

Alimentação na Doença Celíaca

Colecção de E-books APN | Nº34

16 de Maio
Dia
Internacional
do Celíaco



Associação Portuguesa dos Nutricionistas

ficha Técnica

Título: Alimentação na Doença Celíaca

Colecção E-books APN: Nº 34, de 2014

Direcção Editorial: Célia Craveiro

Concepção: Ana Duarte, Ana Pimenta Martins, Delphine Dias, Lígia Ferreira, Sónia Xará

Corpo Redactorial: Ana Duarte, Ana Pimenta Martins, Delphine Dias, Lígia Ferreira, Sónia Xará

Produção Gráfica: Delphine Dias, Mariana Barbosa

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redacção: Ana Duarte, Ana Pimenta Martins, Delphine Dias, Lígia Ferreira, Sónia Xará

Revisão Científica: Isabel Monteiro | Comissão de Especialidade para a Nutrição Comunitária da APN; Paula Alves | Comissão de Especialidade para a Nutrição Clínica da APN; Mafalda Carvalho e Rita Morais | Associação Portuguesa de Celíacos

ISBN: 978-989-8631-13-8

Maio de 2014

© APN



Índice

- **Prefácio**
- **Enquadramento**
- **Epidemiologia**
- **Apresentação Clínica**
- **Diagnóstico**
- **Tratamento**
- **Alimentos específicos sem glúten (AESG)**
- **Contaminação Cruzada**
- **Cuidados a ter em casa**
- **Cuidados fora de casa**
- **Cuidados para familiares de doentes celíacos**
- **Outros cuidados**
- **Perguntas frequentes**
- **Alimentação equilibrada sem glúten**
- **Algumas receitas sem glúten**
- **Referências Bibliográficas**



A Associação Portuguesa de Celíacos (APC), enquanto promotora da qualidade de vida dos celíacos portugueses, congratula-se com todas as iniciativas que contribuam para a divulgação e esclarecimento da doença celíaca (DC), junto dos profissionais de saúde, doentes, cuidadores, familiares e população em geral.

Foi por isso com imenso agrado que recebemos a notícia da publicação deste livro e com satisfação que aceitámos o convite da APN para o prefaciarmos.

Sendo a APC uma associação composta essencialmente por voluntários, é fundamental contarmos com o apoio de outros parceiros para a concretização da nossa missão.

Entender o que é a doença, como esta se pode manifestar e de que forma pode evoluir, é o primeiro passo para querer e poder controlá-la. Mas é preciso ir mais além, explorando todas as suas vertentes.

Tratando-se de uma doença crónica, cujo único tratamento é a supressão permanente do glúten, é fundamental mobilizar não só os diagnosticados, como toda a sua envolvente familiar e social, para que constituam uma rede de suporte e de incentivo à manutenção rigorosa da dieta. O associativismo tem nesta componente um papel privilegiado, sendo um promotor cientificamente comprovado do equilíbrio emocional e do nível motivacional de qualquer doente crónico e, naturalmente, também dos celíacos e seus familiares, na adesão e manutenção do tratamento. É por estarmos cientes deste efeito extremamente positivo que recomendamos a todos que se inscrevam APC.

No entanto, os nossos esforços só podem ser potenciados se contarmos com a envolvimento dos profissionais de saúde, sendo que os nutricionistas assumem um papel crucial no processo, ao demonstrarem que a ausência de glúten na alimentação é perfeitamente compatível com uma dieta equilibrada e, sobretudo, saborosa e adaptada às preferências dos diagnosticados.

É exatamente esta abordagem integrada das diferentes perspetivas da DC (clínica, comportamental, social,...) e o seu teor prático e claramente elencado com os desafios do dia-a-dia que fazem deste livro um precioso instrumento para todos os intervenientes, sendo seguramente um promotor da qualidade de vida dos celíacos.

Parabéns à APN por esta excelente iniciativa!

Mafalda Carvalho
Presidente APC



- A **doença celíaca (DC)** é uma doença auto-imune que ocorre em indivíduos com predisposição genética, causada pela permanente sensibilidade ao **glúten**, uma proteína presente nos cereais **trigo, centeio, cevada e aveia** ^{1,2}.
- A **DC** caracteriza-se por um estado de **inflamação crónica da mucosa intestinal** que reverte aquando da exclusão do glúten da alimentação e reincide após a sua reintrodução na dieta. Na base da inflamação crónica estão reacções imunológicas complexas que vão induzir alterações na mucosa do intestino delgado, conduzindo à **diminuição da absorção de nutrientes e aumento do risco de morbilidade e malignidade** ^{1,2,3}.
- Tradicionalmente considerada uma síndrome de má absorção rara na infância, reconhece-se, hoje em dia, que a **DC é uma condição comum**, que pode ser **diagnosticada em qualquer idade e que afecta múltiplos sistemas de órgãos** ^{1,2,4}.
- Até à data, o **único tratamento disponível para a DC consiste na prática de uma dieta isenta de glúten (DIG)** que se deve manter para toda a vida. A **eliminação do glúten** da alimentação vai resultar na regressão das lesões intestinais e na recuperação do organismo ^{1,2,4}.



A estimativa presente de prevalência na população em geral na Europa e Estados Unidos da América é de aproximadamente **1%** ^{5,6,7,8}.

Em **Portugal** são escassos os estudos de prevalência da doença, no entanto, estima-se que esta ronde os **0,7%**, de acordo com os resultados de um estudo efectuado numa população de adolescentes, com determinação de anticorpos específicos e biópsias intestinais nos casos de serologia positiva⁹.

