

## 10 mandamentos:

1. Nunca deixe de cumprir a dieta alimentar, pois só assim se manterá saudável.
2. Após a introdução da dieta sem glúten, o celíaco sentirá melhorias generalizadas do seu estado de saúde. Contudo, tal facto não é sinónimo de cura.
3. Se quebrar a dieta e não tiver sintomas não considere que está curado ou pode, pontualmente, abdicar da mesma.
4. Tente fazer refeições que possam ser partilhadas por toda a família, evitando assim situações de contaminação na sua cozinha.
5. Informe na escola, cantina, local de trabalho, hotel, sobre as especialidades da sua dieta.
6. Consulte regularmente o seu Médico, mesmo após diagnóstico, para a realização de análises periódicas.
7. O trabalho associativo e o contacto com outros celíacos é terapêutico e melhora o cumprimento da dieta.
8. Leia regularmente a composição dos alimentos que compra, pois esta pode ser alterada sem aviso prévio.
9. Existem 3 formas de saber se um alimento não tem glúten, por ordem crescente de fiabilidade:
  - a) lendo a lista de ingredientes;
  - b) consultando listagem fornecida pelas empresas alimentares à APC;
  - c) consultando listagem de produtos em laboratório.
10. Cumpra a regra de ouro relativa aos alimentos: Em caso de dúvida não consuma!



Associação Portuguesa dos Celíacos (APC):

Avenida Júlio Dinis, 23 1ºEsq

1050-130 Lisboa

<http://www.celiacos.org.pt/>

<http://sem-espiga.blogspot.com/>

USF ARANDIS  
Rua Fernando Barros Leal, s/n  
2560-253 Torres Vedras  
261 336 371/73  
arandis.usf@gmail.com

Elaborado por: Ana Sofia Magalhães  
(Interna de Ano Comum)

Atualizado por: João Lima (IFG)



## Recomendações ao Utente com a Doença Celíaca



Torres Vedras

2022

# Entender a Doença Celíaca



A **Doença Celíaca**, é uma doença auto-imune que ocorre em indivíduos com predisposição genética causada pela sensibilidade permanente ao **glúten**.



Esta doença pode aparecer em qualquer idade, desde que já tenha sido introduzido o glúten na alimentação. Actualmente, a **Doença Celíaca é mais frequente no adulto**. Quando aparece na infância, é habitual surgir entre os 6 e os 20 meses de idade, meses depois da introdução das farinhas na alimentação.

Em Portugal, grande parte dos Doentes Celíacos não sabem que o são. Apenas existem 10.000 celíacos diagnosticados e estima-se que **1 a 3% da população Portuguesa** seja celíaca.

## ALIMENTOS PROIBIDOS COM GLÚTEN

- Trigo
- Centeio
- Cevada
- Aveia
- Alimentos confeccionados com estes cereais
- Cerveja, whisky, gim, vinagre branco destilado
- Pão, massas, bolos, bolachas, tostas, tartes, cereais de pequeno-almoço
- Leite maltado, Ovomaltine
- Alguns cremes para barrar
- Algumas sobremesas lácteas
- Carnes transformadas, croquetes, panados, atum enlatado, refeições prontas a comer com molhos brancos
- Sopas enlatadas e instantâneas, pudins instantâneos



## Dicas para suspeitar da Doença

NA CRIANÇA	NO ADULTO
Perda de apetite	Anemia
Deixa de aumentar de peso	Aftas recorrentes
Fica triste e irritável	Dores ósseas
Dejecções mais frequentes	Cãibras
Diarreia	Alterações da pele
Prisão de ventre	Cansaço crónico
"Barriga" mais saliente e distendida	Fertilidade diminuída
Vómitos	Abortos espontâneos
Atraso de crescimento	Depressão
Malnutrição muito grave	Irritabilidade

## Como se diagnostica:

Avalia-se e observa-se o doente, realizam-se análises ao sangue, pesquisam-se anticorpos característicos no sangue e confirma-se com uma biópsia intestinal.

A **Doença Celíaca não tem cura**.

O único **TRATAMENTO** consiste numa **dieta isenta em glúten para TODA A VIDA**.

## O QUE PODEMOS COMER SEM GLÚTEN

- Maranta
- Farinha de batata e Tapioca
- Arroz e Milho
- Soja e Farinha de soja
- Ovos, Leite, Manteiga e Queijo
- Carne e Peixe
- Fruta e Legumes
- Marmelada, Compotas, Açúcar e Mel
- Chocolates (sem glúten)
- Sopas e Molhos caseiros (sem glúten)
- Chá, Café, Bebidas gaseificadas e Bebidas alcoólicas, excepto cerveja

## SE NÃO SE CUMPRIR A DIETA SEM GLÚTEN:

- Atraso de crescimento e desenvolvimento
- Anemia
- Depressão
- Malnutrição
- Infertilidade
- Osteoporose
- Absentismo
- Aparecimento de tumores no tubo digestivo