

GUIA DA DIETA SEM GLÚTEN PARA CUIDADORES





Gluten-Free Diet Guide for Families
CDHNF.ORG \ NASPGHAN.ORG \ CELIACHEALTH
Orientação: Universidade de Maryland - 2005

Tradução | Adaptação para a realidade brasileira: Raquel Benati

Edição | Diagramação: Raquel Benati

Publicação: riosemgluten.com

Rio de Janeiro
2018



Guia da Dieta sem Glúten

BY CELIACHEALTH | CDHNF | NASPGHAN

Se o seu filho ou filha acabou de ser diagnosticado(a) com doença celíaca (DC), você pode estar com sentimentos contraditórios. Por um lado, ninguém gosta de ouvir que um filho tem algum tipo de condição médica. No entanto, você pode ficar aliviada por finalmente ter a resposta para os problemas médicos de seu filho(a). Você também pode se sentir melhor sabendo que a doença celíaca é um distúrbio tratável, que os danos intestinais da doença celíaca são reversíveis e que a terapia não envolve injeções, pílulas ou cirurgia. Você também pode se sentir confusa, sobrecarregada ou insegura sobre como iniciar o processo de cura.

Depois de receber conselhos nutricionais, alguns pais vão direto para o supermercado para comprar produtos sem glúten para seus filhos. Eles podem passar horas no supermercado mas saem com

apenas uma pequena sacola de compras e nenhuma ideia do que servir para o lanche. E agora?

O objetivo deste **Guia** é ajudar a evitar que os pacientes celíacos recém-diagnosticados e suas famílias sofram com essa mudança brusca na rotina alimentar. Este é um guia inicial que irá ajudá-la nos primeiros dias do estilo de vida livre de glúten e tem o objetivo de ajudar você e sua família a administrar o estresse emocional que podem estar sentindo agora.

O primeiro passo mais importante é trabalhar com o seu médico e um nutricionista experiente que irá orientar sobre a dieta sem glúten e quaisquer outras necessidades nutricionais específicas do seu filho(a). O nutricionista poderá ajudá-la a entrar em contato com grupos de suporte locais ou virtual e direcioná-la para sites confiáveis.



Glúten

O QUE É GLÚTEN?

O glúten é o nome geral de uma das proteínas encontradas no trigo, no centeio e na cevada. É a substância na farinha de trigo que forma a estrutura da massa, a “cola” que mantém o produto unido e também é o ingrediente fermentador. Quando essas proteínas estão presentes na dieta de alguém com Doença Celíaca, se tornam tóxicas e causam danos ao intestino. Este dano leva a uma menor absorção de nutrientes essenciais e, se não for tratado, pode levar à deficiência de nutrientes e doença subsequente (ou seja, anemia por deficiência de ferro, diminuição da densidade óssea, perda de peso não intencional, deficiência de folato e vitamina B12).

ONDE O GLÚTEN É ENCONTRADO?

Cereais

Os cereais que contém glúten incluem trigo, centeio, cevada e todos os seus derivados (ver Tabela 1 para uma lista dos cereais a serem evitados). Esses cereais são usados em itens como pães, barrinhas energéticas, massas, pizzas, bolos, tortas e biscoitos e como ingredientes adicionados a muitos alimentos processados.

Tabela 1. Cereais com glúten - proibidos

Cevada	Trigo
Cevadinha	Triguilho
Malte de cevada / extrato	Farelo de trigo
Farelo de cevada	Germe do trigo
Cuscuz marroquino	Amido de trigo
Centeio	Kamut
Seitan	Espelta
Semolina	Triticale
Triticale	

OUTRAS POSSÍVEIS FONTES DE GLÚTEN

Para remover completamente o glúten da dieta, fontes menos óbvias de glúten também devem ser identificadas e evitadas. Você pode encontrar glúten em produtos listados na tabela 2.

Tabela 2. Outras fontes de glúten

Cervejas
Hóstias
Biscoitos
Chocolates
Achocolatados
Croutons
Doces
Sorvetes
Caldo de carne ou legumes (tempero industrializado)
Massas
Molhos e cremes
Sopas
Recheios
Nuggets
Embutidos
Imitação de bacon / frutos do mar
Molho de Soja (shoyu)
Marinadas
Mostarda
Ketchup
Espessantes
Suplementos
Medicamentos
Batom, gloss, cremes, shampoo, maquiagem, sabonetes

Certifique-se de ler todos os rótulos com cuidado. Se um produto tiver ingredientes questionáveis, evite-o até que o fabricante confirme que o produto é isento de glúten. Os rótulos devem ser lidos toda vez que você comprar alimentos, pois os ingredientes de um produto podem ser alterados a qualquer momento.

