

## A tenir en compte:

- ✓ El blat és un cereal pertanyent a la família de les gramínies, com el sègol, el blat de moro, l'arròs, la civada, l'ordi, etc.
- ✓ Juntament amb l'arròs i blat de moro és un dels cereals de major consum en el món.
- ✓ Existeixen innumbrables varietats de blat. La majoria de varietats conreades pertanyen a les espècies:
  - Triticum durum: blat dur que s'utilitza per a la fabricació de pastes alimentàries.
  - Triticum aestivum: blat tou que s'utilitza per a la fabricació de farines destinades a la panificació.
- ✓ De tots els cereals destinats a l'alimentació humana és el més al·lèrgic.
- ✓ Les proteïnes del blat són:
  - o Albúmines (3-5%)
  - o Globulines (6-10%)
  - o Gliadina (40-50%)
  - o Glutenina (30-40%)
- ✓ Les fraccions hidrosolubles (albúmina i globulina) són les més implicades en els processos al·lèrgics.

**Recordeu!!!** Els llistats s'ofereixen a títol orientatiu i poden no ser exhaustius.

Aquesta informació no ha de substituir mai els consells i recomanacions del vostre al·lèrgic.

La lectura de l'etiquetatge sempre és necessària, encara que considerem un producte "segur".

## Què cal saber sobre el blat?

- ✓ L'al·lèrgia als cereals constitueix un **3'3%** de totes les al·lèrgies causades pels aliments segons l'estudi "Al·lèrgològica 2005".
- ✓ Cal que distingir entre l'al·lèrgia al blat i la intolerància al gluten (malaltia celíaca).
- ✓ La **malaltia celíaca** (MC) és una **intolerància** permanent al gluten. Aquesta malaltia requereix una restricció del gluten per a tota la vida. El gluten és una proteïna que es troba en el blat, el triticale, l'ordi, el sègol i la civada. Aquests cereals, i els seus subproductes, han de ser evitats estrictament per les persones que pateixen la malaltia celíaca.
- ✓ Les persones **al·lèrgiques al blat** tenen una resposta a la proteïna del mateix **mediada per IgE**, és a dir una resposta al·lèrgica. Aquests individus només han d'evitar el blat.
- ✓ La major part dels nens que pateixen al·lèrgia al blat arriben a **superar-la** amb el temps.

# Al·lèrgia: l'exclusió del Blat

**Trigo (*Triticum spp*) és el terme que designa el conjunt de cereals, tant conreats com silvestres, que pertanyen al gènere *Triticum*; són plantes anuals de la família de les gramínies, àmpliament conreades a tot el món.**

## Contenen o poden contenir blat\*

- Begudes licors i infusions en pols\*.
- Bulghour: Plat precuinat al vapor, assecat, parcialment decorticat o triturat.
- Cacao, cafè instantani\*.
- Caramels, xiclets, gominols\*.
- Carns fredes, embotits, patés\*.
- Cereals d'esmorzar\*.
- Cervesa.
- Colorants alimentaris i succedanis del safrà\*.
- Condiments naturals\* (espècies i saonadors).
- Conserves\* (carn, peix, fruites, vegetals).
- Cuscús.
- Crema de llet, flams, iogurts i postres que tinguin xocolata o cereals, iogurts amb fruites, postres que no necessiten fred, mousse de iogurt o de formatge, formatges per untar amb addició de sabors\*.
- Farina (blanca, integral, enriquida, alta en proteïnes, graham, etc).
- Fruits secs salats i torrats\*.
- Galetes, bescuits i productes de rebosteria
- Llevat en pols\*.
- Pa (barra, biscottes, ratllat, "Migas de pan", etc).
- Pastes alimentàries (macarrons, fideus, etc).
- Pastes salades (crackers, pretzels, etc).
- Productes precuinats i arrebossats\*.
- Maionesa\*.
- Margarina\*.
- Segó.
- Seitan.
- Sèmola, semolina.
- Salsa de soja i altres salses\*.
- Sopes de sobre i brous preparats\*.
- Succedanis de peix\* (surimi).
- Sucre glacé\*.
- Xocolata i derivats.

## Denominacions que poden contenir blat:

Amilacis  
Amilasa  
Aromatitzants  
Aromes  
Dextrina  
Espesseïdors  
Estabilitzadors  
Extracte de cereal  
Extractes de cereals  
Fècula vegetal  
Fècules  
Germen de cereals  
Goma vegetal  
Midons (modificat, vegetal, gelatinitzat)  
Proteïna vegetal  
Proteïna vegetal hidrolitzada (PVH)  
Proteïna vegetal texturitzada (PVT)  
Saboritzants (natural i artificials)

## Altres productes no alimentaris que poden contenir blat:

- Alguns medicaments.
- Menjar per peixos, mascotes i aus de corral.
- Productes cosmètics, xampú, sabó, protectors solars, cremes de mans, maquillatges, pasta de dents.
- Pasta de moldejar (Play Doh).
- Suplements de vitamines.

## Espècies de blat

Català	Castellà	Francès	Anglès	Nom científic
Blat/ Forment :	Trigo/Formento	Blé/Froment	Wheat	Triticum
Dur/candéal	Duro/Candéal	Blé dur	Durum	<i>Triticum durum</i>
Tou/fariner	Blando/Harinero	Blé tendre	Soft White Wheat	<i>Triticum aestivum</i>
Einkorn	Einkorn	Einkorn	Einkorn	<i>Triticum boeoticum</i>
Emmer	Emmer	Emmer	Emmer	<i>Triticum dicoccum</i>
Espelta/Escanda	Espelta/Escanda	Épeautre	Spelt	<i>Triticum spelta</i>
Kamut	Kamut	Kamut	Kamut	<i>Triticum turgidum</i>
Triticale	Triticale	Triticale	Triticale	<i>X triticosecale sp.</i>

## Denominacions

Català	Castellà	Francès	Anglès
Albúmina de blat	Albúmina de trigo	Albumine de blé	wheat albumen
Germen de blat	Germen de trigo	Germe de blé	Wheat germ
Gliadina	Gliadina	Gliadine	Gliadin
Globulina	Globulina	Globuline	Globulin
Gluten	Gluten	Gluten	Gluten
Glutenina	Glutenina	Glutenine	Glutenin
Malta de blat	Malta de trigo	Malt de blé	Wheat malt
Midó de blat	Almidón de trigo	Amidon de blé	Wheat starch
Midó modificat de blat	Almidón modificado de trigo	Amidon modifié de blé	Wheat modified starch
Oli de germen de blat	Aceite de germen de trigo	Huile de germe de blé	Wheat oil germ
Proteïnes de blat	Proteínas de trigo	Protéines de blé	Wheat protein

## Additius que poden contenir blat

- Midons modificats\*: 1400, 1401, 1402, 1403, 1404, 1405, 1410, 1412, 1414, 1420, 1422, 1440, 1442, 1450, 1451. \*El midó abunda en aliments amilacis (cereals i patata), el midó més utilitzat és l'obtingut del blat de moro.
- E 1200 Polidextrosa.
- E 306 Vitamina E. Extractes d'origen natural rics en tocoferols; poden ser de blat, arròs, blat de moro o soja.\*