



La relación existente entre la celiacía y la diabetes tipo I se detectó y constató hace ya más de 30 años. En la celiacía la dieta es el único tratamiento y en la diabetes, la dieta tiene un papel clave.



**Associació Celíacs
de Catalunya**

**C/ Independència, 257
08026 Barcelona
Tel. 934 121 789
info@celiacscatalunya.org**

www.celiacscatalunya.org



**Associació Celíacs
de Catalunya**



**Celiaquía
y diabetes**



Associació Celiacs
de Catalunya

Celiaquía y diabetes

La celiacía y la diabetes son enfermedades que afectan a la absorción y el metabolismo del organismo. La dieta interviene en el control de ambas enfermedades, de una forma total (celiacía) o de una forma parcial (diabetes). Las personas con diabetes insulino dependiente (tipo I) tienen más probabilidades de desarrollar la celiacía que el resto de la población.

Este folleto no pretende substituir el consejo profesional de un especialista. Nuestro objetivo es ayudar a los que han sido diagnosticados de ambas enfermedades, en particular en el seguimiento de la dieta específica que deberán llevar a lo largo de su vida.

La celiacía afecta aproximadamente a 1 de cada 100 personas y parece existir una relación genética con la diabetes tipo I. Según un estudio de la Dra. Carme Farré, del Servicio de Bioquímica del Hospital de Sant Joan de Déu de Barcelona aproximadamente 1 de cada 15 pacientes diagnosticados de diabetes tipo I desarrollará a lo largo de su vida la celiacía, por lo tanto, se recomienda que estas personas se hagan pruebas de la celiacía cada 3 años.

No existe relación entre la diabetes tipo II (inicio tardío) y la celiacía.



¿Como afrontar una dieta combinada para la celiacía y la diabetes?

La celiacía y ambos tipos de diabetes son condiciones para toda la vida. Para mantener un buen estado de salud y evitar complicaciones es importantísimo un cuidadoso tratamiento por parte de los pacientes, quien son los únicos responsables de su seguimiento estricto, aunque en la celiacía también juega un papel importante el entorno.

La celiacía aparece cuando el organismo desarrolla una reacción en presencia del gluten, dando lugar a una lesión del intestino delgado



y como consecuencia se produce una malabsorción de los alimentos. Esta lesión intestinal se corrige eliminando el gluten de la dieta, pero reaparecerá en caso de volverlo a ingerir.

En la diabetes, el organismo o no puede fabricar insulina, o no puede usarlo de forma correcta. La insulina es la hormona que procesa el azúcar sanguíneo que procede de los alimentos. Si la diabetes no está tratada, el nivel sanguíneo de azúcar fluctuará mucho más que en personas normales, lo que puede causar graves problemas de salud a corto y a largo plazo.

La dieta es el único tratamiento para la enfermedad celiaca y es una parte clave del tratamiento para la diabetes.

La alimentación de la persona con diabetes tienen que ser lo más parecida mejor a la alimentación **equilibrada** que se recomienda al resto de la población, es decir, **suficiente** para que cubra las necesidades propias de cada edad y situación, adecuada al estilo de vida y al ritmo de actividades, y sobretodo, muy **variada** y **agradable**. No hay alimentos excluidos específicamente, aunque los que tienen un alto contenido en azúcar se tienen que tomar con moderación. Por el contrario, las personas celiacas tienen que evitar cualquier alimento que contenga gluten, y evitar la contaminación cruzada, ya que pequeñas cantidades de gluten pueden provocar trastornos importantes y no deseables.

El gluten se encuentra en el trigo, cebada, centeno y, en la avena que no sea pura o que se haya podido contaminar. Muchos alimentos no contienen gluten por su propia naturaleza, por ejemplo, la carne, el pescado, los productos lácteos, el arroz y las patatas; pero muchos alimentos, manufacturados y procesados, contienen gluten. La **Lista de alimentos** que edita nuestra asociación de forma bianual ayuda a identificar los alimentos aptos.



Es aconsejable seguir las siguientes recomendaciones:

- Mantener una dieta estricta sin gluten.

- Respetar los horarios y número de comidas, comer de forma equilibrada y variada, para controlar los niveles de glucosa en sangre.
- Priorizar los alimentos ricos en fibras; las frutas y las verduras son todas libres de gluten por naturaleza. Se tienen que consumir como mínimo 5 porciones al día entre frutas y verduras.
- Distribuir a lo largo del día y de manera adecuada los hidratos de carbono: pan y pasta sin gluten, arroz, patatas, legumbres, frutas, etc. La cantidad de hidratos de carbono que se necesitan consumir dependerá de la edad, peso y actividad que se realice.
- Eliminar o reducir de la alimentación habitual los azúcares o los alimentos azucarados. Por su alto contenido en hidratos de carbono y por su forma rápida de pasar a la sangre.
- Reducir la ingesta de alimentos fritos y alimentos ricos en grasas saturadas, como la leche entera, quesos grasos, mantequilla, margarina, carnes grasas, embutidos, etc, para evitar el sobrepeso y los altos niveles de colesterol.
- Consumir más pescado, que es libre de gluten por naturaleza. Comer dos veces a la semana pescado azul como el salmón, sardinas, atún, anchoas o caballa, ya que son ricos en ácidos grasos omega-3 y ayudan a prevenir los problemas cardiacos.
- Incluir más legumbres a la dieta. Los garbanzos, las lentejas, los guisantes son libres de gluten por naturaleza.
- Consumir carne roja y huevos con moderación. Escoger preferentemente carnes blancas o magras.
- Moderar el consumo de sal
- Consumir como mínimo entre 4 y 8 vasos de agua al día. Es la bebida más saludable, evitar cambiarla por zumos comerciales o refrescos. Eliminar o moderar el consumo de alcohol.
- Realizar ejercicio físico programado y adecuado ya que ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre. Un ejercicio programado puede descontrolar la diabetes.