

10 REGRAS:

1. Nunca deixe de cumprir a DIG, pois só assim sentirá melhorias generalizadas do seu estado de saúde e se manterá saudável.
2. Leia regularmente a composição dos alimentos que compra, pois esta pode ser alterada sem aviso prévio.
3. Consulte a listagem de produtos analisados em laboratório e as fornecidas pelas empresas alimentares associadas à APC;
4. Prepare sempre em primeiro lugar as refeições sem glúten e não confeccione alimentos sem glúten com alimentos com glúten, retirando-os antes de servir ao celíaco;
5. Todos os utensílios utilizados na confecção ou manipulação dos produtos sem glúten devem ser exclusivos para este fim ou, em alternativa, serem muito bem higienizados entre a utilização de produtos com e sem glúten;
6. Armazene os produtos sem glúten, devidamente identificados, em separado dos produtos com glúten;
7. Utilize uma torradeira e/ou tostadeira, manteigueira e óleos de fritar, exclusivamente para os produtos sem glúten;
8. Para o fabrico de produtos de pastelaria utilize receitas tradicionais, substituindo por farinhas isentas de glúten;
9. Tenha especial cuidado com confecções como empadões, almôdegas, etc., pois não podem conter farinhas/pão ralado dos cereais proibidos;
10. Verifique sempre se as embalagens dos produtos que compra estão intactas.

**Cumpra sempre a regra de ouro dos celíacos:
em caso de dúvida não consuma!**

DOENÇA CELÍACA?

A doença celíaca (DC) é uma doença auto-imune que ocorre em indivíduos com predisposição genética causada pela permanente sensibilidade ao glúten, proteína presente em quatro cereais: trigo, centeio, cevada e aveia. A ingestão de glúten, mesmo que em pequenas quantidades, leva o organismo a desenvolver uma reacção imunológica contra o próprio intestino delgado, provocando lesões na sua mucosa que se traduzem pela diminuição da capacidade de absorção dos nutrientes.

A DC não tem cura! Actualmente, o único tratamento eficaz consiste numa dieta isenta de glúten (DIG) para toda a vida. Esta deve ser rigorosa, saudável e equilibrada.

A eliminação do glúten da alimentação permite que o intestino regenere por completo da lesão e o organismo recupere. Contudo, se houver reintrodução do glúten, as inflamações regressam e os sintomas reaparecem.

Atenção! Nem sempre o celíaco apresenta sintomas de imediato. Contudo, tal facto não é sinónimo de cura.

Parceiros



As lojas **celeirodieta** dispõem de maior variedade de produtos sem glúten existente em Portugal, incluindo refeições congeladas.

Visite www.celeirodieta.pt para mais informações.

Os portadores do cartão de sócio da APC têm 10% em compras de produtos sem glúten efectuadas nas lojas **celeirodieta**.

CONTACTOS

www.celiacos.org.pt

Rua Arnaldo Assis
Pacheco, Lote 2 Loja B,
1750-396 Lisboa

Telefones:

Presidente - 91 921 34 96

Dietista - 91 813 95 11

Sede - 21 753 01 93

apc@celiacos.org.pt

dietista@celiacos.org.pt

3P's

Ler sempre a lista
de ingredientes!

Doença Celíaca

LER SEMPRE A LISTA DE INGREDIENTES!

Alimentos permitidos: São naturalmente isentos de glúten, por isso podem ser consumidos livremente por celíacos. Atenção: algumas farinhas isentas podem ser alvo de contaminação cruzada.

