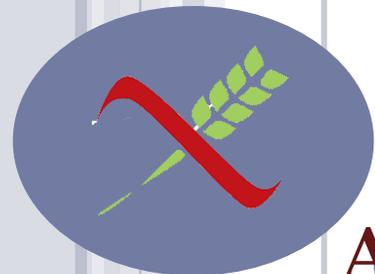


DIETA DOS CELÍACOS

Formadora: Eng. Cátia Alexandre

Alimentação racional, nutrição e dietética

Trabalho realizado por:
Anabela Silva
Bruno Alves
Carmen Lopes





O QUE SÃO CELÍACOS?

- A doença **celíaca** (DC) é **uma doença auto-imune** do intestino que ocorre em indivíduos **com predisposição genética**, causada pela permanente sensibilidade ao glúten, provocando dificuldades do organismo de absorver os nutrientes dos alimentos, vitaminas, sais minerais e água.
- Até à data **não existe cura para esta doença**.
- Sendo que o único tratamento existente consiste numa dieta isenta em glúten para toda a vida.

Curiosidade: Estima-se que **1 a 3% da população portuguesa seja celíaca**

Glúten: proteína composta pela mistura das proteínas gliadina e glutenina que se encontram naturalmente na semente de muitos cereais, como o trigo, cevada, centeio e aveia





SINTOMAS

- A **DC** é **altamente variável** e depende muito da idade de início da doença, da sensibilidade ao glúten e a quantidade de glúten ingerido diariamente.
- Nas crianças, os sinais e os sintomas podem tornar-se óbvios alguns meses após a introdução dos cereais na alimentação. As manifestações características da DC são:

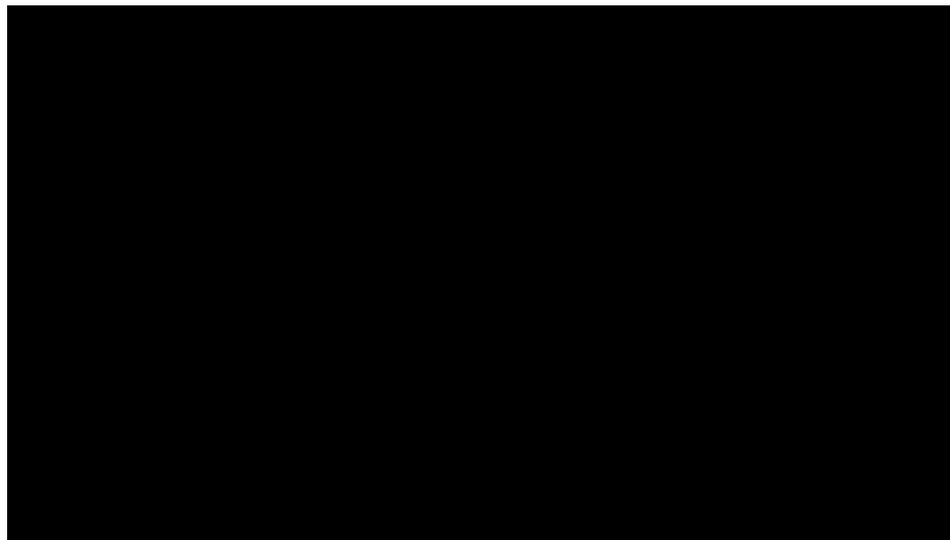


Letargia: é a perda temporária ou completa da sensibilidade e do movimento por causa fisiológica

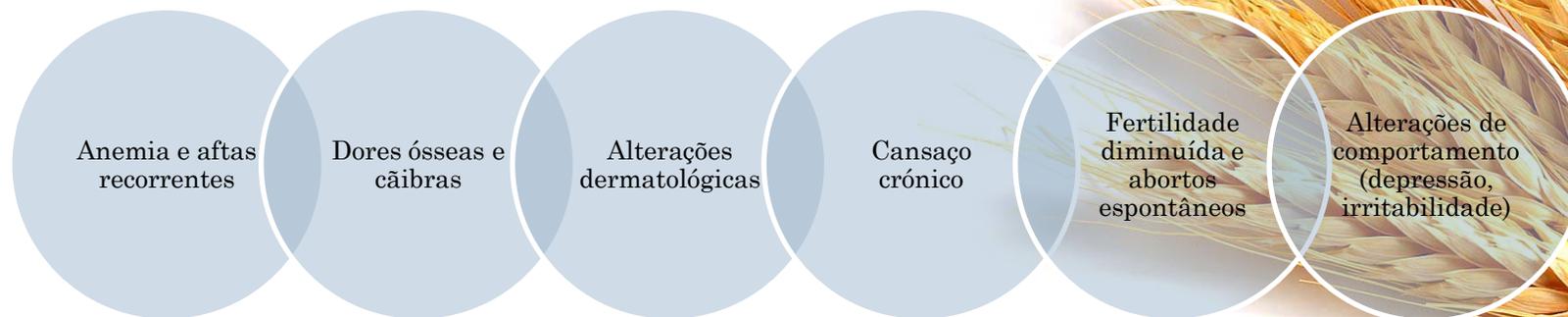


SINTOMAS

- Relatos sobre crianças com DC e os seus sintomas



- Já nos adultos podem se manifestar da seguinte forma:





DIAGNÓSTICO

- O diagnóstico apropriado da DC é essencial para permitir o tratamento imediato dos doentes com DC e evitar os falsos diagnósticos.
- A simples **presença de sintomas não é suficiente para fazer um diagnóstico** com segurança sendo desta forma (após suspeita da doença) necessário realizar alguns testes como :

Análises ao sangue e fezes
<ul style="list-style-type: none">• para confirmar a existência de má absorção dos alimentos

Testes serológicos
<ul style="list-style-type: none">• para verificar a existência de anticorpos da doença celíaca

Biópsia
<ul style="list-style-type: none">• para confirmação de diagnóstico

Testes serológicos: são exames realizados com amostras de sangue, sobretudo, para detectar a presença de anticorpos gerados pelo sistema imunitário(actualmente o mais exacto).



