



SOCIETY FOR THE STUDY OF
CELIAC DISEASE

Destrucción de mitos

Cuando los pacientes comienzan una oración con "Escuché que..."

Mito # 1: la dieta sin gluten es una dieta más saludable para la población en general.

□ La dieta sin gluten es beneficiosa para las personas con trastornos relacionados con el gluten; sin embargo, la dieta libre de gluten puede carecer de nutrientes clave y aumentar la ingesta de grasa y azúcar si no se presta mucha atención a la calidad de la dieta.

Mito # 2: la avena es segura para los pacientes con enfermedad celíaca.

□ La mayoría de los pacientes pueden consumir avena de forma segura. La avena debe eliminarse inicialmente al comenzar una dieta libre de gluten. Cuando los anticuerpos se han normalizado y los síntomas se han resuelto, la avena puede reintroducirse para evaluar la tolerancia. Solo deben usarse aquellas avenas etiquetadas sin gluten.

Mito # 3: si los restaurantes etiquetan los artículos como sin gluten en los EE. UU., Son seguros para las personas con enfermedad celíaca.

□ Desafortunadamente, el etiquetado de restaurantes no está regulado de la misma manera que los productos sin gluten. Es importante consultar sobre la preparación y la posibilidad de contaminación para garantizar que la comida sea segura.

Mito # 4: los pacientes con enfermedad celíaca solo deben usar champú y cosméticos sin gluten.

□ El gluten en el champú y los cosméticos no es una amenaza para las personas con enfermedad celíaca. Los productos tópicos no deben causar daño ya que el gluten no puede ser absorbido a través de la piel. Sin embargo, todos los

pacientes deben lavarse las manos después de usar productos que contienen gluten para evitar la ingestión.

Mito # 5: el gluten solo está en granos.

El gluten se puede encontrar en muchos lugares inesperados además de los cereales, incluidas sopas, salsa de soja, aderezos para ensaladas, adobos, etc.

Mito # 6: las cervezas sin gluten son seguras para las personas con enfermedad celíaca.

La cerveza hecha de granos sin gluten es segura. La cerveza en la que se eliminó el gluten usa granos que contienen gluten y, por lo tanto, no es segura.

Mito # 7: no es seguro usar la misma esponja para lavar los platos con alimentos sin gluten y alimentos regulares.

Es seguro usar la misma esponja. Limpie periódicamente la esponja a mano o en un lavavajillas, si está disponible.

Mito # 8: algunos vinos contienen gluten o pueden estar contaminados con gluten.

Todo el vino es seguro para las personas con enfermedad celíaca.

Mito # 9: el pan de masa fermentada es seguro para los pacientes con enfermedad celíaca debido al proceso de fermentación.

El pan de masa fermentada está hecho de harina de trigo y no se considera seguro, a pesar del proceso de fermentación.

Mito # 10: el queso azul no es seguro para las personas con enfermedad celíaca.

El queso azul es seguro. En un momento, el molde fue tomado del pan para hacer el queso. Sin embargo, este molde ha descompuesto el pan. En este momento, la mayoría de los quesos están hechos de un iniciador químico y no usan pan en absoluto.

Mito # 11: existen enzimas que mi médico puede recomendar para ayudarme a digerir el gluten.

Las enzimas actualmente disponibles no son recomendadas para quienes padecen la enfermedad celíaca. En este momento, estas enzimas no son

adecuadas para ayudar a digerir el gluten y no evitan el daño que causa el gluten. Actualmente, una dieta libre de gluten con la guía de un dietista registrado entrenado es el único tratamiento para la enfermedad celíaca.

Mito # 12: si estoy sufriendo problemas gastrointestinales, debería intentar eliminar el gluten.

Los pacientes no deben eliminar el gluten hasta que hayan sido evaluados para la enfermedad celíaca con el fin de obtener un diagnóstico confiable.

Mito # 13: el vinagre y los aguardientes destilados no son sin gluten a menos que estén limpios.

Tanto el vinagre como los destilados se vuelven libres de gluten durante el proceso de destilación.

<https://www.gluten.org/resources/getting-started/the-gluten-free-diet-facts-and-myths/>

<https://www.beyondceliac.org/ceciac-disease/myths/>

<http://www.health.com/nutrition/gluten-free-diets#gluten-only-grains-popcorn>