A **DC pode ser diagnosticada em qualquer idade**, mas parece surgir mais frequentemente na infância (entre os 6 e os 24 meses) ou na quarta ou quinta década de vida⁸. Trabalhos recentes têm vindo a sugerir o aumento da incidência de DC em pessoas mais velhas¹⁰.

A **prevalência é mais aumentada em grupos de risco**: familiares de primeiro grau, indivíduos portadores de síndrome de Down e aqueles com doenças autoimunes, nomeadamente diabetes mellitus tipo 1 e tiroidite ^{11,12}.



A **apresentação clínica da DC é altamente variável** e depende, entre outros, da idade de início da doença, da extensão da lesão da mucosa intestinal, da sensibilidade ao glúten e da quantidade de glúten ingerido na dieta^{1,2,8}.

Nas crianças, os **sinais** e os **sintomas** de má absorção podem tornar-se óbvios alguns meses após a introdução dos cereais na alimentação. As manifestações características da DC clássica^{1,2}:

Diarreia

Distensão
abdominal

Atraso de
crescimento

Diminuição
de apetite

Perda de
peso

Atrofia
muscular

Irritabilidade

Letargia

Actualmente, a apresentação da DC sob a forma de síndrome de má absorção severa constitui uma excepção. De facto, a doença parece expressar-se sobretudo através de sintomatologia mais ligeira e atípica, sendo que a idade de diagnóstico também tem vindo a aumentar (**ver quadro da página seguinte**)^{1,2,8}.

Apresentação Clínica

Sinais e sintomas Típicos	Sinais e sintomas Atípicos	Condições auto-imunes Associadas	Condições genéticas Associadas
<ul style="list-style-type: none">- Distensão abdominal- Dor abdominal- Anorexia- Diarreia- Esteatorreia- Flatulência- Atraso no crescimento- Atrofia muscular- Perda de peso- Alterações comportamentais	<ul style="list-style-type: none">- Alopecia areata- Anemia- Vômitos- Estomatite aftosa- Artrite- Ataxia- Fadiga crónica- Obstipação- Hipoplasia do esmalte dentário- Dermatite herpetiforme- Epilepsia- Refluxo esofágico- Esteatose hepática- Infertilidade, abortos recorrentes- Hipertransaminasemia- Puberdade tardia- Mielopatia- Osteoporose/osteopenia- Neuropatia periférica- Cefaleia- Dor abdominal recorrente- Baixa estatura	<ul style="list-style-type: none">- Diabetes mellitus tipo 1- Tiroidite autoimune- Hepatite autoimune- Miastenia gravis- Cirrose biliar primária- Colangite esclerosante primária- Síndrome de Sjögren	<ul style="list-style-type: none">- Síndrome de Down- Síndrome de Turner- Síndrome de Williams- Deficiência de IgA

Adaptado de Tack et al., 2010 (8)



O **diagnóstico apropriado de DC é essencial** no sentido de, por um lado, se evitar o desnecessário comprometimento para a vida com a DIG em doentes que apresentam outras patologias gastrointestinais e, por outro, permitir o tratamento imediato dos doentes com DC diminuindo assim o risco de complicações^{1,2,8}.

A **simples presença de sintomas não é suficiente** para fazer um diagnóstico com segurança^{1,2,8}.

Desta forma, após suspeita da doença, é necessário conhecer as causas das perturbações da absorção intestinal, através de critérios de diagnóstico sustentados^{1,2,8}.

Caso exista algum dos sintomas referidos no quadro apresentado anteriormente deverá efectuar os seguintes testes^{1,2,4}:

Análises ao sangue e às fezes para confirmar a existência de má-absorção dos alimentos.

Testes serológicos para verificar a existência de anticorpos da doença celíaca: anti gliadina, anti endomísio e anti transglutaminase (actualmente o mais exacto).

Biópsia ao intestino para confirmação de diagnóstico.

É importante que o diagnóstico seja realizado quando o indivíduo não está a praticar uma dieta isenta de glúten para evitar falsos negativos².

Assim **não é recomendado** fazer qualquer **restrição alimentar antes da confirmação do diagnóstico pela biópsia**, evitando-se, desta forma, diagnósticos inconclusivos e consequente prejuízo para os doentes².

Uma vez confirmado o diagnóstico de DC, o único tratamento consiste na prática de uma **dieta isenta de glúten para toda a vida. Até à data, não existe ainda tratamento farmacológico** para esta doença^{1,2,4}.

O **glúten deve ser totalmente excluído da dieta** já que as manifestações clínicas e as complicações podem surgir mesmo com quantidades mínimas desta proteína^{1,2,4}.

A DIG baseia-se na **exclusão dos cereais trigo, cevada, centeio e aveia da alimentação**, bem como dos seus híbridos, nomeadamente o triticale e o kamut e de todos os produtos derivados¹³.



Grãos, farinhas e amidos (permitidos) e proibidos (com glúten)

Grãos, farinhas e amidos sem glúten	Grãos, farinhas e amidos com glúten
Amaranto Araruta Farinhas de leguminosas (grão-de-bico, feijão, fava, ervilha) Trigo-sarraceno Milho (amido de milho, farelo de milho) Sementes de linhaça Millet Farinhas de frutos oleaginosos (avelã, amêndoa, noz) Fécula de batata, amido de batata Quinoa Arroz Farinha de soja Tapioca Teff	Cevada Centeio Aveia Cuscuz Trigo (farelo de trigo, gérmen de trigo, amido de trigo) Kamut Durum Einkorn Graham Seitan Semolina Espelta Triticale

Adaptado de Raymond et al., 2006 (13)

Apesar da **DIG** parecer, na sua essência simples, na prática, ela é **desafiante para os doentes, familiares e até para os profissionais de saúde**. Para além das fontes óbvias de glúten como o pão, as tostas, as massas, os produtos de confeitaria e pastelaria, as bolachas e os tradicionais cereais de pequeno-almoço, o glúten pode encontrar-se numa grande variedade de outros produtos alimentares **(ver página 16)** ^{1,2,4,13}.

