

3. Celiaquia

Què és

La malaltia celíaca és una intolerància permanent al gluten present en determinats cereals (blat, ordi, sègol i civada). Produeix una atrofia 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

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

Actuació

1. 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, 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.
 - Els alumnes celíacs no han de consumir productes si 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.
2. El servei de menjador ha d'assegurar als alumnes celíacs 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 de la resta, però sense gluten.
3. S'ha de facilitar la participació a les celebracions que organitza el centre escolar amb aliments semblants als que són per als altres alumnes, però sense gluten.
4. El centre escolar també els ha d'assegurar una dieta sense gluten a les sortides escolars i les excursions, i que aquestes no impliquin visites a llocs com ara fàbriques de productes elaborats amb gluten.