

10 de novembro de 2014

<http://justnews.pt/noticias/dietoterapia-na-doenca-celiaca>



## Dietoterapia na doença celíaca

**Vera Fernandes**

Dietista coordenadora do Programa Alimentação Saudável do Jumbo.

**Vera Fernandes**

Dietista coordenadora do Programa Alimentação Saudável do Jumbo.

Membro dos Corpos Sociais da Associação Portuguesa de Dietistas (APD).

Membro da Ordem dos Nutricionistas n.º 1581D

verasofia.fernandes@auchan.pt

O único tratamento cientificamente reconhecido para a doença celíaca (DC) é a adesão a uma dieta isenta em glúten para toda a vida.

A DC é uma enteropatia crónica imunomediada, que se caracteriza por uma sensibilidade permanente ao glúten, em indivíduos com predisposição genética.

Para que haja regressão das lesões da mucosa intestinal e recuperação do organismo, a terapêutica nutricional obriga a uma total exclusão do glúten na dieta.

Para tal, é necessário excluir os cereais com glúten – trigo, cevada, centeio e seus híbridos, nomeadamente tritcale e kamut – e todos os produtos que deles derivam. Também a aveia deve ser excluída. Mais que a controvérsia científica de que a prolamina seja, ou não, um componente tóxico para o celíaco, impõe-se o argumento de que a contaminação cruzada por cereais que contêm glúten é quase garantida aquando do cultivo, apanha, processamento, transporte e armazenamento da aveia. Assim, este cereal apenas deverá ser introduzido na dieta, e em pequenas quantidades, caso seja garantidamente não contaminado.

É assim necessário um trabalho permanente entre o dietista/nutricionista, o celíaco e seus familiares, que se foca na contínua prossecução de uma dieta isenta de glúten que seja simultaneamente saudável e equilibrada, sem carências nutricionais:

- A leitura de rótulos passa a ser mandatória e produtos alimentares que contenham ingredientes dúbios não devem ser consumidos. Regra básica numa dieta isenta de glúten – em caso de dúvida, não consumir!;
- A contaminação cruzada, que pode ocorrer dentro e fora de casa, deve ser prevenida através da implementação de regras rígidas, mas simples, como a identificação de todos os produtos utilizados pelo doente celíaco, entre outras;
- A realização de uma dieta sem glúten deve ser garantida, associada aos princípios adjacentes a uma alimentação saudável – variar na alimentação, excluindo apenas as fontes óbvias ou dúbias de glúten, consumir alimentos naturalmente isentos de glúten, como carne, peixe, laticínios simples, hortofrutícolas e tubérculos, leguminosas, sementes e cereais naturalmente isentos de glúten, como arroz, milho, trigo-sarraceno, quinoa, e optar por alternativas saudáveis a alimentos que normalmente contêm glúten, como derivados de cereais.

Não obstante os cuidados necessários, assiste-se hoje a um verdadeiro “boom” no desenvolvimento de produtos sem glúten. Com cada vez mais variedade e crescente melhoria no perfil nutricional, estes produtos são cada vez mais uma opção saudável – vejam-se os exemplos de pão com farinhas de cereais integrais, cereais simples de

pequeno-almoço expandidos sem adição de gordura e açúcares, ou as tortitas de arroz ou milho.

Apesar destes exemplos, existem inúmeros produtos sem glúten com teores de gordura e açúcares elevados (ingredientes que servem o propósito de melhorar a palatabilidade e textura dos produtos), salientando mais uma vez a importância da leitura de rótulos como garantia de uma alimentação saudável e sem glúten.

---

Apoio:



**Jornal Médico**

Artigo publicado no Jornal Médico de novembro 2014