



Educação  
em Saúde

VOL. 015

PUBLICAÇÃO  
AUTORIZADA



# Doença Celíaca

Informações sobre a doença  
e orientações nutricionais

HOSPITAL DE  
**CLÍNICAS**  
PORTO ALEGRE RS



# **Doença Celíaca**

Informações sobre a doença e  
orientações nutricionais

**Serviço de Nutrição e Dietética e  
Serviço de Gastroenterologia e Hepatologia**

**Este manual contou com a colaboração** das nutricionistas Patrícia Sauer e Juliana Giesta, da professora Valesca Dall’Alba e da médica gastroenterologista Helenice Pankowski Breyer.

# Sumário

<b>Apresentação</b>	<b>5</b>
<b>A doença celíaca</b>	<b>7</b>
<b>Quais os sintomas?</b>	<b>7</b>
<b>O que é glúten?</b>	<b>8</b>
<b>Tratamento</b>	<b>8</b>
<b>Dieta isenta de glúten</b>	<b>9</b>
<b>Alimentos com e sem glúten</b>	<b>10</b>
<b>Contaminação cruzada</b>	<b>12</b>
<b>Outras recomendações</b>	<b>13</b>
<b>Receitas</b>	<b>15</b>
<b>Links úteis</b>	<b>24</b>



# Apresentação

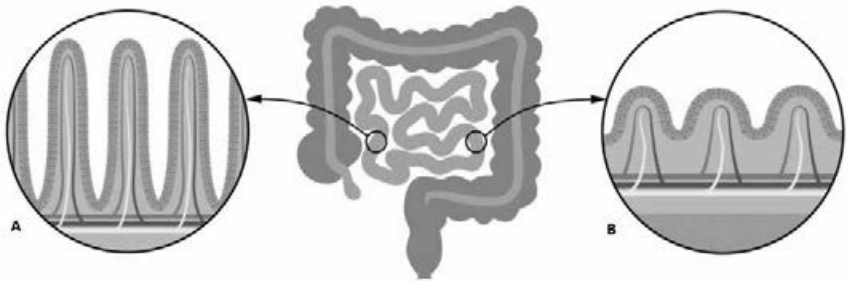
A doença celíaca é uma doença autoimune causada pela intolerância ao glúten, proteína presente em cereais, como trigo, centeio, cevada e nos alimentos que contêm esses ingredientes. O tratamento dessa condição consiste em uma dieta sem glúten por toda vida para permitir a recuperação intestinal e a resolução dos sintomas, permitindo uma boa qualidade de vida.

Este material educativo tem como objetivo fornecer informações acerca da doença e de como manter uma dieta livre de glúten.



## A doença celíaca

É uma doença crônica do intestino delgado caracterizada por causar, além de diversos sintomas, prejuízos na estrutura intestinal após o consumo de glúten por indivíduos geneticamente predispostos. A doença afeta aproximadamente 1% da população mundial e pode se apresentar tanto na infância como na idade adulta.



**A:** vilosidades normais

**B:** vilosidades afetadas pela doença celíaca

## Quais os sintomas?

Em crianças, o quadro clássico (na doença mal controlada) é representado por diarreia crônica, distensão abdominal, baixo peso com desnutrição, déficit de crescimento e anemia. No adulto, anemia, estufamento abdominal, aftas e osteoporose são alguns dos sintomas mais frequentes, mas que desaparecerão com a adoção de uma dieta sem glúten. Vale ressaltar que, embora alguns indivíduos não relatem sintomas após a ingestão de glúten, ainda assim haverá prejuízo e podem ocorrer danos no intestino. Além disso, algumas doenças podem coexistir com a doença celíaca, entre elas: diabetes mellitus tipo 1, hipotireoidismo, doenças autoimunes, intolerância à lactose e dermatite herpetiforme.

## O que é glúten?

Glúten é o nome dado à proteína presente nos seguintes alimentos e seus derivados: trigo, centeio, cevada e malte (subproduto da cevada). Vale lembrar que a aveia não possui glúten naturalmente em sua composição, porém esse produto é armazenado na maioria das vezes nos mesmos locais onde são produzidos os alimentos com glúten e pode haver contaminação cruzada. É essencial revisar sempre o rótulo dos alimentos.

