la lactosa. Por tanto, si se quieren seguir tomando productos lácteos, se deben elegir aquellos que sean sin lactosa o tomar suplementos de lactasa.

Zinc. Este mineral ayuda en la inmunidad, cicatrización de heridas, síntesis de ADN y ARN, formación de espermatozoides y óvulos y en el sentido del gusto y olfato.

La fuente principal de este mineral son las ostras, carne, huevos o leche. Los alimentos vegetales aportan poco zinc y, además, contienen fitatos que interfieren en su absorción.

Magnesio. Forma parte de huesos y dientes, participa en la formación de proteínas y en la transmisión del impulso nervioso y relajación muscular. Su déficit puede provocar fallos en el crecimiento, alteraciones del comportamiento, irritabilidad, debilidad, pérdida del control muscular o espasmos. Se encuentra en vegetales de hojas verdes, como espinacas y acelgas, semillas de calabaza y girasol o frutos secos.

DESPUÉS DEL DIAGNÓSTICO

Fibra. La fibra alimentaria es la parte de los alimentos de origen vegetal que no se digiere en el estómago ni se absorbe en el intestino. Su función principal es regular el tránsito intestinal y mantener la flora intestinal, además de aportar sensación de saciedad y ayudar en la correcta absorción de los azúcares. La dieta sin gluten, por lo general, es baja en fibra, ya que se eliminan alimentos ricos en la misma, como pan, galletas o cereales integrales. Para aumentar su consumo, se deben elegir alimentos ricos en fibra, como frutas frescas enteras, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos, cereales integrales como el arroz integral o la quinoa y semillas de chía o lino.

Vitamina D. Su función principal, junto al calcio, es la formación de huesos fuertes. También interviene en la función inmune y presión arterial. La vitamina D se sintetiza a partir de la luz solar, por lo que es importante que todos los días nos dé el sol. Hay personas que, a pesar de tener una dieta adecuada y consumir alimentos con vitamina D, necesitan suplementos para conseguir los niveles adecuados. Los alimentos donde se puede encontrar son leche y yogures enriquecidos, queso, yema de huevo y pescados azules.

Vitaminas del grupo B. Las vitaminas del grupo B son esenciales para la producción de células rojas de la sangre, en la función del corazón y de los nervios y para tener un embarazo saludable. Lo más común es tener déficit de folato, el cual se encuentra en legumbres, verduras de hoja verde, lino, cacahuets, nueces, semillas de sé-

samo y girasol. Y déficit de vitamina B12, que se encuentra en alimentos de origen animal, como hígado, huevos, leche, carnes, aves, pescados y mariscos.

Al margen de estas carencias, es importante destacar que la dieta sin gluten suele ir acompañada de un mayor consumo de azúcares y grasas saturadas, debido a que los productos especiales sin gluten tienen mayores cantidades para mejorar su textura y sabor. Es recomendable leer el etiquetado de los mismos, eligiendo aquellos que aporten menores cantidades de azúcares y grasas, y evitar productos como la bollería industrial o los alimentos manufacturados.

La alimentación se debe basar en productos naturales sin gluten y hay que seguir una dieta variada y equilibrada. Así se asegura la ingesta de los nutrientes necesarios para el organismo.

Por último, es importante que sea el médico quien tome la decisión de suplementar la alimentación y por el tiempo que estime oportuno, teniendo en cuenta que, una vez que el intestino esté recuperado, mejorará la absorción de los nutrientes. ■

LAS CARENCIAS SE IRÁN RESOLVIENDO A MEDIDA QUE EL PACIENTE SE VAYA RECUPERANDO, SALVO QUE LA DIETA SIN GLUTEN NO SEA VARIADA NI EQUILIBRADA



EJEMPLO MENÚ EQUILIBRADO

DESAYUNO: • Fruta fresca, deshidratada, ocasionalmente zumo de fruta • Café • Infusiones naturales sin aromas • Leche • Tostadas de pan sin gluten con aceite, tomate, jamón serrano/york extra • Frutos secos crudos • Cereales, galletas sin gluten • Ocasionalmente, bollería casera.

PRIMEROS PLATOS: • Legumbres: cocidos, potajes y guisos sin embutidos • Purés de verduras o legumbres • Verduras rehogadas con ajo, cebolla o jamón serrano • Arroz integral • Ensaladas: con vinagretas caseras, evitar salsas manufacturadas • Pasta sin gluten.

SEGUNDOS PLATOS: • Carne a la plancha, al horno o guisada • Pescado a la plancha, al horno o cocido • Huevos cocidos, revueltos, tortilla o fritos • Acompañamiento: verduras, ensalada, puré de patata.

POSTRES: • Fruta fresca • Macedonia de frutas • Yogur • Helados sin gluten • Ocasionalmente, postres sin gluten: brownie, tarta de manzana, de queso, etc. ■