É fundamental que o doente celíaco se assegure que os alimentos que consome não contêm glúten na sua composição, sendo, por isso, **muito importante a leitura atenta dos rótulos dos produtos alimentares** ^{1,2,4,13}.



Qualquer referência na rotulagem aos cereais agressores e aos seus derivados ou designações como, por exemplo, farinha, espessantes, malte, extracto de malte, amido, amido modificado, cereais, emulsionantes, estabilizantes, proteínas vegetais, proteínas vegetais hidrolisadas, goma vegetal **constituem sinais de alarme que devem levar os doentes celíacos a rejeitar o produto** ^{1,2,4,13}.



INGREDIENTES PERMITIDOS

- ❖ Glicose, xarope de glicose (mesmo que derivados de trigo);
- ❖ Dextrina, dextrose;
- ❖ Maltodextrina, dextrina de malte;
- ❖ Sorbitol, maltitol e lecitina de soja;
- ❖ Goma xantana, goma guar e inulina
- ❖ Levedura;
- ❖ Todos os aditivos E-xxx, exceto o grupo do E-14xx.

INGREDIENTES PROIBIDOS

- ❖ Trigo, centeio, cevada e aveia e seus amidos;
- ❖ Cereais (não especificados);
- ❖ Amido ou amido modificados (sem indicar a origem);
- ❖ Proteína vegetal (sem indicar a origem);
- ❖ Fibras alimentares (sem indicar a origem);
- ❖ Proteína hidrolisada do trigo (sem indicar a origem);
- ❖ Malte, extrato e xarope de malte;
- ❖ Aditivos do grupo E-14xx.

Adaptado de Associação Portuguesa de Celíacos, 2014 (2)

Os cuidados a ter com a alimentação não passam simplesmente pela exclusão do glúten. É igualmente essencial garantir-se a prática de uma **alimentação completa, variada e equilibrada** que forneça ao organismo todos os nutrientes necessários¹.

Alerta-se que a lista de alimentos e ingredientes mencionados anteriormente pode ser utilizada como referência, porém, não dispensa **um aconselhamento especializado**¹.



Para facilitar as escolhas alimentares dos doentes celíacos poderão agrupar-se os alimentos em:

ALIMENTOS PERMITIDOS

Podem ser consumidos livremente, pois são naturalmente isentos de glúten.

ALIMENTOS PERIGOSOS

Necessitam de leitura atenta do rótulo para confirmar a lista de ingredientes, pois podem conter glúten na sua composição.

ALIMENTOS PROIBIDOS

Não devem ser consumidos, pois contêm glúten na sua composição. Devem ser substituídos por outros alimentos equivalentes sem glúten.



ALIMENTOS PERMITIDOS

Podem ser consumidos livremente, pois são naturalmente isentos de glúten.

- ❖ Batata, arroz, amaranto, quinoa, milho, mandioca, tapioca, trigo sarraceno, alfarroba, araruta, sorgo;
- ❖ Açúcar, mel, melaço, compotas e marmeladas caseiras;
- ❖ Carne, pescado, ovos;
- ❖ Hortofrutícolas;
- ❖ Leguminosas (grão de bico, feijão, favas, lentilhas, soja, etc.), frutos oleaginosos (noz, pinhão, amêndoa, avelã, etc.) e sementes (sésamo, girassol, linhaça, abóbora, etc.);
- ❖ Leite simples, iogurtes (naturais e aromas), queijo fresco, requeijão;
- ❖ Azeite e óleos vegetais;
- ❖ Sal, especiarias (noz moscada, pimenta em grão, cravinho, etc.) e ervas aromáticas (salsa, coentros, orégãos, estragão, etc.);
- ❖ Água, chá, infusões, café ou café descafeinado em grão;
- ❖ Vinho, vinho do Porto, espumante, champanhe;
- ❖ Fermento biológico fresco e seco;
- ❖ Néctares e sumos de fruta naturais e gaseificados.

ALIMENTOS PERIGOSOS

Necessitam de leitura atenta do rótulo para confirmar a lista de ingredientes, pois podem conter glúten na sua composição.

- ❖ Broa de milho;
- ❖ Queijos industriais e iogurtes de pedaços e cremosos;
- ❖ Leite achocolatado, maltado e aromatizado;
- ❖ Carnes processadas: carne picada, salsichas, hambúrgueres e almôndegas;
- ❖ Produtos pré-cozinhados, congelados, ultracongelados, enlatados, patés, produtos de charcutaria (fiambre, chouriço, etc.) e de soja;
- ❖ Caldos de cozinha, caril, vinagre, polpa de tomate e molhos industriais (ketchup, maionese, mostarda, chutney, etc.);
- ❖ Natas, manteigas, margarinas e banhas industriais;
- ❖ Batatas fritas de pacote com sabor e outros snacks salgados;
- ❖ Gelados, frutas em calda ou cristalizadas;
- ❖ Compotas de fruta comerciais e figos secos;
- ❖ Sumos concentrados e instantâneos (em pó);
- ❖ Sobremesas instantâneas, gelatinas e chocolates;
- ❖ Açúcar em pó (glacé) e fermento químico.