### Onde o glúten está presente:

**TRIGO**

**CENTEIO**

**CEVADA**

**MALTE**

## Tratamento

O único tratamento para a doença celíaca é a dieta sem glúten por toda a vida. Nenhum alimento ou medicação que contém glúten pode ser ingerido, pois mesmo pequenas quantidades podem ser prejudiciais. A retirada completa do glúten da dieta melhora o quadro clínico e aumenta a qualidade de vida. Em crianças, o crescimento e o desenvolvimento retornam ao normal e, em adultos, muitas complicações da doença são evitadas. Aproximadamente 70% dos indivíduos relatam melhora dos sintomas em duas semanas após o início da dieta sem glúten. No entanto, a ingestão continuada de glúten representa risco de desenvolver outras doenças, como doenças da tireoide, do fígado, dos rins, da pele e até câncer.

## Dieta isenta de glúten

A quantidade máxima de glúten permitida em alimentos processados destinados aos consumidores com doença celíaca é de até 20 mg/dia, conforme diretriz internacional.

Teor de glúten em alguns alimentos:



1 fatia de pão:  
1.615 mg



1 pegador de massa:  
8.890 mg



1 fatia de pizza:  
4.800 mg



1 biscoito:  
840 mg

Ao comprar alimentos industrializados, leia com atenção o rótulo e certifique-se de que a expressão “Não contém glúten” esteja impressa na embalagem, conforme a Lei nº 10.674/2003. Não compre alimentos sem rótulos ou cujos ingredientes são desconhecidos e, em caso de dúvida, contate o fabricante pelo Serviço de Atendimento ao Consumidor (SAC) antes de consumi-los. Os produtos classificados como isentos de glúten podem sofrer alterações na sua composição, portanto, sempre


leia a lista de ingredientes nos rótulos. Se for encontrado algum alimento com alegação “traços de glúten”, não consumir, pois não se sabe a quantidade de glúten presente.

**ATENÇÃO: ler o rótulo dos alimentos industrializados e identificar a expressão “sem glúten” ou “não contém glúten”.**

## Alimentos com e sem glúten

	ALIMENTOS SEM GLÚTEN	ALIMENTOS COM GLÚTEN
CEREAIS, FARINHAS E FÉCULAS 	Arroz, milho, painço, quinoa, amaranto, trigo sarraceno e mourisco, tapioca, farinha de arroz, amido de milho, farinha de milho, fubá, farinha de mandioca, fécula de batata, farinha de soja, polvilho, araruta, flocos de arroz e milho, macarrão feito com as farinhas permitidas.	Trigo, centeio, cevada, aveia e malte. Alimentos que contenham os cereais citados acima e/ou que contenham glúten, germe de trigo e flocos de cereais. Cereais a granel que não contenham rótulo para identificação.
FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES 	Todos, crus ou cozidos.	Sufê, tortas, sobremesas com farinhas e cereais não permitidos.
LATICÍNIOS 	Leite, iogurte, leite fermentado, leite condensado, creme de leite, queijos frescos (tipo minas, ricota, parmesão), pães de queijo congelados.	Leites achocolatados ou saborizados que contenham malte ou extrato de malte, queijos fundidos ou preparados com os cereais não permitidos.

<p><b>GORDURAS</b></p> 	<p>Óleo e gorduras vegetais, azeite, manteiga, margarina e banha (uso moderado sob orientação).</p>	<p>Frituras em geral, quando preparadas “fora de casa” (restaurantes, padarias, fast food etc.).</p>
<p><b>CARNES</b></p> 	<p>Todas: gado bovino, frango, porco, peixes, frutos do mar, ovelha, vísceras, ovos.</p>	<p>Embutidos (salame, salaminho e algumas salsichas, presunto e linguça), carnes empanadas ou à milanesa, bolinhos de carne, croquetes, coxinhas, patês e enlatados.</p>
<p><b>LEGUMINOSAS</b></p> 	<p>Feijão, lentilha, ervilha, amendoim, grão-de-bico, soja.</p>	<p>Quando preparadas com farinhas e cereais não permitidos.</p>
<p><b>OLEAGINOSAS</b></p> 	<p>Nozes, amêndoas, amendoim, castanha-do-pará, castanha-de-caju, avelãs, macadâmias, linhaça, gergelim, semente de abóbora etc.</p>	<p>Quando compradas a granel ou preparadas com farinhas e cereais não permitidos.</p>
<p><b>AÇÚCAR, GELEIAS E ADOÇANTES</b></p> 	<p>Todos os tipos de açúcar, mel, melado, geleias, chimias e doces caseiros.</p>	<p>Chocolates, balas, doces e preparações industrializadas que no rótulo não apresente a informação “não contém glúten” ou “sem glúten”.</p>
<p><b>BEBIDAS</b></p> 	<p>Sucos naturais de frutas e/ou vegetais, refrigerantes e chás. Café com alegação “sem glúten” ou “não contém glúten”.</p>	<p>Sucos e/ou refrescos industrializados, bebidas contendo malte e cafés misturados com cevada. Qualquer bebida cujo rótulo não informe a composição (cerveja).</p>