LEIS DE ROTULAGEM

Há boas notícias para facilitar a leitura dos rótulos. Quaisquer produtos alimentícios fabricados e rotulados no Brasil, precisam seguir a Lei Federal 10.674/2003 e a RDC 26/2015 - ANVISA 2016, identificando no rótulo se contém ou não glúten (trigo, aveia, cevada e centeio) e os alérgenos alimentares mais comuns. Se a proteína de trigo ou uma proteína derivada do trigo for usada como ingrediente, mesmo em pequenas quantidades (por exemplo, corantes, aromatizantes e temperos), ela deve ser declarada.

O QUE O PACIENTE CELÍACO PODE COMER?

Você pode estar com dúvidas sobre quais são os alimentos permitidos para alimentar seu filho(a) porque parece que há bastante coisas que um paciente celíaco não pode comer. Não se preocupe, há muitos alimentos que caberão na dieta do seu filho(a) que são naturalmente isentos de glúten (veja a Tabela 3 com uma lista de cereais e amidos livres de glúten). Há também uma variedade de produtos sem glúten para substituir os favoritos antigos, como pizza, massas e biscoitos.



Tabela 3. Cereais e amidos sem glúten

Amaranto
Araruta
Trigo Sarraceno ou Mourisco
Milho (canjica branca, milho de pipoca, canjiquinha)
Farinha de oleaginosas e sementes
Fécula de batata
Quinoa
Farelo de arroz
Arroz
Sorgo
Soja
Polvilhos de mandioca (tapioca)
Teff

E A AVEIA?

Muitos estudos recentes indicam que a proteína encontrada na aveia pode não ser prejudicial para a maioria das pessoas com doença celíaca. No entanto, existe a preocupação de que a aveia possa estar contaminada com trigo durante a moagem e o processamento. Por favor, consulte o seu médico ou nutricionista antes de adicionar a aveia à dieta do seu filho(a).

COMO FAÇO PARA INICIAR UMA DIETA SEM GLÚTEN?

EM CASA

Seu primeiro instinto pode ser parar no supermercado a caminho de casa, saindo do consultório médico, e procurar nas prateleiras por todos os produtos sem glúten que encontrar. Esta é uma tarefa estenuante que inicialmente pode terminar em frustração e sofrimento emocional. Comece a nova dieta olhando para os alimentos que você já tem em sua casa. Muitas de suas marcas favoritas já podem ser sem glúten, eliminando a necessidade de pesquisar todas as marcas de um determinado produto.

LISTA DE COMPRAS

FEIRINHA

Frutas frescas
Vegetais frescos

LATICÍNIOS (quando liberados pelo Nutricionista)

EMBALADOS E CONSERVADOS

Ervilha, milho, palmito, azeitona, cogumelo
Grão de bico, feijão, atum, sardinha, etc.

CARNES, PEIXES, AVES, OVOS (frescos)

BEBIDAS

Café em pó, chocolate em pó, chás, suco de fruta

ÓLEOS

Azeite extra-virgem, óleo de coco, banha

CONGELADOS

Frutas, pão de queijo, sorvetes, vegetais

CEREAIS, LEGUMINOSAS E SEMENTES

Arroz, feijão, fubá, polvilho, fécula de batata, farinha de arroz, amido de milho, lentilha, milho de pipoca, ervilha, grão de bico, quinua, amaranto, linhaça, gergelim.

DIVERSOS

Geleias, manteiga de amendoim, sal, ervas secas, pimenta, vinagre, ketchup, mostarda, açúcar, mel, molho de tomate, pickles, biscoito de polvilho, macarrão de arroz, batata frita, gelatina, oleaginosas, coco ralado seco.

Comece a planejar suas refeições com base em alimentos naturalmente sem glúten. Planeje o cardápio de uma semana em torno desses alimentos e faça uma lista de compras para ajudá-la a permanecer no caminho certo quando chegar ao supermercado.