ALIMENTOS PROIBIDOS

Não devem ser consumidos, pois contêm glúten na sua composição. Devem ser substituídos por outros alimentos sem glúten.

- ❖ Farinhas e amidos de trigo (triticale, espelta, kamut, etc.) , centeio, cevada e aveia e massas alimentícias;
- ❖ Pão, produtos de pastelaria e confeitaria, bolachas e biscoitos;
- ❖ Iogurtes com cereais;
- ❖ Queijo creme e queijos comerciais de composição desconhecida;
- ❖ Farinheira e alheira e outros enchidos;
- ❖ Pizzas, lasanha, canellones e ravioles;
- ❖ Salgados (rissóis, croquetes, etc.) e panados;
- ❖ Delícias do mar e variantes;
- ❖ Cerveja, Malte e extrato de malte;
- ❖ Compotas ou sumos industriais com espessantes desconhecidos;
- ❖ Molho branco, molhos de comércio, sopa em cubo ou de pacote;
- ❖ Sobremesas instantâneas, gelados comerciais de composição desconhecida;
- ❖ Cereais de pequeno-almoço.

Alimentos específicos sem glúten



Os doentes celíacos podem encontrar à sua disposição vários **Alimentos Específicos sem Glúten (AESG)**, incluindo, pão, tostas, bolos, bolachas, biscoitos, crepes, pizzas, bases para pizzas, massas, sobremesas e também farinhas adequadas para confecção caseira^{13,14}.

A **disponibilidade** destes produtos aumenta o leque na escolha alimentar dos celíacos, contribuindo para a **variedade da dieta**^{13,14}.

Refira-se, no entanto, que **os AESG poderão ser mais ricos em gorduras e açúcares e, consequentemente, em energia, do que as versões convencionais**, de forma a favorecer o *flavour*, a textura, a aparência e a aceitação generalizada destes alimentos^{15,16}. Além disso, **são geralmente mais dispendiosos** do que os alimentos com glúten^{17,18}.

Além disso, **os produtos à base de cereais isentos de glúten tendem a apresentar quantidades inferiores de vitaminas do complexo B e ferro** comparativamente às versões convencionais, o que pode ter implicações na adequação da ingestão nutricional dos doentes celíacos¹⁶.

Contaminação Cruzada

A **contaminação de produtos presumivelmente sem glúten** com o agente tóxico constitui uma preocupação na prática da DIG, seja em casa ou fora de casa². Por isso, recomenda-se que o doente reduza ao máximo possível a potencial contaminação cruzada dada a inevitável exposição accidental ao glúten².

Cuidados a ter em casa



- **Não utilizar** a mesma esponja para lavar e enxugar louça com e sem glúten. As esponjas podem reter farelos de pães e biscoitos;
- **Ter cuidado** com migalhas que podem cair sobre alimentos sem glúten e não misturar os talheres para servir alimentos com e sem glúten;
- **Lavar bem** os recipientes onde são guardados os alimentos sem glúten, caso anteriormente tenham acondicionado alimentos com glúten. Passar apenas um pano poderá não ser suficiente;

Cuidados a ter em casa



- **Preparar** primeiro os alimentos sem glúten, caso não tenha possibilidade de fazer a mesma refeição isenta de glúten para toda a família;
- **Nunca usar** o óleo onde se fritou alimentos com farinhas com glúten, para preparar alimentos sem glúten;
- **Não colocar** o pão de um celíaco na mesma torradeira/tostadeira em que coloca o pão comum, pois as migalhas destes, mesmo torradas, podem contaminar o pão sem glúten;
- **Separar** no frigorífico e na despensa os alimentos com e sem glúten. Por exemplo, os alimentos sem glúten devem ser colocados na prateleira superior e outros alimentos nas prateleiras inferiores;
- **Polvilhar e untar** as formas com farinha sem glúten ou Maizena, mesmo quando elabora bolos sem glúten (preparado de farinhas sem glúten, farinha de arroz, ou amido de milho - "Maizena", por exemplo);



Cuidados fora de casa



- **Ter atenção** ao consumo de alimentos fritos em restaurantes, pelo cuidado necessário a ter com o óleo;
- **Evitar** tomar café onde a marca do produto não é conhecida, pois o pó de café pode estar misturado com cevada, para aumentar a quantidade na embalagem;
- **Estar prevenido** com alimentos habituais, para não ser preciso comprar alimentos potencialmente perigosos;
- **Não ingerir** pão ou qualquer outro produto fabricado nas padarias comuns pois existe uma forte possibilidade de contaminação, mesmo não tendo glúten nos seus ingredientes, existe contaminação, já que todos os outros alimentos preparados têm a farinha de trigo como base. Se possível fazer o pão em casa (mais económico, saboroso e nutricionalmente equilibrado);
- **Cuidado** com os restaurantes de comida oriental, alguns alimentos podem conter glúten na sua composição (a maioria dos molhos de soja têm trigo na sua composição);



Cuidados fora de casa



- **Ao comer** em restaurantes, optar pelos alimentos mais simples e sem molhos, como saladas, arroz e carnes grelhadas. Procurar conversar antes com o funcionário e explicar a condição de celíaco, reforçando a ideia de que se trata de uma grave “alergia” alimentar;
- **Quando viajar**, leve consigo, se possível, alguns alimentos isentos de glúten. Na maioria das agências de viagem ou companhias aéreas existe a possibilidade de solicitar previamente uma refeição sem glúten; no entanto, terá que se efectuar esse pedido aquando da reserva da viagem. Aquando da reserva no Hotel avisar o responsável da necessidade de fazer refeições sem glúten;
- **Verificar**, sem excepção, a lista de ingredientes de todos os alimentos, mesmo daqueles de compra frequente. Os produtos podem ser sujeitos a alterações na sua composição sem aviso prévio do fabricante;
- **Por segurança** evitar comprar os alimentos a granel (podem ter sofrido contaminação cruzada) e todos aqueles que não contêm lista de ingredientes;

Fora de casa consumir sempre alimentos conhecidos e seguros. Na dúvida, não consumir.

