

## Orientação nutricional para Doença Celíaca (dieta com restrição de glúten)



**Indicação:** doença celíaca, também chamada enteropatia induzida pelo glúten, espru não tropical ou espru celíaco. Também utilizada nos casos de dermatite herpetiforme.

### **Orientações:**

- Ler o rótulo das embalagens verificando a presença de glúten ou trigo, aveia, cevada, centeio e malte – Não consuma os alimentos que apresentarem um desses ingredientes
- Malte, extrato de malte e xarope de malte são subprodutos da cevada, e por isto não devem ser consumidos
- Não reutilize óleos onde foram fritos empanados com Farinha de Trigo ou Farinha de Rosca (feita de pão torrado)
- Não engrosse pudins, cremes ou molhos com Farinha de Trigo, use Amido de Milho
- Não utilize as farinhas proibidas para polvilhar assadeiras ou formas
- Cuidado com peixes grelhados, pois, em muitos locais coloca-se Farinha de Trigo na grelha ou no peixe para evitar que ele grude na chapa ou grelha. Peça para mudar para fubá ou farinha de mandioca
- Muitos esquecem que Farinha de Rosca ou Farinha de Pão também são alimentos proibidos. Ambos são derivados do pão confeccionado com Farinha de Trigo, por isso, cuidado com empanados
- Sempre que for comprar qualquer produto industrializado, verifique com muita atenção no rótulo a relação dos ingredientes, pois estes podem ser alterados pelas indústrias, de acordo com sua necessidade e sem aviso prévio
- Entre em contato com o fabricante, através do atendimento ao consumidor (telefone impresso no rótulo), para solicitar detalhes sobre os ingredientes do produto adquirido e lista de produtos sem glúten que podem ser consumidos. Tenha sempre em mãos essas listas e, se tiver dúvida, carregue-as para o supermercado
- A soja é permitida na dieta do paciente celíaco, mas deve-se prestar atenção nas composições dos ingredientes, para não haver confusão. Se o produto contiver “extrato de soja”, “isolado protéico de soja”, ou “proteína de soja texturizada”, pode ser utilizado. Mas se houver “proteína vegetal texturizada ou hidrolizada”, não pode ser consumido, pois pode conter vegetal como o trigo, a cevada, o centeio ou a aveia em sua composição

### **Não consuma**

- Produtos que contenham em sua composição: aveia, centeio, cevada, trigo e malte
- Neston, Farinha Láctea, Ovomaltine, Aveia em flocos

- Pão francês e de forma, macarrão, bolos e biscoitos industrializados, biscoitos comuns, biscoitos com glúten, sonho, panqueca
- Produtos à base de glúten
- Chocolate em barra, milkshake, achocolatados em pó, sem indicação da composição no rótulo
- Carnes enlatadas, carnes preparadas com trigo, cevada ou centeio (bife a milanesa, a dorê, suflês, etc)
- Molhos comerciais de saladas, verduras e legumes empanados
- Leite maltado, levedo de cerveja
- Cerveja, whisky
- Sucos e frutas em calda industrializada sem indicação da composição no rótulo.

### **Prefira**

- Biscoitos e bolos à base de tapioca, fécula de batata, polvilho doce e azedo, milho e maisena (maisena, arrozina, cremogema, mucilon, corn flakes, rice krispies, etc).
- Pão sem glúten, pães preparados com as farinhas citadas, bolo de arroz, biscoitos sem glúten, cereais de arroz ou milho, pipoca, amido de milho (maisena, arrozina, cremogema, mucilon, corn flakes, rice krispies, etc
- Todas as frutas frescas e sucos
- Todas as verduras e legumes frescos, congelados ou cozidos, excetos os evitados
- Arroz branco e integral, Feijão, Grão de bico, Lentilha, Ervilha, Milho, Mandioca
- Farinha de mandioca
- Leite fermentado, Iogurte, Coalhada, Queijo Fresco e outros derivados, desde que não tenha intolerância à lactose
- Ovos
- Todas as carnes, aves e peixes
- Peixes: salmão, atum, sardinha, cavala (por apresentarem ômega 3)
- Gelatina, pudim de arroz, sagu ou maisena, geléia de frutas
- Azeite de oliva extravirgem, óleo de canola, milho ou girassol, gorduras e açúcares sem excesso
- Chás, cacau

### **RECOMENDAÇÕES:**

- Leia os rótulos dos produtos industrializados, evitando aqueles que contém glúten ou o símbolo internacional com um ramo de trigo. Caso não conste no produto, evite-o ou entre em contato com o fabricante para obter informações sobre o produto antes de utilizá-lo.
- Oriente quanto aos cuidados de ingerir alimentos preparados em restaurantes e lanchonetes, que podem conter cereais proibidos na sua composição.

**OBSERVAÇÕES:**

- Os sinais clínicos e sintomas associados podem desaparecer, geralmente após 3 a 6 dias da retirada do glúten da dieta.
- Em caso de comprometimento (diarréia prolongada), pode haver necessidade de restrições adicionais, como leite e derivados ou o uso de dieta hidrolisada, completa ou suplementar, durante períodos variáveis de tempo.



**Mateus Andrade**

Gastro Hepatologia Pediátrica / Pediatria  
RQE 64419 / 64419-1  
CNS: 980016280693762  
CRM-SP 116.585