<p>CONDIMENTOS</p> 	<p>Sal, temperos frescos em geral (louro, orégano, manjeriçã, tempero verde etc.) e vinagre.</p>	<p>Temperos industrializados e extrato de tomate que contenham glúten.</p>
--	--	--

## Contaminação cruzada

Ocorre quando um alimento sem glúten recebe direta ou indiretamente partículas (traços) de glúten de outros alimentos durante o cultivo, transporte, armazenamento ou processamento dos cereais. Ou seja, o alimento isento de glúten pode ser contaminado desde a indústria até a cozinha de casa.

Fatores como higiene local, pessoal e material, assim como processos de armazenamento e manuseio de alimentos, podem influenciar esse processo.

***NÃO prepare alimentos COM glúten ao mesmo tempo que alimentos SEM glúten.***

Assim, em casa, pode-se minimizar o risco de contaminação da seguinte forma:

1. Armazenar os produtos com e sem glúten em locais diferentes.
2. Realizar o preparo das refeições sem glúten em locais e/ou horários diferentes. O balcão da cozinha é um dos locais mais prováveis para ocorrer a contaminação cruzada por glúten. Antes de preparar qualquer alimento sem glúten, limpe o balcão com água quente e sabão e repita depois de terminar de preparar a sua comida. O mesmo vale para fogão, exaustores e mesa.

3. Em relação ao material, utilize utensílios exclusivos para as preparações sem glúten ou garanta a correta higienização de tábuas, panelas, potes e talheres (sem superfície porosa) com água quente e sabão. É importante separar esponjas, panos de prato e outros materiais de limpeza para as preparações sem glúten.
4. Cremes, geleias, mel e patês devem ser de uso exclusivo do indivíduo com doença celíaca, já que esses alimentos podem estar contaminados com o glúten do pão.
5. Torradeiras/sanducheiras devem ser bem higienizadas ou de uso exclusivo, pois podem conter resquícios de pães com glúten.
6. Não reaproveitar o óleo em que se fritou alimentos com glúten (ex. empanados com farinha de rosca, trigo etc.) na preparação de alimentos sem glúten, pois estará contaminado.

***O glúten não desaparece quando os alimentos são assados ou cozidos.***

## **Outras recomendações**

1. Oriente seus familiares e amigos sobre o que é doença celíaca e os cuidados que a dieta exige; explique que precisará de compreensão e ajuda para manutenção da dieta. Isso facilitará a sua participação nas confraternizações e eventos sociais que envolvam alimentação.
2. Busque estabelecimentos confiáveis na sua cidade e bairro para compra de produtos sem glúten e verifique se lugares que manipulam alimentos, como açougues e restaurantes, têm controle de contaminação por glúten.

3. Ao comer fora de casa, é importante perguntar se há presença de trigo, cevada, centeio ou malte na lista de ingredientes das preparações servidas. Além disso, verifique se as refeições são preparadas no mesmo local onde são feitas outras que contenham glúten.
4. Em situações em que se sabe que não será possível consumir os alimentos oferecidos no local, leve um lanche sem glúten de sua preferência. Isso garantirá que você tenha uma opção segura e adequada, evitando o risco de ingestão acidental de glúten.
5. No caso de crianças e adolescentes com doença celíaca, os pais devem comunicar à escola o cuidado no ambiente escolar. Além de alimentos e medicamentos, materiais de aula de artes (algumas massas de modelar e tintas) podem conter glúten.
6. Muitas vezes, logo no início da descoberta da doença, quando o indivíduo ainda está com diarreia, é recomendado evitar a lactose. Assim, é indicado substituir leites e derivados por produtos lácteos sem lactose (leite, iogurtes, requeijão e queijos zero lactose). Assim que a diarreia diminuir e o intestino se recuperar, a lactose pode ser reintroduzida na alimentação, conforme orientação do médico ou nutricionista, não sendo necessário evitá-la.
7. Na dúvida, evite o consumo de alimentos que possam conter glúten.
8. Consulte o site da Associação de Celíacos do Brasil (Acelbra) e o instagram @acelbrars para informações e recomendações. Ao buscar informações em outros meios, atentar se o site ou o veículo de informação é confiável.