Cuidados para familiares de doentes celíacos



- Em caso de **crianças ou adolescentes**, a comunidade escolar deve ser informada e esclarecida sobre a doença e o tipo de alimentação que o celíaco deve seguir, de forma a que a dieta seja cumprida correctamente e a criança ou adolescente não se sinta discriminado;
- O mesmo deve acontecer no caso de **festas em casa de amigos, saídas de convívio e situações semelhantes, entre amigos ou familiares**: é fundamental comunicar a situação de forma discreta para não embarçar a criança;
- **Atenção com o que a criança brinca na escola**: massas para modelagem, receitas caseiras de tintas ou aulas de culinária podem expô-la ao glúten. Algumas marcas de giz escolar também podem conter glúten;

Cuidados para familiares de doentes celíacos



- **Encarar a situação com naturalidade** focando-se no que pode controlar para que o celíaco se sinta confiante e seguro, evitando discriminação de discriminação ou de auto-exclusão / isolamento;
- **Manter uma alimentação saudável, variada, nutricionalmente equilibrada** e, sobretudo saborosa e adaptada aos gosto e cultura familiar do celíaco.
- **Ensinar o familiar** a compreender todas as particularidades da doença e dos alimentos que pode e não pode comer, de forma simples e descomplicada, para que ele se sinta capaz de explicar a outras pessoas, sempre que necessário, as suas restrições.

**PROCURAR A AJUDA DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE
E/OU DA APC PODE SER UMA PRECIOSA AJUDA
PARA ULTRAPASSAR OS DESAFIOS.**

Cuidados para familiares de doentes celíacos

Algumas informações importantes a transmitir a uma criança com doença celíaca:

- ❖ *Tens uma doença que se chama “doença celíaca”. A doença celíaca é (...);*
- ❖ *As pessoas que têm doença celíaca não podem comer glúten;*
- ❖ *O glúten está nos alimentos que têm trigo, cevada, centeio e aveia;*
- ❖ *Estes são os alimentos que podes comer (...) e estes são os alimentos que não podes comer (...);*
- ❖ *Se comeres glúten, mesmo que seja só um bocadinho, vai fazer-te mal;*
- ❖ *Se te oferecerem algo que sabes que não podes comer, diz “não, obrigado”;*
- ❖ *Se não tens a certeza se podes comer um determinado alimento, não comas;*
- ❖ *Não te preocupes, nós vamos ajudar-te.*

- **Para os católicos**, a hóstia distribuída na Eucaristia é uma fonte de glúten. Ter em atenção que já são fabricadas hóstias sem glúten;
- **Os medicamentos** podem apresentar glúten na sua composição, mas se tal acontecer é obrigatório vir especificado. Se tal acontecer, verificar junto do médico as alternativas;
- **Prestar atenção aos produtos de higiene e de beleza** pois podem conter vestígios de glúten. Ler o rótulo de champôs, sabonetes, cremes hidratantes e também de produtos de maquilhagem. No entanto, estes só são nocivos se ingeridos, ou se o celíaco apresentar sensibilidade cutânea ao glúten - caso contrário, contacto do glúten com a pele não provoca qualquer problema.



Existe alguma forma de evitar a doença celíaca?

Existem formas de anular os sintomas da doença, mas evitar o seu aparecimento não. Para minimizar as consequências do problema, a Sociedade Europeia de Gastroenterologia e Nutrição Pediátrica (ESPGAN) preconizou que a introdução do glúten na alimentação da criança fosse feita depois dos 6 meses, para garantir a maturação funcional do intestino do bebé. A amamentação também parece ter um efeito protector, embora não seja totalmente seguro.

A doença celíaca é reversível?

Não. Na maior parte dos casos, pode não ter havido um diagnóstico correto à priori; por isso, uma pessoa que “já não sofre de doença celíaca” pode ter sido sempre um “falso celíaco”. Outras vezes, a doença mantém-se mas os sintomas são quase imperceptíveis.

Como é que se consegue distinguir facilmente, na prática, um alimento permitido de um proibido?

É fundamental estar atento ao rótulo! A legislação portuguesa obriga a que todos os produtos embalados indiquem a sua composição. É muito importante a leitura dos ingredientes! Leve consigo a lista dos alimentos permitidos, perigosos e proibidos para mais facilmente identificar aqueles que pode ou não comer.

O trigo sarraceno, que aparece por vezes em alguns produtos, é seguro?

Sim. Apesar do nome, o trigo sarraceno nada tem a ver com o trigo comum e nem sequer é um cereal, por isso, é totalmente seguro. O mesmo acontece com a quinoa e o amaranto: também não têm glúten e podem ser consumidos sem qualquer problema, desde que não tenham sido alvo de contaminação cruzada durante a embalagem e/ou transporte - verifique sempre o rótulo.