Experimente as seguintes sugestões de refeição:

Café da manhã

- Mix de sementes ou oleaginosas, leite e frutas frescas
- Mix de frutas secas e iogurte
- Maçã ou banana assada no micro-ondas com canela
- Omelete recheada com queijo e vegetais
- Ovos com bacon
- Raízes cozidas (batata doce, mandioca, inhame) servidas com manteiga ou azeite
- Cuscuz de milho com pedaços de queijo e leite de coco
- Tapioca recheada com ovos mexidos ou presunto e queijo

Almoço e jantar

- Arroz e feijão
- Batatas assadas recheadas com queijo e legumes
- Saladas com legumes picados, amêndoas torradas ou sementes de girassol e carnes (frango, atum, presunto)
- Atum com vegetais mistos e frutas frescas
- Assado de carne/aves/peixes e vegetais picados servidos com arroz integral
- Frango, salada e palitos de legumes
- Bolinhos de arroz recheados com queijo e servidos com manteiga de gergelim (tahine)

NO SUPERMERCADO

Na sua primeira visita ao supermercado pense em fazer compras na seção de produtos frescos. É lá onde você vai encontrar alimentos naturalmente sem glúten. Não precisa se preocupar com essa etapa. Estoque frutas e vegetais ricos em nutrientes.

Em seguida, visite a seção de carne fresca, aves, peixes e frutos do mar. Mais uma vez, estes são alimentos naturalmente isentos de glúten. Tenha cuidado ao escolher carnes processadas (linguiças, salsichas ou embutidos como presunto ou mortadela). As carnes processadas podem conter glúten - leia o rótulo com cuidado.

Depois da seção de carnes, você pode visitar a seção de ovos e laticínios. Estes produtos são, na maior parte, sem glúten. Sobremesas ricas em cálcio como sorvete, iogurte ou pudim podem ser opções para um lanche de final de semana. Se o seu filho(a) tiver intolerância à lactose, experimente o leite sem lactose, iogurte e queijo duro, pois estes são geralmente bem tolerados nesses pacientes. Os comprimidos de Lactaid (enzimas) também podem ser tomados junto com produtos lácteos.

Nas prateleiras do supermercado procure:

- Arroz branco ou integral
- Feijões, ervilha, lentilha, grão de bico
- Farinhas sem glúten como fubá, amido de milho, polvilho doce, polvilho azedo, fécula de batata, farinha de arroz
- Especiarias e ervas para tempero
- Manteiga de amendoim, manteiga de coco, geleias, manteiga de gergelim (tahine)
- Azeite



A demanda por produtos sem glúten tem aumentado. Olhe nas gôndolas e procure macarrão de arroz, biscoitos de polvilho ou de arroz, pré-mix de farinhas sem glúten para preparação de pães e bolos.

Lojas especializadas em alimentos saudáveis geralmente têm alimentos sem glúten, inclusive na seção de congelados. Pode-se selecionar pães ou crostas de pizza de arroz integral para descongelar e aquecer em casa. Algumas seções de alimentos congelados têm refeições congeladas sem glúten como uma opção conveniente.

PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS

Uma vez que você tenha feito suas compras, você precisa pensar em como sua comida será preparada. Aqui estão algumas sugestões para ajudá-la a evitar contaminar com glúten seu alimento:

- **Adquira geleia, manteiga, requeijão, maionese e pasta de amendoim separadas para evitar restos de migalhas de pão e biscoitos nos frascos compartilhados.**
- **Compre uma torradeira separada para pães sem glúten, ou use uma torradeira que possa ser limpa entre os usos, ou coloque papel de alumínio no rack para evitar contaminação.**
- **Limpe as bancadas com frequência para remover possíveis migalhas contendo glúten.**
- **Utensílios de cozinha, escurredores e panelas devem ser limpos cuidadosamente após cada uso e antes de cozinhar produtos sem glúten.**

A vida continua!

COMENDO LONGE DE CASA

Um diagnóstico de DC não significa nunca mais comer em um restaurante. Não fique em casa por medo de errar na dieta sem glúten. Jantar fora é uma grande parte do nosso estilo de vida e, com um pouco de esforço e planejamento, pode continuar a ser apreciado.

- Antes de sair, faça um pouco de lição de casa. A maioria dos restaurantes tem um site que pode ser facilmente encontrado através de um mecanismo de busca na Internet. Revise o menu on-line para ver se há seleção suficiente para você. Alguns restaurantes têm menus sem glúten ou uma lista de alérgenos alimentares comuns utilizados na fabricação de seus alimentos.

- Ligue antes e fale com o gerente ou o chef e pergunte sobre os itens especialmente preparados que são sem glúten.

- Tente fazer sua primeira visita a um restaurante antes do horário de pico.

