

Doença celíaca II

Cuidados necessários

Consulte o seu médico e observe os rótulos dos alimentos antes de consumi-los

A garantia de uma dieta isenta de gliadina para os que sofrem com a doença celíaca requer cuidadosa verificação dos rótulos de todos os produtos embalados e de padaria. Grãos contendo gliadina podem ser não somente ingrediente básico como também adicionados durante o processo de preparação dos produtos. Proteínas vegetais hidrolisadas, por exemplo, feitas a partir de trigo, soja, milho ou uma mistura desses grãos.

Portanto, se você é celíaco ou apresenta alguns dos sintomas da doença que já relatamos na semana passada, fique atento, consulte seu médico e observe os rótulos dos alimentos. A legislação atual obriga que os rótulos indiquem a presença ou não de glúten. A seguir, confira os alimentos permitidos e os proibidos para pessoas celíacas.

No grupo das farinhas e féculas (cereais, tubérculos e seus subprodutos que encontramos em forma de pó) estão permitidos arroz, batata, milho e mandioca. No caso do arroz, pode ser farinha de arroz, creme de arroz, arrozina, arroz integral em pó e seus derivados. O creme de arroz não é um creme ou pasta, e sim um pó. O milho: fubá, farinha, amido de milho (maisena), flocos, canjica e pipoca. A batata: fécula ou farinha. Mandioca ou aipim: fécula ou farinha, como a tapioca, polvilho doce ou azedo. Macarrão de cereais: arroz, milho e mandioca. Cará, inhame, araruta, sagu e trigo sarraceno. Estão proibidos o trigo (farinha, semolina, germe e farelo), aveia (flocos e farinha); centeio, cevada (farinha) e malte.

Entre as bebidas, estão permitidos os sucos de frutas e vegetais naturais, refrigerantes e chás. Vinhos, champagnes, aguardentes e saquê. Cafés com selo Abic. Estão proibidos: cerveja, whisky, vodka, gin e ginger-ale. Ovomaltine, bebidas contendo malte, cafés misturados com cevada. Outras bebidas cuja composição não esteja clara no rótulo.

No caso de leite e derivados, estão permitidos o leite em pó, esterilizados (caixas tetrapack), leites integrais, desnatados e semidesnatados. Leite condensado, cremes de leite, Yakult. Queijos frescos, tipo Minas, ricota, parmesão. Pães de queijo. Para iogurte e requeijão, verifique observações nas embalagens. Estão proibidos leites achocolatados que contenham malte ou extrato de malte, queijos fundidos, queijos prepara-



Davi Theodoro Junghans/Embrapa

Indicado para os que têm doença celíaca, o abacaxi é digestivo, rico em fibras, vitaminas e sais minerais



Cesar José da Silva/Embrapa

No caso dos açúcares, doces e achocolatados, estão permitidos o açúcar de cana-de-açúcar

dos com cereais proibidos. Na dúvida ou ausência das informações corretas nas embalagens não adquira o produto.

Nos açúcares, doces e achocolatados estão permitidos o açúcar de cana, mel, melado, rapadura, glicose de milho, maltodextrina, dextrose, glicose. Geleias de fruta e de moco, doces e sorvetes caseiros preparados com alimentos permitidos. Achocolatados de cacau, balas e caramelos. Entretanto, para todos os casos, verifique as embalagens.

As carnes (boi, aves, porco, cabrito, rãs, peixes e produtos do mar, ovos e vísceras (fígado, coração) estão todos permitidos, incluindo presunto e linguiça caseira. Mas estão proibidos os patês enlatados, embutidos (salame, salaminho e algumas sal-



Siglla Regina Souza/Embrapa

Mandioca: estão permitidos fécula ou farinha, polvilho doce ou azedo

sichas) e carnes à milanesa. Gorduras e óleos como manteiga, margarina, banha de porco,

gordura vegetal hidrogenada, óleos vegetais e azeite estão permitidos.

IMPORTANTE

Benefícios das frutas

Produto considerado importante na alimentação dos celíacos, as frutas são pouco calóricas e nos oferecem sais minerais, vitaminas e carboidratos, além de grandes doses de vitamina. O abacaxi é digestivo, rico em fibras, vitaminas e sais minerais. Acerola, caju, goiaba, laranja, kiwi e tangerina são ricos em vitamina C. A banana é rica em potássio. Maçã: rica em fibras, essencial para o funcionamento do coração. Mamão: é digestivo, laxante e cicatrizante. Manga: elevado valor calórico, rica em vitamina A. Maracujá: considerado calmante e abaixa a pressão arterial. Morango: rico em potássio e vitamina C. Melão e melancia são considerados diuréticos e ricos em água. Pêra: rica em potássio, essencial para o funcionamento do coração, rica em fibras e vitaminas A e C. Pêssego e nectarina são ricos em vitaminas A e C. Fonte: Acelbra (Associação dos Celíacos do Brasil)

Entre os grãos, estão permitidos o feijão, broto de feijão, ervilha seca, lentilha, amendoim, grão de bico, soja (extrato protéico de soja, extrato hidrossolúvel de soja). Estão proibidos o extrato protéico vegetal e a proteína vegetal hidrolisada. As hortaliças (verduras e legumes) estão permitidas. Entre os condimentos, são permitidos o sal, pimenta, cheiro-verde, erva, temperos caseiros, maionese caseira, vinagre fermentada de vinhos tinto e de arroz, glutamato monossódico (ajinomoto). Proibidos: maionese, catchup, mostarda e temperos industrializados podem conter o glúten. Leia com muita atenção o rótulo. Nos demais alimentos, a atenção deve ser sempre com a embalagem. Se estiver escrito que contém glúten não deve ser consumido.

Um forte abraço a todos e até no nosso próximo encontro

Joclem Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição – LAN/Esalq/USP. Site: www.joclemsalgado.com.br. E-mail: joclemsalgado@usp.br