A informação dada pelos vendedores de padarias, mercearias , restaurantes e outras casas de comercio é segura?

Nem sempre. O melhor é não confiar! Para uma pessoa que desconhece a doença e as suas implicações na saúde é difícil perceber quais as reais limitações do doente celíaco e torna-se fácil dizer confiável um produto que, na realidade, não o é. Muitas vezes, estas pessoas desconhecem os malefícios que a ingestão de uma pequena quantidade de trigo pode acarretar. Os únicos estabelecimentos completamente seguros são os que já estão certificados pela APC em parceria com a Biotrab - lista disponível no portal de sócios.



Se comprar hoje um produto seguro, pode sempre comprar aquele produto sem que seja necessário verificar constantemente o rótulo?

Não. Deve sempre verificar a rotulagem e, especialmente, a lista de ingredientes. A indústria alimentar pode fazer alterações na composição dos produtos que, mesmo sendo quase imperceptíveis, podem comprometer a saúde do celíaco. Por segurança, verifique sempre!

Existe algum subsídio ou abono complementar em caso de doença celíaca?

Sim. Sendo uma doença crónica, a doença celíaca dá direito a um abono complementar por deficiência, até aos 24 anos de idade ou até ao início da actividade laboral.

Há alguma limitação no que toca à vida sexual?

Desde que cumprida a dieta isenta de glúten, a vida sexual de um celíaco é potencialmente igual à de outro indivíduo não portador da doença. No entanto, podem surgir problemas importantes se a restrição de glúten não for respeitada, pois os componentes alimentares não são bem absorvidos. Estão descritas situações de baixa fertilidade, irregularidade do período menstrual, impotência, etc.

Alimentação equilibrada sem glúten

- À semelhança do que acontece com qualquer outro indivíduo, é unanimemente reconhecido que uma **dieta isenta de glúten deve ser nutricionalmente equilibrada**, porque isso é fundamental no crescimento e desenvolvimento adequados do organismo.^{1,19}
- Para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis dever-se-á consumir uma grande variedade de alimentos, de acordo com os pressupostos da **Roda dos Alimentos**, ou seja a alimentação deve ser **variada, equilibrada e completa** e ter em conta as **necessidades energéticas de cada um**, que variam com o sexo, a idade, o tipo de exercício físico praticado, a condição fisiológica, a composição corporal e o estilo de vida^{1,19,20}.
- **Todos os alimentos existentes na roda dos alimentos são importantes.** É imprescindível ter uma alimentação variada para se conseguir todos os nutrientes nas quantidades necessárias, devendo ingerir diariamente alimentos de todos os grupos, respeitando as proporções indicadas e variando os alimentos que se consomem dentro de cada grupo^{1,19,20}.
- **Deverá sempre consultar a lista de alimentos permitidos e em caso de dúvida não consumir².**



Alimentação equilibrada sem glúten

Algumas recomendações para uma alimentação saudável:

1. Tome sempre o pequeno-almoço

Um bom pequeno-almoço ajudá-lo-á a “carregar energias” logo ao início do dia, fornecendo-lhe um bom aporte de nutrientes essenciais para o organismo. Não se esqueça de consumir produtos lácteos (de preferência leite magro/meio gordo simples ou iogurte sem açúcar), pão ou cereais sem glúten e ainda fruta ou sumos de fruta.

2. Consuma 5 porções de fruta e hortícolas por dia

Ao longo do dia consuma 5 porções de fruta e hortícolas, por exemplo coma 3 peças de fruta por dia mais 2 porções de hortícolas, na sopa e ainda como acompanhamento do prato. Incrementa assim ao seu dia um bom aporte de fibra, vitaminas e minerais.

3. Inicie as refeições principais com sopa

A sopa é um excelente alimento, pelo que deve ser consumido antes da refeição. O seu consumo, para além da mais-valia nutricional, promove um aumento da saciedade, controla o apetite, controla os níveis de colesterol e glicemia sanguíneos e melhora o trânsito intestinal.

4. Coma calmamente e mastigue muito bem os alimentos

É uma excelente forma de controlar o apetite, e a quantidade de alimentos que consome.

Alimentação equilibrada sem glúten

Algumas recomendações para uma alimentação saudável:

5. Hidrate-se!

Consuma água ao longo do dia, para hidratar convenientemente o seu organismo. As recomendações são de 1,5 a 3L diariamente. Uma boa hidratação previne o aparecimento da fadiga e o cansaço.

6. Opte por consumir mais peixe do que carne, alternando o seu consumo entre o almoço e o jantar

O peixe é rico em ácidos gordos ómega 3, importantes na redução do colesterol sanguíneo tal como na prevenção de doenças neuro degenerativas. Por isso, opte pelo seu consumo em detrimento do consumo de carne, optando pelas carnes brancas (peru, frango, coelho).

7. Controle a ingestão de gordura na confecção e tempero dos alimentos

Limite o consumo de gordura na confecção e tempero, e quando o fizer, opte pelo consumo de azeite. Este é rico em gordura monoinsaturada importante para a prevenção das doenças cardiovasculares.

8. Reduza parte do sal e da gordura para temperar

Use maior quantidade de cebola, alho, tomate, pimento e ervas aromáticas, tempere com marinadas, reduzindo o sal.





Algumas receitas sem glúten

MASSA PARA RISSÓIS

INGREDIENTES:

- 1 chávena de farinha sem glúten
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de óleo
- água q.b até dar liga
- pão ralado sem glúten
- sal e azeite q.b

PREPARAÇÃO:

1. Misture todos os ingredientes e amasse bem até ligarem.
2. Abra com o rolo da massa numa superfície untada de azeite e corte à medida pretendida.
3. Recheie com carne picada refogada ou peixe, passe em ovo e pão ralado sem glúten e frite em azeite quente.

