

DICAS CULINÁRIAS...

- Não utilize farinha de trigo para engrossar pudins, cremes ou molhos.
- Utilize somente as farinhas sem glúten para polvilhar assadeiras e engrossar molhos.
- Para fazer empanados, misture uma xícara de farinha de mandioca, uma xícara de fubá, ½ xícara de amido de milho, sal e pimenta a gosto.
- Conserve bem os alimentos sem glúten (como pães sem glúten, bolos sem glúten). Depois de prontos utilize embalagens bem fechadas e, se possível, congele-os para preservar a umidade por mais tempo.
- Os alimentos sem glúten devem ser descongelados na geladeira, mas ficam mais saborosos se forem aquecidos, ainda congelados, em forno a gás, elétrico, micro-ondas, frigideira ou em torradeira / sanduicheira, de uso exclusivo para alimentos sem glúten.



REFERÊNCIAS

ARAÚJO, H.M.C.; ARAÚJO, W.M.C; BOTELHO, R.B.A; ZANDONADI, R.P. Doença celíaca, hábitos e práticas alimentares e qualidade de vida. **Revista de Nutrição**, Campinas, v, 23, n. 3, p.467-474, 2010.

POSSIK, P.A.; FINANDI FILHO, F.; FRANCISCO, A.; LUIZ, M.T.B. Alimentos sem glúten no controle da doença celíaca. **Nutrire**, v. 29, p.61-74, 2005.

VILLELA, N.B.; ROCHA, R. **Manual básico para atendimento ambulatorial em nutrição** [online]. 2. ed. Salvador: EDUFBA, 2008. p. 120.

MORAES, A. C.; COSTA, L.S.; MORAES, M.M.; BONINI, R.M.; OLIVEIRA, F.; SDEPANIAN, V.L. **Guia orientador para celíacos**. Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil. São Paulo: Escola Nacional de Defesa do Consumidor, Ministério da Justiça, 2010.

Informações:

SERVIÇO DE NUTRIÇÃO
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE
Avenida das Nações Unidas s/n – Praça Universitária
Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:
Maria Clara Rezende Castro

Revisado por:
Gilcileia Inácio de Deus
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araújo
Sara Cristina Nogueira



O QUE É A DOENÇA CELÍACA?

É uma enfermidade digestiva causada pela intolerância ao glúten, que pode danificar o trato intestinal e interferir na absorção de nutrientes.

O QUE É GLÚTEN?

O glúten é uma proteína que está presente nos seguintes alimentos: trigo, aveia, centeio, cevada e malte.

QUEM PODE TER?

- ☞ Indivíduos com histórico familiar da doença.
- ☞ Portadores de diabetes tipo 1 ou outras doenças autoimunes.
- ☞ Pessoas com Síndrome de Down.

TRATAMENTO

O tratamento é basicamente dietético, devendo-se excluir o glúten da dieta.

SINTOMAS



FORMA CLÁSSICA

- ✓ Diarreia
- ✓ Abdômen inchado
- ✓ Perda do apetite
- ✓ Desnutrição
- ✓ Anemia
- ✓ Vômito
- ✓ Emagrecimento
- ✓ Atraso no crescimento

FORMA ATÍPICA

- ✓ Osteoporose
- ✓ Manchas nos dentes
- ✓ Artrite
- ✓ Esterilidade
- ✓ Abortos por repetição
- ✓ Problemas neurológicos
- ✓ Doenças musculares
- ✓ Aftas (úlceras na boca)



Leia os rótulos das embalagens, verificando a presença do trigo, aveia, centeio, malte e cevada entre os ingredientes, ou a expressão **contém glúten.**

ALIMENTOS

PERMITIDOS:

- ☞ Leite e derivados
- ☞ Pães de arroz, milho, batata, soja (isentos de glúten)
- ☞ Farinhas e féculas: de arroz, amido de milho, fubá, mandioca, e batata
- ☞ Hortaliças, legumes e frutas
- ☞ Sucos, chás, cafés, vinhos e champanhe
- ☞ Óleos e azeites
- ☞ Carnes bovina, suína, frango, peixes, ovos e frutos do mar
- ☞ Grãos: feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, soja
- ☞ Sementes oleaginosas: nozes, amêndoas, amendoim

PROIBÍDOS:

- ☞ Qualquer um que possua: trigo, aveia, cevada e centeio em sua composição
- ☞ Pão, miolo de pão, bolachas, panquecas e roscas
- ☞ Molhos comerciais (maionese, catchup, mostarda)
- ☞ Bolos, massas, sopas industrializadas, pudim engrossado com trigo, caldos e tabletes de temperos
- ☞ Sorvetes comerciais
- ☞ Leite maltado, achocolatados
- ☞ Bebidas alcoólicas como: cerveja, uísque, vodka, gin

