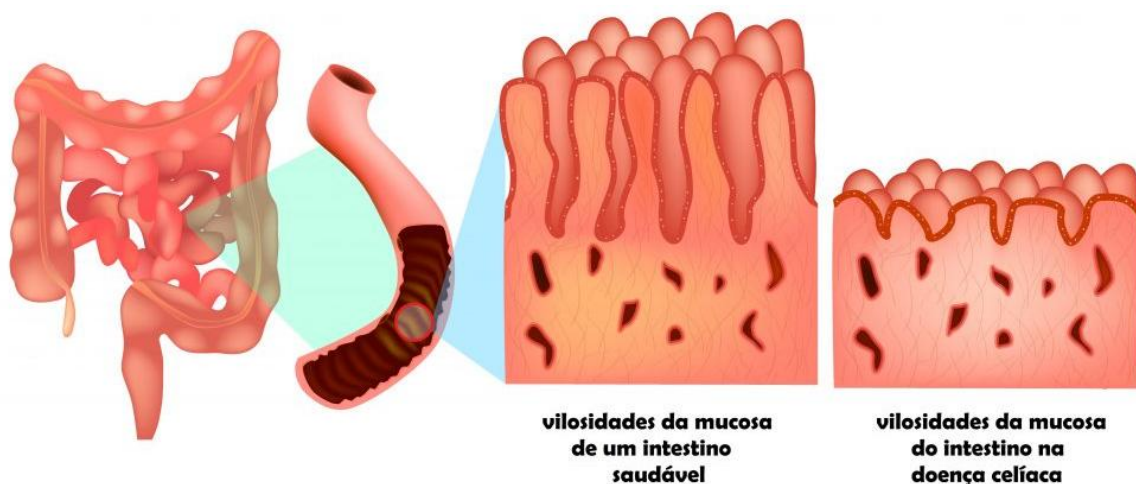


ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

DIETA PARA CELÍACOS



A doença celíaca é uma doença crônica do intestino delgado, de caráter autoimune, desencadeada pela exposição ao glúten em indivíduos geneticamente predispostos. Ou seja, o indivíduo que tem a doença, ao ingerir algum alimento fonte de glúten, desencadeia uma reação do seu próprio sistema imunológico contra as células do intestino. A doença geralmente aparece na infância, nas crianças com idade entre 1 e 3 anos, mas pode surgir em qualquer idade, inclusive nas pessoas adultas.

O QUE É GLÚTEN?

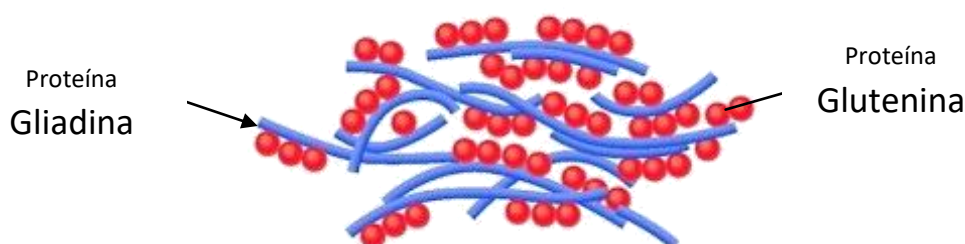
O glúten é um composto proteico presente em alguns alimentos.

Mas como? O glúten não tem haver com a farinha de trigo, que é um carboidrato?

O glúten está presente no trigo, no centeio e na cevada, que são alimentos fontes de carboidrato. Mas, na maioria das vezes, os alimentos não fornecem só um tipo de macronutriente e neste caso contém um composto proteico, formado pela gliadina e glutenina, chamado GLÚTEN.



Glúten = Gliadina + Glutenina



O Malte é um produto da fermentado da cevada, portanto apresenta também uma fração de glúten. Os produtos que contenham malte, xarope de malte ou extrato de malte não devem ser consumidos pelos celíacos.

Atenção à aveia!



Embora a aveia naturalmente não contenha glúten, algumas variedades possuem aminoácidos com estruturas muito semelhantes ao glúten, o que pode causar reações em algumas pessoas com doença celíaca. Portanto, mesmo a aveia sem glúten deve ser evitada para maior segurança do paciente.

ALIMENTOS PERMITIDOS E PROIBIDOS

Grupo de Alimentos	PROIBIDO CONTÉM GLÚTEN*	PERMITIDOS ISENTOS DE GLÚTEN
Grãos e Farinhas	Trigo, centeio, cevada, aveia e malte, farinha, farelo e gérmen de trigo, farelo de aveia, farinha de rosca, trigo de kibe.	Arroz (e farinha de arroz e creme de arroz), milho (e maisena), quinua, amaranto, feijão, ervilha grão de bico, lentilha, trigo sarraceno.
Tubérculos e suas farinhas	Farofa industrializada.	Batata, batata doce, mandioca, inhame, cará, polvilho (doce e azedo), goma de tapioca, fécula de batata, sagu, araruta.
Pães, Biscoitos e Massas	Pão francês, pão integral, pão de forma, pão doce, tortas, empadão, salgadinhos, croissant, pizza, macarrão e massas a base de trigo, sêmola ou semolina, kibe.	Pães sem glúten, biscoito de polvilho, biscoitos de soja, de arroz, de milho, massas isentas de glúten, tapioca.
Bebidas	Cerveja, whisky.	Água, água de coco, suco de fruta, café.
Leite e derivados	Achocolatados contendo malte, Ovomaltine, mingau de aveia, iogurtes contendo aveia.	Iogurtes, leite baixa lactose, queijos, leites vegetais (coco, castanhas, gergelim, arroz, soja)
Condimentos	Molho shoyo contendo trigo (a maioria das marcas).	Alho, cebola, tomate, pimentão, pimenta em grão, alecrim, salsa, cebolinha, tomilho, orégano, manjeriço, sálvia.
Proteínas	Bife de glúten, proteína vegetal, nuggets, bife à milanesa, empanados.	Carnes (boi, peixe, frango, porco, rã, cabrito, cordeiro, etc), ovo
Doces	Bolos, tortas, docinhos de festa, chocolate contendo malte, pavê, torta alemã.	Chocolate amargo, geléia de frutas sem adição de açúcar, alfarroba.
Frutas		Todas
Legumes e verduras	Tempurá, legumes empanados, tortas e empadões de hortaliças.	Todos
Sementes e Oleaginosas	Amendoim revestido (ex: japonês)	Todas

OUTROS CUIDADOS!

Cozimento e preparação

Evitar a contaminação cruzada entre alimentos com e sem glúten, ao usar utensílios de cozinha, superfícies de cozimento e torradeiras. O ideal é separar os utensílios.

Não reutilize óleo de fritura de preparações com glúten.

Alimentos industrializados



É importante ler a lista de ingredientes do rótulo dos alimentos e conferir se contém ou não glúten.

Preferir alimentos ricos em fibras

Evite o alto consumo de preparações feitas com farinhas sem glúten, opte pelos alimentos como arroz integral, milho, batata, mandioca, cará, inhame e outros tubérculos, legumes e vegetais diversos.



O glúten não desaparece quando os alimentos são assados ou cozidos e, por isso, a restrição na dieta deve ser seguida à risca. O glúten agride e danifica as vilosidades do intestino delgado e prejudica a absorção dos alimentos.

Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.

Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.