PASTEÍS DE MASSA TENRA

INGREDIENTES:

- 1 chávena de farinha sem glúten
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de óleo
- água q.b até dar liga
- pão ralado sem glúten
- sal e azeite q.b

PREPARAÇÃO:

1. Amasse bem todos os ingredientes e faça uma bola.
2. Deixe cerca de 30 minutos a levedar.
3. Unte a mesa com manteiga e estenda a massa com a ajuda de um rolo.
4. Corte a massa consoante o modelo que desejar.
5. Recheie a gosto.
6. Frite os pastéis em azeite bem quente.

CROQUETES

INGREDIENTES:

- 500 g de carne moída
- 1 chávena de amido de milho
- 1 chávena de água
- 1 cebola pequena
- 1 tomate pequeno
- pão ralado sem glúten
- sal e azeite q.b.

PREPARAÇÃO:

1. Faça um refogado com o azeite, o tomate, a cebola e junte a carne moída.
2. Dissolva o amido de milho na água e verta sobre a carne refogada.
3. Leve ao lume a engrossar.
4. Molde em formas cilíndricas e passe no pão ralado sem glúten.
5. Frite em azeite quente e escorra em papel absorvente.

PÃO RALADO

INGREDIENTES:

- 250g de tosta sem glúten
ou
- 250g de pão sem glúten

PREPARAÇÃO:

1. Passe as tostas sem glúten pela máquina picadora até obter um pó homogéneo.
2. Guarde numa lata ou frasco bem tapado.
3. No caso do pão sem glúten, leve as fatias ao forno até ficarem louras, deixe arrefecer e passe-as pela máquina picadora, tal como faria com as tostas.

BROA DE MILHO

INGREDIENTES:

- 1 Kg de farinha de milho
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- água q.b
- 3 colheres de sopa de farinha s/glúten

PREPARAÇÃO:

1. Misture o sal com a água e ponha aquecer.
2. Num alguidar ponha a farinha e o fermento.
3. Abra um buraco no meio, vá deitando a água lentamente e amassando com a mão, até fazer uma bola, que se cobre com farinha.
4. Deixe a massa levedar cerca de 1 hora.
5. Leve a cozer em forno bem quente.

PÃO DE FORMA

INGREDIENTES:

- 500g de farinha sem glúten
- 480 mL de água morna
- 20g de azeite
- 10g de sal
- 8g de fermento sem glúten

PREPARAÇÃO:

1. Misture a farinha com o fermento, o sal e adicione a água aos poucos e a manteiga e amasse bem.
2. Coloque numa forma de pão untada e deixe repousar durante 1 hora.
3. Coza em forno médio durante cerca de 30 minutos.

PÃO RICO EM FIBRA – MÁQUINA DE FAZER O PÃO (MFP)

INGREDIENTES:

- 300 g preparado de farinhas sem glúten para pão
- 30 g farinha de alfarroba
- 100 g farinha de arroz
- 70 g farinha de quinoa (quinoa moída)
- 400 ml água morna (se possível, use água com gás)
- 1 pacote de fermento sem glúten (para pão)
- 1 colher de chá de flor de sal
- Azeite

Podem ainda acrescentar sementes de sésamo, girassol, chia, ...

PREPARAÇÃO:

1. Colocar em primeiro lugar a água e de seguida o sal;
2. Acrescentar as farinhas, de forma a fazer um “vulcão”, no centro da cuba ;
3. Colocar nas bordas da cuba da MFP azeite (colocar só um pouco);
4. Acrescentar por último o fermento, num buraco feito no cimo da farinha, sem que toque nos líquidos;
5. Colocar num programa de 3h / 3h30
6. Podem acrescentar as sementes depois de acrescentar as farinhas ou quando a MFP apita, passado uns minutos do início do programa.

CANJA DE GALINHA

INGREDIENTES:

- 500g de galinha
- 100g de massinhas sem glúten
- 1 cebola picada
- Sal q.b.

PREPARAÇÃO:

1. Ponha a galinha a cozer numa panela com água e uma cebola.
2. Com ajuda de uma concha, retire a gordura sobrenadante e deixe cozer 45 minutos.
3. Junte a massa e sal q.b e deixe continuar a ferver até a galinha estar bem cozida.
4. Depois de pronta desfie a galinha, retirando os ossos e peles e sirva bem quente.

As sopas exclusivamente de hortícolas não contêm glúten!

MASSA QUEBRADA

INGREDIENTES:

- 100g de farinha de arroz
- 1 colher de sopa de açúcar amarelo
- 1 colher de café de fermento em pó sem glúten
- 50g de manteiga
- Água q.b.

PREPARAÇÃO:

1. Misture todos os ingredientes e adicione água até obter uma massa moldável.
2. Estenda com um rolo sobre uma folha de papel vegetal.
3. Forre uma tarteira e, se pretender cozer a massa sem rechear, poderá tapar a sua superfície com feijões secos de modo a que a massa não cresça no centro.

MASSA AREADA

INGREDIENTES:

- 125g de farinha de arroz
- 30g de amêndoa em pó
- 1 colher de café de açúcar
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 pitada de sal
- Água q.b.

PREPARAÇÃO:

1. Misture a farinha de arroz, a amêndoa, o açúcar, a manteiga derretida e o sal e adicione água até ligarem.
2. Molde uma bola e estenda com o rolo numa superfície polvilhada de farinha sem glúten.
3. Forre uma tarteira e leve a cozer ao forno.

