

**Sara Martínez Ventura**

**Disseny i posada en marxa d'una intervenció dietètica per millorar  
l'adherència a la dieta sense gluten en nens i nenes amb cèliaquia: GO  
GLUTEN FREE for celiac disease**

**TREBALL DE FI DE GRAU**

**Dirigit per la Dra. Verònica Luque Moreno**

**Grau de Nutrició Humana i Dietètica**



**UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI**

**Reus**

**2024**

## Índex

<b>Llista de figures</b> .....	2
<b>Resum català</b> .....	3
<b>Resum anglès</b> .....	4
<b>1. Marc teòric: Introducció</b> .....	5
1.1 La malaltia celíaca .....	5
1.2 El tractament de la malaltia celíaca: la dieta sense gluten .....	6
1.3 L'etiquetatge dels productes .....	7
1.4 Contacte creuat .....	9
1.5 Dèficits i característiques nutricionals de la dieta sense gluten .....	10
1.6 Qualitat de la dieta .....	11
<b>2. Hipòtesis i objectius</b> .....	12
2.1 Hipòtesis .....	12
2.2 Objectius .....	13
<b>3. Material i mètodes</b> .....	13
3.1 Disseny .....	13
3.2 Mostra d'estudi .....	13
3.3 Reclutament .....	13
3.4 Intervenció .....	14
3.5 Material .....	15
<b>4. Resultats esperats</b> .....	16
<b>5. Prova pilot</b> .....	16
<b>6. Discussió</b> .....	18
<b>7. Conclusió</b> .....	19
<b>8. Bibliografia</b> .....	20
<b>9. Annexes</b> .....	23

## Llista de figures

<b>Figura 1.</b> Iceberg de la malaltia celíaca .....	5
<b>Figura 2.</b> Consells pràctics per llegir les etiquetes dels aliments processats per als pacients que segueixen una dieta sense gluten .....	9
<b>Figura 3.</b> Periodització de l'estudi .....	15

## Resum

**Títol:** Disseny i posada en marxa d'una intervenció dietètica per millor l'adherència a la dieta sense gluten en nens i nenes amb celiaquia: GO GLUTEN FREE for celiac disease

**Introducció:** L'únic tractament per a la malaltia celíaca és una dieta estricta sense gluten. En pacients amb celiaquia sorgeixen dubtes a l'hora de interpretar les etiquetes dels aliments, escollir aliments sense gluten,.. Fins ara no existia cap guia ni protocol per a les famílies per adherir-se adequadament a una dieta sense gluten i saludable. La European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) ha publicat un document basat en l'evidència on aporta material educatiu per a les famílies. Amb l'ajuda d'aquesta guia es realitzarà un estudi en nens/es amb celiaquia recent diagnosticats o ja diagnosticats (>1 anys), se'ls hi farà un seguiment i se'ls hi proporcionarà recomanacions i consells educatius mitjançant tallers, infografies sobre la importància dels aliments que contenen i no contenen gluten, importància d'una bona lectura de les etiquetes, importància del contacte creuat,..

**Objectius:** Analitzar la viabilitat i eficàcia d'una intervenció educativa basada en les guies ESPGHAN en nens amb malaltia celíaca per millorar el coneixement de les famílies, reduir l'exposició accidental al gluten i millorar la qualitat de la dieta en diferents etapes de seguiment.

**Metodologia:** Es tracta d'un estudi d'intervenció longitudinal, no aleatoritzat, que avaluarà la viabilitat i l'eficàcia d'una intervenció educativa, tant en pacients pediàtrics recentment diagnosticats com en pacients diagnosticats més d'1 any abans.

**Resultats esperats:** Es comprovarà la viabilitat mitjançant els qüestionaris, els tallers, la informació rebuda i el material rebut. L'eficàcia mitjançant la presència de pèptids de gluten en la femta i els anticossos IgA.

**Discussió i conclusions:** L'educació nutricional i un bon seguiment és el pilar principal per assolir aquesta dieta estricta sense gluten.

## Summary

**Title:** Design and start -up of a dietary intervention for better grip on gluten -free diet in boys and girls with celiac disease: Go Gluten Free for Celiac Disease

**Introduction:** The only treatment for celiac disease is a strict gluten -free diet. In patients with celiac disease there are doubts when interpreting food labels, choosing gluten-free foods, ... so far there has been no guide or protocol for families to adequately adhere to a gluten-free and healthy diet. The European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) has published a document based on the evidence that provides educational material for families. With the help of this guide, a study will be performed in children with recently diagnosed or diagnosed celiac disease (> 1 years), they will be monitored and educational recommendations and councils will be provided through workshops, infographics On the importance of foods that contain and do not contain gluten, importance of good reading of labels, importance of cross -contact, ..

**Objectives:** Analyse the viability and efficiency of an educational intervention based on ESPGHAN guides in children with celiac disease to improve families' knowledge, reduce accidental exposure to gluten and improve diet quality in different stages of follow -up.

**Methodology:** This is a study of longitudinal intervention, not randomized, that will evaluate the viability and effectiveness of an educational intervention, both in recently diagnosed paediatric patients and in patients diagnosed more than 1 year earlier.

**Expected results:** Viability will be checked through questionnaires, workshops, information received and the material received. The effectiveness of the presence of gluten peptides in the stool and the IgA antibodies.

**Discussion and conclusions:** Nutritional education and good follow -up is the main pillar to achieve this strict gluten -free diet.