DESVANTAGENS

- Preocupação constante com alimentação
- Falta de cuidado na restauração perante a doença (ementas ou pratos para celíacos).
- Preocupação constante sobre os cuidados tanto no armazenamento como na confeção.
- Cuidado com os medicamentos.





CONTEM GLÚTEN?

- Existem 3 grandes grupos de alimentos para uma dieta celíaca sendo estes:
 - Alimentos permitidos
 - Alimentos perigosos (necessitam de uma leitura atenta ao rótulo)
 - Alimentos proibidos





ALIMENTOS PERMITIDOS

- Batata, arroz, 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

- Broa de milho;
- Queijos industriais e iogurtes de pedaços e cremosos;
- Leite achocolatado 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, 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 e fermento químico





ALIMENTOS PROIBIDOS

- 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.



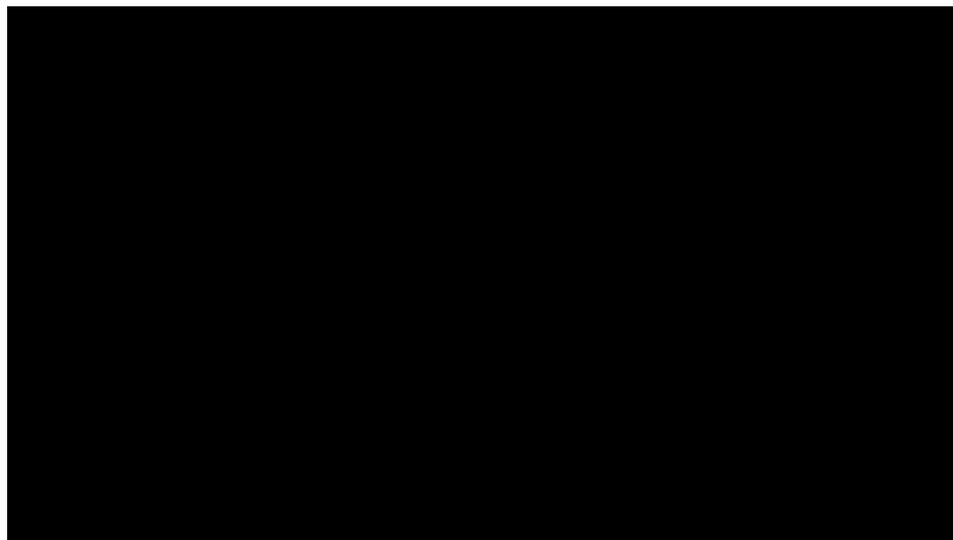


CONTEM GLÚTEN?

- **Como é que se consegue distinguir facilmente 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 podendo assim fazer a verificação dos seus ingredientes ou compostos identificando se o alimento é permitido ou não.



Símbolo que indica que o alimento não tem glúten





CUIDADOS A TER EM CASA

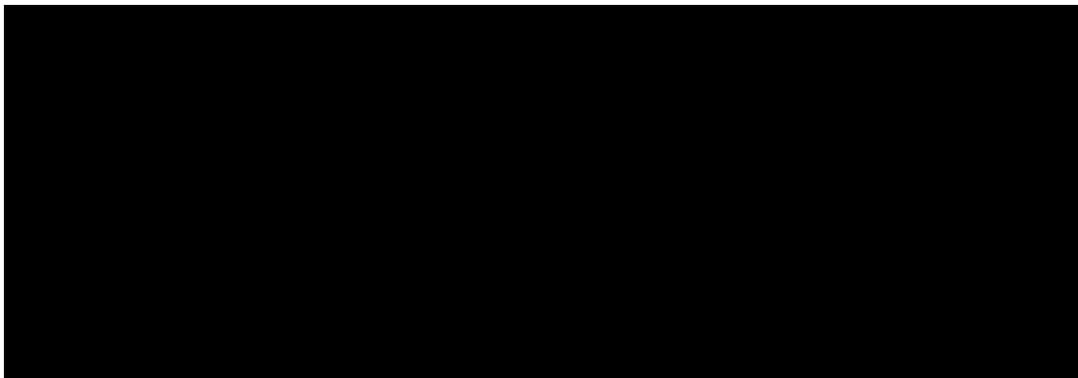
- Não utilizar a mesma esponja para lavar e enxugar louça com e sem glúten. As esponjas podem reter farelos de pães e biscoitos;
- Ter cuidado com migalhas que podem cair sobre alimentos sem glúten e não misturar os talheres para servir alimentos com e sem glúten;
- Lavar bem os recipientes onde são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





CUIDADOS A TER FORA DE CASA

- Ao comer em restaurantes, optar pelos alimentos mais simples e sem molhos, como saladas, arroz e carnes grelhadas. Indicar ao funcionário que é celíaco, reforçando a ideia de que se trata de uma grave “alergia” alimentar;
- Quando viajar, leve consigo, se possível, alguns alimentos isentos de glúten.
- Verificar, sem exceção, a lista de ingredientes de todos os alimentos, mesmo daqueles de compra frequente.
- Evitar comprar os alimentos a granel (podem ter sofrido contaminação cruzada) e todos aqueles que não contêm lista de ingredientes;



Exemplo de cuidado necessário quando se vai a um restaurante





RECEITAS DE UMA DIETA CELÍACA



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.



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.





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.