MASSA PARA PIZZA I

INGREDIENTES:

- 200g de farinha de arroz
- 1 ovo inteiro
- 1 chávena de chá de leite
- ½ chávena de chá de óleo
- 1 colher de sopa de fermento em pó sem glúten
- Sal q.b.

PREPARAÇÃO:

1. Misture a farinha de arroz, o fermento em pó sem glúten, o sal, o ovo inteiro, a chávena de chá de leite e o óleo.
2. A massa fica com uma consistência mole.
3. Espalhe a massa por um tabuleiro untado.
4. Recheie a gosto e leve a cozer em forno pré-aquecido.

MASSA PARA PIZZA II

INGREDIENTES:

- ½ chávena de chá de fécula de batata
- 1 chávena de chá de amido de milho
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de fermento em pó sem glúten
- Leite q.b.

PREPARAÇÃO:

1. Misture a fécula de batata, o amido de milho, o fermento sem glúten, a manteiga derretida e acrescente o leite até ligar.
2. Amasse bem e coloque numa forma untada.
3. Recheie a gosto e coza em forno pré-aquecido.

BOLO DE CENOURA

INGREDIENTES:

- 3 cenouras grandes
- 2 chávenas de chá de açúcar
- 1 chávena de chá de amido de milho
- $\frac{3}{4}$ de chávena de óleo
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de fermento sem glúten
- Farinha sem glúten q.b.

PREPARAÇÃO:

1. Rale as cenouras e adicione os restantes ingredientes, mexendo bem.
2. Unte uma forma com manteiga e polvilhada de farinha sem glúten.
3. Verta o preparado e leve a cozer em forno médio.

BOLO DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 400g de farinha sem glúten
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 2 chávenas de chá de açúcar
- ½ chávena de chá de leite
- 3 ovos
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó sem glúten
- 1 colher de fermento em pó sem glúten

PREPARAÇÃO:

1. Misture os ovos batidos com o açúcar.
2. Mexa bem e adicione o chocolate em pó, a manteiga, o leite e farinha misturada com o fermento.
3. Unte uma forma de bolo e leve a cozer em forno quente.

Referências bibliográficas

1. Mahan L, Escott-Stump S. 2010. Krause– Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12ª edição. Saunders Elsevier.
2. Associação Portuguesa de Celiacos. 2014. <http://www.celiacos.org.pt/>
3. Rostom A, et al. 2006. American Gastroenterological Association (AGA), Institute Technical Review on the Diagnosis and Management of Celiac Disease. *Gastroenterology*; 131:1981-2002.
4. Martins AP et al. 2012. Doença Celíaca – O estado da arte. *Revista Nutricias* 12:26-39.
5. Fasano A, et al. 2003. Prevalence of Celiac Disease in At-risk and Not-at-risk groups in the United States. *Archives of Internal Medicine* 163:286-292.
6. Dubé C et al. 2005. The Prevalence of Celiac Disease in average-risk and at-risk Western European Populations: a Systematic Review. *Gastroenterology* 128:S57-S67.
7. Mustalahti K, et al. 2010. The prevalence of celiac disease in Europe: Results of a centralized, international mass screening project. *Annals of Medicine* 42(8):587-595.
8. Tack GJ, et al. 2010. The spectrum of celiac disease: epidemiology, clinical aspects and treatment. *Nature Reviews Gastroenterology and Hepatology* 7:204-213.
9. Antunes H, et al. 2006. Primeira determinação de prevalência de doença celíaca numa população portuguesa. *Acta Médica Portuguesa* 19:115-120.
10. Murray JA, et al. 2003. Trends in the identification and clinical features of celiac disease in a North American community, 1950-2001. *Clinical Gastroenterology and Hepatology* 1(1):19-27.
11. Cerqueira RM, et al. 2010. Celiac disease in Portuguese children and adults with Down syndrome. *European Journal of Gastroenterology & Hepatology* 22:868-871.
12. Fasano A. 2006. Systemic Autoimmune Disorders in Celiac Disease. *Current Opinion in Gastroenterology* 22(6):674-679.
13. Raymond N, et al. 2006. The gluten-free diet: an update for health professionals. *Practical Gastroenterology* 30:67-92.
14. See J, et al. 2006. Gluten-free diet: The Medical and Nutrition management of celiac disease. *Nutrition in Clinical Practice*; 21 (1): 1-22.
15. Niewinski M. 2008. Advances in Celiac Disease and Gluten Free Diet. *Journal of the American Dietetic Association*; 108:661-672.
16. Santini L. 2010. The Gluten-free diet: Safety and Nutritional Quality. *Nutrients*; 2: 16-34.
17. Lee A, et al. 2007. Economic burden of a gluten-free diet. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*; 20: 423-430.
18. Singh J, et al. 2011. Limited availability and higher cost of gluten-free foods. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*; 24: 479-486.
19. Diana S. 2011. Receitas sem glúten, sem proteínas do leite de vaca e outras receitas. 1ª Edição. Lusoimpress-Artes Gráficas, Lda.
20. Rodrigues S et al. 2006. A New Food Guide for the Portuguese Population. *Journal of Nutrition Education and Behavior*; 38: 189 -195

Em caso de dúvida consulte a Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Rua João das Regras, nº 284 R/C3,

4000-291 Porto

Tel.: 222085981; Fax: 222085145

www.apn.org.pt | geral@apn.org.pt

