

RECOMENDACIONES PARA LA SUPLEMENTACION DE MICRONUTRIENTES EN PERSONAS CELIACAS QUE SIGUEN UNA DIETA SIN GLUTEN A LARGO PLAZO CON BUENA ADHERENCIA: REVISION

Rondanelli M et al. Medicina (Kaunas), 2019.

DÉFICIT	PORCENTAJE DE CELÍACOS (RECIÉN DIAGNOSTICADOS) CON NIVELES BAJOS EN SANGRE	PORCENTAJE DE CELÍACOS (EN DSG) CON NIVELES BAJOS EN SANGRE	BENEFICIOS DE LA SUPLEMENTACIÓN	DOSIS
B12	5 - 40 %	2,9 - 41 % Mejora con LTGFD	Mejora de las complicaciones neurológicas	1000 µg
HIERRO	10 - 80 %	40 - 70 %	Mejora de la anemia	0,5 mg/kg/día
ÁCIDO FÓLICO	10 - 85 %	0 - 20 %	Reduce el riesgo de accidente cerebrovascular	1 mg/día los primeros 3 meses, luego 400-800 µg /día
VITAMINA D	8 - 88 %	0 - 25 %	Mejora de la masa ósea	800 UI/día
CALCIO	41 %	3,6 %	Mejora de la masa ósea	1200 mg/día
ZINC	50 %	0 - 40 %	Mejora de los niveles sanguíneos	25-40 mg/día
MAGNESIO	21,4 %	19,6 %	Mejora de los niveles sanguíneos	200-300 mg/día
SELENIO	No hay suficientes datos	No hay suficientes datos	Prevenir daño en el intestino y tiroides	120-200 mcg/día
VITAMINA K	25 %	Casi todos consiguen tener unos niveles adecuados	Mejora de los niveles proteicos de PIVKA-II	No hay suficientes datos

DSG: Dieta Sin Gluten

DSGLP: Dieta sin Gluten de Largo Plazo

https://www.ehu.es/es/web/laboratorio_gluten/home
<http://www.ehu.es/dieta-singluten/>

✉ glutentaldea.ehu@gmail.com

📍 Facultad de Farmacia
 Paseo de la Universidad, 7, 01006 Vitoria-Gasteiz, Álava

📷 [gluten3s](#)





EPE LUZEAN GLUTEN GABEKO DIETARA ATXIKITZEN DIREN PERTSONA ZELIAKOEN MIKRONUTRIENTE GEHIGARRIEN GOMENDIOAK: ERREBISIOA

Rondanelli M et al. Medicina (Kaunas), 2019.


GABEZIA	ODOLEKO MAILA BAJUAK DITUEN ZELIAKOEN PORTZENTAJEA (DIAGNOSTIKATU BERRIAK)	ODOL MAILA BAXUAK DITUEN ZELIAKOEN PORTZENTAJEA (GLUTEN GABEKO DIETA JARRAITZEN DUTENAK)	GEHIGARRIEN ONURAK	DOSIA
B12	➔ % 5 - 40	➔ % 2,9 - 41 rekin hobetzen da LTGFD	➔ Asaldura neurologikoak hobetzen ditu	➔ 1000 µg
BURDINA	➔ % 10 - 80	➔ % 40 - 70	➔ Anemia hobetzen du	➔ 0,5 mg/kg/egun
AZIDO FOLIKOA	➔ % 10 - 85	➔ % 0 - 20	➔ Istripu zerebrobaskularren arriskua murrizten du	➔ 1 mg/egun lehendabiziko 3 hilabeteetan, ondoren 400- 800 µg /egun
D BITAMINA	➔ % 8 - 88	➔ % 0 - 25	➔ Hezur masa hobetzen du	➔ 800 UI/egun
KALTZIOA	➔ % 41	➔ % 3,6	➔ Hezur masa hobetzen du	➔ 1200 mg/egun
ZINKA	➔ % 50	➔ % 0 - 40	➔ Odol mailak hobetzen ditu	➔ 25-40 mg/egun
MAGNESIOA	➔ % 21,4	➔ % 19,6	➔ Odol mailak hobetzen ditu	➔ 200-300 mg/egun
SELENIOA	➔ Ez dago datu nahikorik	➔ Ez dago datu nahikorik	➔ Heste eta tiroide guruineko asaldurak hobetzen ditu	➔ 120-200 mcg/egun
K BITAMINA	➔ % 25	➔ Ia gehienek maila egokiak izatea lortzen dute	➔ PIVKA-II proteina maila hobetzen du	➔ Ez dago datu nahikorik

LTGFD: Long Term Gluten Free Diet

 https://www.ehu.es/es/web/laboratorio_gluten/home
<http://www.ehu.es/dieta-singluten/>

 glutentaldea.ehu@gmail.com

 [gluten3s](https://www.instagram.com/gluten3s)

 Facultad de Farmacia
Paseo de la Universidad, 7, 01006 Vitoria-Gasteiz, Álava



MICRONUTRIENTS DIETARY SUPPLEMENTATION ADVICES FOR CELIAC PATIENTS ON LONG-TERM GLUTEN-FREE DIET WITH GOOD COMPLIANCE: A REVIEW

Rondanelli M et al. Medicina (Kaunas), 2019.

DEFICIENCY	PERCENTAGE OF CELIAC PEOPLE (NEWLY DIAGNOSED) WITH LOW BLOOD LEVELS	PERCENTAGE OF CELIAC PEOPLE (GOING ON A GFD) WITH LOW BLOOD LEVELS	BENEFITS OF THE SUPPLEMENTATION	DOSE
B12	5 - 40 %	2,9 - 41 % Amelioration with LTGFD	Amelioration of neurologic complications	1000 µg
IRON	10 - 80 %	40 - 70 %	Amelioration of anemia	0,5 mg/kg/day
FOLIC ACID	10 - 85 %	0 - 20 %	Brainvascular failure risk reduction	1 mg/day in the first three month, then 400-800 µg/day
D VITAMIN	8 - 88 %	0 - 25 %	Bone mass improvement	800 UI/day
CALCIUM	41 %	3,6 %	Bone mass improvement	1200 mg/day
ZINC	50 %	0 - 40 %	Blood levels improvement	25-40 mg/day
MAGNESIUM	21,4 %	19,6 %	Blood levels improvement	200-300 mg/day
SELENIUM	There is no enough data	There is no enough data	Intestine and tyroid damage prevention	120-200 mcg/day
K VITAMIN	25 %	Almost all reach good levels	PIVKA-II protein level improvement	There is no enough data

GFD: Gluten Free Diet
LTGFD: Long Term Gluten Free Diet

https://www.ehu.es/es/web/laboratorio_gluten/home
<http://www.ehu.es/dieta-singluten/>

glutentaldea.ehu@gmail.com

[gluten3s](https://www.instagram.com/gluten3s)

Facultad de Farmacia
Paseo de la Universidad, 7, 01006 Vitoria-Gasteiz, Álava