- Sempre se identifique como alguém que não pode comer trigo, centeio ou cevada. Itens alimentares que você nunca imaginaria ter farinha neles, muitas vezes contém. (feijão, amaciadores de carnes, molhos, maionese). As saladas podem ter croutons ou podem chegar à sua mesa com uma fatia de pão na parte de cima.

- Não tenha medo de perguntar como a comida é preparada. As carnes podem ser marinadas em molho de soja. As batatas fritas podem ser feitas na mesma fritadeira que outros produtos à milanesa. Hambúrgueres e pães de hambúrguer podem ser grelhados na mesma área. Todos esses métodos podem levar à contaminação por glúten.

- Seja agradável e informativo, mas não exigente.

NÃO É SEMPRE CULPA DO GLÚTEN!

Em uma dieta rigorosa sem glúten, os sintomas gastrointestinais começarão a melhorar em algumas semanas e geralmente se resolvem completamente após 6 a 12 meses. Após a cura ter ocorrido e os níveis de anticorpos terem voltado ao normal, os sintomas podem não ser uma maneira confiável de determinar se você comeu ou não glúten. Você pode ingerir alimentos contendo glúten e pode não apresentar sintomas e, ao contrário, pode ter sintomas sem ingerir glúten.

Os itens a seguir podem causar problemas gastrointestinais que não são relacionados ao glúten.

- Alimentos ácidos. Vinagres, produtos de tomate e sucos cítricos podem causar sintomas de refluxo.

- Sorbitol . Encontra-se em medicação e doces dietéticos. Como um açúcar não digerível, o sorbitol pode causar inchaço, gases, cólicas e diarreia.

- Goma Guar | Xantana. Estas gomas são usadas em produtos sem glúten e podem causar gases, inchaço e dor abdominal.

- Lactose. Antes do intestino ter cicatrizado completamente, a enzima lactase pode estar deficiente. A lactase é necessária para quebrar o açúcar no leite chamado lactose. A lactose não digerida pode levar a aumento de gases, inchaço, dor abdominal e diarreia.

- Alérgenos alimentares. Em uma pesquisa com celíacos, mais da metade dos membros relataram ter intolerâncias alimentares adicionais a alimentos como leite, soja, nozes, fermento, ovos, milho e frutose.

- Linhaça. O linho pode aumentar o número de evacuações.



Hoje existem muitas empresas especializadas em produtos sem glúten. Embora tenham um sabor maravilhoso, os ingredientes usados podem não ser uma alternativa saudável. Uma boa nutrição também é importante quando você seleciona alimentos em sua dieta.

A Tabela 5 dá alguns exemplos para uma dieta sem glúten saudável.

SUPLEMENTOS DE VITAMINA

Um suplemento vitamínico / mineral pode ser necessário quando o diagnóstico do seu filho(a) é feito pela primeira vez. O dano causado ao revestimento intestinal pode levar a uma diminuição da absorção de ferro, cálcio, ácido fólico e outras vitaminas do complexo B.

Além disso, muitos pães, cereais e massas contendo glúten são enriquecidos com vitaminas do complexo B e ferro, enquanto muitos alimentos sem glúten não são e isso também pode contribuir para deficiências de vitaminas e minerais.

É importante selecionar um suplemento vitamínico / mineral que seja isento de glúten e atenda a 100% das recomendações diárias, ou à ingestão diária recomendada.

Uma dieta bem balanceada geralmente pode fornecer quantidades adequadas da maioria dos nutrientes.

A Tabela 6 fornece uma lista de alimentos ricos em nutrientes a serem incluídos na dieta sem glúten.

Tabela 5. A dieta saudável

Baixo teor de gordura

Leia atentamente os rótulos, pois muitos alimentos sem glúten podem ser mais ricos em gordura do que seus equivalentes com glúten.

Alimentos ricos em cálcio

Osteopenia e osteoporose são comuns em pessoas com DC.

Ganho de peso

Depois de curado o trato gastrointestinal, ele pode absorver todos os nutrientes dos alimentos. Mesmo que o nível de calorias tenha permanecido o mesmo, isso pode ser a causa do ganho de peso não intencional.

Constipação / diarreia

Se apenas o arroz branco processado for usado em substituição à farinha de trigo, a dieta pobre em fibras pode levar à constipação. Por outro lado, se os cereais e sementes ricos em fibra são adicionados na dieta em grandes quantidades muito rapidamente, a diarreia pode ocorrer.

