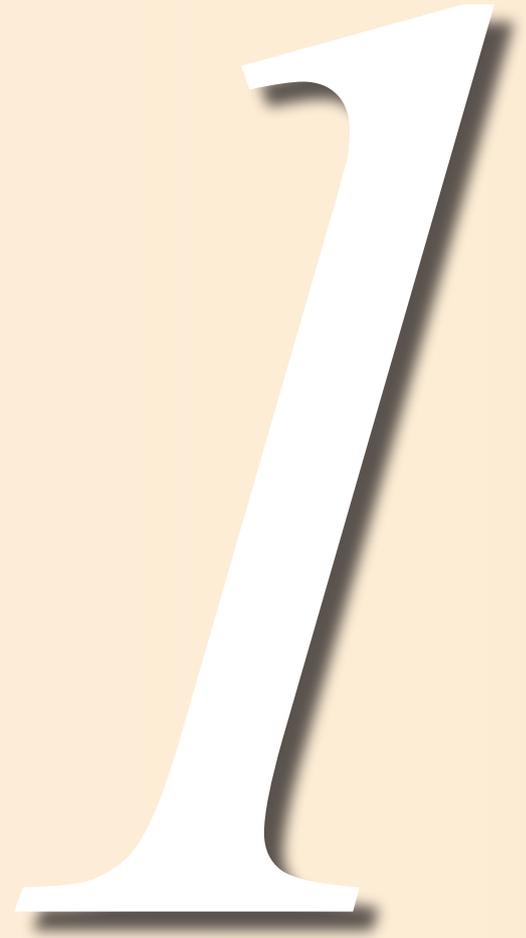




10 *Passos* *para a* *Alimentação do* **CELÍACO**

Dra Juliana Crucinsky – Nutricionista

Exclua completamente o **glúten** da alimentação. Isso significa alimentos contendo **trigo** (o grão, o germe, o óleo e a farinha branca ou integral, além de farinha de rosca e trigo para quibe), **centeio**, **aveia** e **cevada** (inclui o **malte**, uma substância obtida a partir da fermentação da cevada, utilizada na fabricação da cerveja, de chocolates, biscoitos, etc) – o **glúten** é o **inimigo** do qual todo celíaco precisa manter distância, para recuperar e manter sua **saúde**;



Substitua os alimentos proibidos por ingredientes “seguros” na receitas, como **farinha de arroz, amido de milho, fubá, fécula de batata, polvilho, tapioca, trigo sarraceno** (que não é trigo “de verdade”), **farinha de feijão branco**, de **grão de bico**;



Não exagere na ingestão

de pães, biscoitos e massas, elaborados com os ingredientes listados no item dois, já que são alimentos muito calóricos, porém de elevado índice glicêmico e pobre em fibras (rapidamente são absorvidos, transformados em glicose, contribuindo assim, para o aumento da glicose sanguínea, dos níveis de insulina e para o rápido ganho de peso, que não é saudável nem para os celíacos que estão abaixo do peso ideal);



Utilize alimentos **naturalmente isentos de glúten**, como frutas, legumes, verduras, arroz, milho, feijões, ervilha, lentilha, grão de bico, carne, frango, peixe, ovos, castanhas, amêndoas, nozes, frutas secas;



4

Mas **priorize** sempre as **frutas**, **legumes** e **verduras**, principalmente as da época, que são mais baratas e mais nutritivas. Se possível, dê preferência aos orgânicos. Valorize os alimentos da sua região, que estão sempre mais frescos, baratos e **nutritivos!**



Use sal e açúcar com **moderação**.
Evite condimentos industrializados e molhos prontos. Invista nas ervas e condimentos naturais, como salsa, cebolinha, louro, alecrim, orégano, manjeriço, tomilho, alho, cebola, tomate, pimenta, cúrcuma, gengibre, canela;



Evite alimentos fritos (na rua, por causa da contaminação cruzada e dos malefícios causados pela reutilização do óleo nas frituras, e em casa porque, mesmo não havendo contaminação e o óleo não sendo re-utilizado, as frituras são muito calóricas e oxidam a gordura naturalmente presente nos alimentos, contribuindo para o aumento das taxas de colesterol);



Em caso de intolerância à **lactose**

(muito comum em celíacos, principalmente nos recém diagnosticados), evite leite e derivados (queijos, iogurte, leite condensado, creme de leite). **Substitua-os** por sucos contendo frutas e hortaliças verde-escuro (como couve), acrescente na alimentação (em saladas, nos sucos, etc) gergelim, semente de abóbora e de girassol, para aumentar a ingestão de cálcio e magnésio e garantir a saúde dos ossos;



Aumente o consumo de alimentos contendo **vitamina D** (ovos, manteiga, carnes), e exponha-se moderadamente ao sol, para ativar a vitamina D produzida pela pele;



Varie ao máximo sua alimentação. Todo celíaco, em função das lesões na mucosa intestinal e do aumento da permeabilidade intestinal, está mais sujeito a desenvolver hipersensibilidades alimentares secundárias. Por isso, variar com frequência os alimentos consumidos, é uma forma de prevenir ou ao menos, de minimizar esse risco, além de garantir maior cobertura de todas as **necessidades nutricionais**.



**Texto: Dra Juliana Crucinsky – Nutricionista
Consultora Técnica da ACELBRA-RJ
www.facebook.com/NutricionistaJulianaCrucinsky**

Diagramação: Raquel Benati*

**ACELBRA-RJ
(Associação dos Celíacos do Rio de Janeiro)**

www.riosemgluten.com

*Imagens: wallpapers internet

*Modelo: ppt de Ana Cristina Cordeiro Gomes sobre Alimentação Saudável