PERMITIDOS:

- Farinhas, amidos e derivados de: alfarroba, araruta, arroz, batata e fécula de batata, mandioca (e polvilho), milho, milho, quinoa, sorgo, tapioca, teff, trigo sarraceno, etc.
- Frutas e legumes
- Leguminosas (grão-de-bico, feijão, favas, lentilhas, soja, etc.)
- Oleaginosas (noz, amêndoa, avelã, etc.)
- Sementes (sésamo, girassol, linhaça, etc.)
- Leite simples magro, meio-gordo e gordo
- Queijo fresco e requeijão
- Iogurtes naturais e de aromas
- Carne
- Peixe
- Ovos
- Marisco
- Açúcar, mel e melaço
- Compotas e marmeladas caseiras
- Sal
- Azeite e óleos vegetais
- Especiarias puras
- Ervas aromáticas
- Fermento biológico fresco e seco
- Água, chá e infusões
- Néctares, sumos de fruta natural e gaseificados
- Vinho, vinho do Porto, champanhe, bebidas destiladas (whisky, rum, vodka)
- Café/descafeinado puro, expresso

PODE CONSUMIR OS SEGUINTE INGREDIENTES:

- Glicose, xarope de glucose (mesmo que derivados de trigo)
- Dextrina, dextrose
- Maltodextrina ou dextrina de malte
- Sorbitol, maltitol, lecitina de soja
- Goma xantana, goma de guar, inulina
- Levedura
- Todos os aditivos E-XXX, à excepção do grupo dos E-14XX

Alimentos perigosos: Podem conter glúten na sua composição, pelo que é necessário confirmar sempre os ingredientes presentes na rotulagem dos produtos.

PERIGOSOS:

- Broa de milho
- Queijos industriais
- Iogurtes de pedaços e cremosos
- Leite achocolatado, maltado e aromatizado
- Carnes processadas:
 - Carne picada
 - Salsichas,
 - Hambúrgueres
 - Almôndegas
- Produtos pré-cozinhados, congelados e ultra-congelados
- Produtos enlatados, patés
- Produtos de charcutaria (fiambre, chouriço, etc.)
- Produtos de soja (hambúrgueres, salsichas, molho)
- Caldos de cozinha
- Molhos industriais:
 - Ketchup
 - Maionese
 - Mostarda
 - Chutney
- Caril
- Vinagre
- Sobremesas instantâneas
- Gelados comerciais
- Compotas de fruta comerciais
- Chocolates em tablete e/ou em pó
- Fruta em calda/Cristalizada
- Gelatinas
- Figos secos
- Natas
- Manteigas e margarinas
- Banhas industriais
- Batatas fritas de pacote com sabor
- Sumos concentrados e instantâneos (em pó)
- Açúcar em pó (glacé)
- Fermento químico (em pó)

Alimentos proibidos: contêm glúten na sua composição e, como tal, não são adequados a celíacos. Devem ser substituídos por outros alimentos equivalentes sem glúten.

PROIBIDOS:

- Farinhas e amidos de:
 - Trigo e variantes: triticale, espelta, kamut, etc.
 - Centeio
 - Cevada
 - Aveia
- Malte e extracto de malte
- Pão, produtos de pastelaria e confeitaria
- Bolachas e biscoitos
- Massas alimentícias
- Iogurtes com cereais
- Farinheira e alheira
- Sopas de pacote
- Panados
- Salgados (rissóis, croquetes, etc.)
- Delícias do mar e variantes
- Piza
- Lasanha, canelones, raviolis
- Cerveja

NÃO PODE CONSUMIR OS SEGUINTE INGREDIENTES:

- Trigo, centeio, cevada e aveia
- Cereais
- Amido dos cereais proibidos
- Amido (sem indicar origem)
- Amido modificado (sem indicar origem)
- Proteína vegetal (sem indicar origem)
- Fibras alimentares (sem indicar origem)
- Proteína hidrolizada do trigo (sem indicar origem)
- Malte e xarope de malte
- Extracto de malte
- Aditivos do grupo dos E-14XX

Nota: Esta lista de alimentos e ingredientes foi compilada a partir de informações obtidas através de pesquisa e facultadas à APC. A APC não é uma organização médica, pelo que a presente lista de alimentos e ingredientes constitui apenas uma referência para celíacos, não dispensando por isso, o aconselhamento médico e especializado.