

INGESTA DIARIA MÁXIMA DE GLUTEN

Catassi C et al. The American Journal of Clinical Nutrition, 2007.

¿CUÁL ES LA DOSIS MÍNIMA NECESARIA PARA PRODUCIR DAÑOS EN LAS PERSONAS CELÍACAS?

50 mg de GLUTEN

La ingesta prolongada de 50 mg de gluten al día produce daños significativos en la morfología del intestino delgado en paciente celíacos/as probablemente debido a que persiste la ingesta de trazas de gluten

¿CUÁL ES LA INGESTA DIARIA DE ALIMENTOS?

2- 2,5 kg aproximadamente (sin el agua)

Si todos los alimentos y bebidas se encuentran por debajo de los 20 ppm (mg en 1kg)

$$\frac{20 \text{ mg de GLUTEN}}{1 \text{ kg de COMIDA}} \times \frac{2 \text{ kg de COMIDA}}{1 \text{ DÍA}} = 40 \text{ mg de GLUTEN/día}$$

$$\frac{20 \text{ mg de GLUTEN}}{1 \text{ kg de COMIDA}} \times \frac{2,5 \text{ kg de COMIDA}}{1 \text{ DÍA}} = 50 \text{ mg de GLUTEN/día}$$

CONCLUSIÓN:

Los alimentos y bebidas que contengan trazas de gluten por debajo de los 20 ppm son seguros en las personas celíacas.

Sin embargo, la sensibilidad a la ingesta de trazas de gluten muestra una gran variabilidad entre distintos pacientes; esto debe tenerse en cuenta en la aplicación de un umbral de ingesta de gluten segura.

EGUNEROKO GLUTEN INGESTA MAXIMOA

Catassi C et al. The American Journal of Clinical Nutrition, 2007.

**ZEIN DA BEHARREZKO DOSI TXIKIENA
ZELIAKOETAN ARAZOAK SORTARAZTEKO?**

50 mg GLUTEN

Eguneroko 50 mg gluten ingesta luze egiteak gaixotasun zeliakoa duten pertsonetan heste txikiaren morfologian kalte nabarmenak eragiten ditu, gluten arrastoen sarrerak iraungo direlako.

ZEIN DA EGUNEROKO ELIKAGAI INGESTA?

2- 2,5 kg gutxi gorabehera (ura kenduta)

Elikagai eta edari guztiek 20 ppm (mg en 1kg) baino gutxiagoko gluten kantitatea badute

$$\frac{20 \text{ mg GLUTEN}}{1 \text{ kg ELIKAGAI}} \times \frac{2 \text{ kg ELIKAGAI}}{1 \text{ EGUN}} = 40 \text{ mg GLUTEN/egun}$$

$$\frac{20 \text{ mg GLUTEN}}{1 \text{ kg ELIKAGAI}} \times \frac{2,5 \text{ kg ELIKAGAI}}{1 \text{ EGUN}} = 50 \text{ mg GLUTEN/egun}$$

ONDORIOAK:

20 ppm-tik beherako gluten aztarnak dituzten elikagai eta edariak seguruak dira gaixotasun zeliakoa duten pertsonetan.

Hala ere, gluten aztarnen ingestarekiko sentikortasuna aldakorra izan daiteje paziente desberdinen artean; hori kontuan hartu behar da glutenaren ingesta atalasea segurua aplikatzean.

MAXIMUM GLUTEN INTAKE

Catassi C et al. The American Journal of Clinical Nutrition, 2007.

WHAT IS THE MINIMUM NEEDED TO PRODUCE DAMAGES TO CELIAC PEOPLE?

50 mg of GLUTEN

Prolonged intake of 50 mg of gluten per day causes significant damage to the morphology of the small intestine in a celiac patient, probably because the intake of gluten traces persists.

WHICH IS THE DAILY FOOD INTAKE?

2- 2,5 kg approximately (without water)

If all food and beverages are below 20 ppm (mg per 1 kg)

$$\frac{20 \text{ mg of GLUTEN}}{1 \text{ kg of FOOD}} \times \frac{2 \text{ kg of FOOD}}{1 \text{ DAY}} = 40 \text{ mg of GLUTEN/day}$$

$$\frac{20 \text{ mg of GLUTEN}}{1 \text{ kg of FOOD}} \times \frac{2,5 \text{ kg of FOOD}}{1 \text{ DAY}} = 50 \text{ mg of GLUTEN/day}$$

CONCLUSION:

Food and drinks that contain gluten traces below 20 ppm are safe in people with celiac disease.

However, the gluten trace intake sensitivity shows great variability among different patients; this must be taken into account in the application of a safe gluten intake threshold.