Perda de peso

As mudanças dietéticas para eliminar os alimentos que contêm glúten também podem levar a uma diminuição na ingestão calórica.

Tabela 6. Alimentos sem glúten ricos em nutrientes

Cálcio – Leite, iogurte, queijo, sorvete, sardinha, salmão, brócolis, espinafre, amêndoas, figos, gergelim, suco de laranja

Ferro – Carne, peixe, aves, nozes, sementes, legumes, frutas secas, ovos, amaranto, quinoa

Folato – Brócolis, aspargos, suco de laranja, fígado, legumes, farinha de feijão, linhaça, amendoim, nozes, gergelim e sementes de girassol

Vitamina B12 – Fígado, ovos, leite, carne, aves, peixes e frutos do mar

CONSULTAS NUTRICIONAIS

É importante se consultar com um nutricionista com experiência em Doença Celíaca. Você pode precisar de várias consultas antes de se sentir confiante em lidar com uma dieta sem glúten. Visitas periódicas com o nutricionista são necessárias – especialmente se a repetição da sorologia for sugestiva de ingestão de glúten.

ACOMPANHAMENTO GASTROENTEROLÓGICO

A frequência das consultas de acompanhamento com o gastroenterologista depende da idade do paciente, do ritmo de resolução dos sintomas e da normalização dos resultados dos testes sorológicos. Se houver uma boa resposta à dieta e os exames de sangue normalizarem dentro de seis a nove meses, as visitas ao gastroenterologista geralmente podem ser menos frequentes, acompanhamentos anuais. Espera-se um declínio nos níveis de anticorpos após um período de seis meses com uma dieta sem glúten apropriada. Com a conformidade dietética, os anticorpos devem eventualmente desaparecer. A persistência dos anticorpos sugere má adesão à dieta, consciente ou inadvertidamente. Nessa situação, é necessária uma reunião com o nutricionista para identificar fontes de glúten na dieta.

OUTROS MEMBROS DA FAMÍLIA DEVEM SER TESTADOS?

Parentes de primeiro grau de pacientes com celíacos devem ser submetidos a testes sorológicos e um gastroenterologista deve avaliar melhor os membros da família com resultados positivos nos exames de sangue. A endoscopia digestiva alta com biópsia intestinal continua sendo o padrão ouro para o diagnóstico. Para os pacientes com resultados negativos de sorologia celíaca, o teste genético pode ser útil para orientar os cuidados de acompanhamento e a necessidade de repetir a sorologia celíaca. Na ausência de marcadores genéticos, não há necessidade de repetir testes sorológicos.

APOIO FAMILIAR

O apoio familiar na dieta isenta de glúten é vital. É muito importante que todos os membros da família estejam cientes dos requisitos dietéticos da dieta sem glúten e se envolvam tanto na compra quanto na preparação das refeições. O apoio familiar para o cumprimento da dieta é igualmente importante. Em casa, os alimentos e as farinhas sem glúten devem ser armazenados separadamente para evitar a contaminação cruzada e para as crianças menores com doença celíaca, apenas os alimentos sem glúten devem estar facilmente acessíveis.

ASPECTOS EMOCIONAIS DA DIETA SEM GLÚTEN

Alguns pacientes ficam aliviados quando diagnosticados com Doença Celíaca porque é uma doença que pode ser tratada apenas com dieta. No entanto, outros estão preocupados com a dieta rigorosa e modificação do estilo de vida. O medo de comer, particularmente fora de casa, pode ocorrer e resultar em isolamento social, porque muitos eventos sociais estão centrados na alimentação. Essas preocupações devem ser discutidas com o nutricionista e o gastroenterologista.

Com orientação apropriada, a dieta sem glúten pode ser mantida mesmo quando se come fora de casa. Alguns dos grupos de apoio regionais têm listas de restaurantes locais sem glúten com menus sem glúten seguros.

A mudança súbita da dieta e do estilo de vida pode induzir depressão em graus variados e o envolvimento em grupos de apoio pode ajudar, especialmente para os adolescentes. Dentro deste grupo, eles podem compartilhar seus sentimentos com os outros e aprender habilidades de enfrentamento. Em algumas situações, um encaminhamento para aconselhamento psicológico pode ser necessário.

A coisa importante a lembrar é que você tem a sorte de estar ciente do fato de ter Doença Celíaca. Milhões de pessoas não sabem que têm a doença. Você pode reverter o impacto que a doença teve em seu corpo através da dieta. Esperamos que este guia o ajude nessa nova etapa de sua vida.