# Receitas

## Farinha sem glúten - mistura caseira

### Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de arroz
- 1 xícara de fécula de batata
- ½ xícara de polvilho doce ou araruta

### Preparo

Misturar a farinha de arroz, a fécula de batata e o polvilho doce (ou araruta) e mexer bem. Guardar em um pote bem fechado. Utilizar para o preparo de pães caseiros, bolos, panquecas, tortas etc.

## Pão sem glúten

### Ingredientes

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 xícara de amido de milho
- 1 xícara de polvilho doce
- 1 colher (sopa) rasa de açúcar mascavo
- 1 cenoura grande
- 1 envelope (10g) de fermento biológico
- 4 colheres de azeite de oliva
- 4 colheres de linhaça dourada
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 1 ovo
- 1 xícara de água

## **Preparo**

Misturar o açúcar, o fermento, 1 colher de farinha de arroz e ¼ de xícara de água morna. Cobrir e deixar fermentar. Misturar as farinhas. Bater os demais ingredientes por 1 minuto no liquidificador. Misturar o líquido nas farinhas. Colocar em uma forma e deixar crescer por 30 minutos. Assar em forno a 180° C em torno de 20 a 30 minutos

## **Pão especial sem glúten**

### **Ingredientes**

- 1 xícara de polvilho azedo
- 1 xícara de farinha de arroz
- 2 colheres (sopa) de farelo de arroz
- 2 colheres (sopa) de farelo de soja
- 2 colheres (sopa) de semente de linhaça
- 1 colher (sopa) de gergelim
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 3 colheres (sopa) de óleo de canola
- 2 ovos inteiros
- 1 envelope de fermento rápido para pão

### **Preparo**

Colocar tudo em uma bacia e acrescentar água morna aos poucos até dar o ponto. A massa pode ser batida, mas não deve ser mole demais. Colocar a massa na forma e deixar crescer por 20 minutos. Ligar o forno e deixar ficar bem quente. Colocar o pão no forno e assar durante 30 a 40 minutos, até ficar assado.

## **Rocambole de arroz**

### **Ingredientes**

- 1 xícara de arroz cozido (pode ser a sobra de uma refeição)
- 1 colher (chá) de fermento
- ¼ de xícara de óleo
- 3 ovos
- 1 pitada de sal

### **Preparo**

Bater tudo no liquidificador e levar ao forno para assar por 20 minutos, em assadeira forrada com papel alumínio. Recheiar como preferir e enrolar com cuidado.

## **Panqueca**

### **Ingredientes**

- 1 copo de amido de milho
- 1 copo de leite
- 4 ovos
- 1 copo de creme de arroz
- 3 copos de leite morno
- 1 colher (sobremesa) de manteiga
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Tempero a gosto

### **Preparo**

Bater tudo no liquidificador. Descansar a massa antes de fazer as panquecas. Fritar em frigideira untada. Esta receita rende bastante e pode ser usada para tortas, lasanhas, salgadinhos para festa e macarrão (cortar em tiras).

## **Bolo de milho**

### **Ingredientes**

- 2 copos de leite
- 2 copos de açúcar
- 2 copos de farinha de milho
- 3 ovos
- $\frac{3}{4}$  copo de óleo
- 50g de coco ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### **Preparo**

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater por aproximadamente 3 minutos. Despejar em assadeira untada e polvilhada com açúcar ou fubá. Assar em forno médio até dourar.

## **Massa de pizza de arroz**

### **Ingredientes**

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 xícara (chá) de leite
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de óleo
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- Sal a gosto

### **Preparo**

Bater tudo no liquidificador. Despejar em forma untada e polvilhada com fubá. Levar ao forno preaquecido por aproximadamente 20

minutos. Depois de assada, cobrir com molho de tomate e fatias de queijo mussarela. Levar novamente ao forno para derreter o queijo.

## **Massa de pizza com fécula de batata**

### **Ingredientes**

- ½ xícara de fécula de batata
- 1 xícara de amido de milho
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) rasa de fermento biológico instantâneo
- Leite aos poucos

### **Preparo**

Colocar os quatro primeiros ingredientes em uma vasilha, pondo por último o leite, até que a massa fique soltinha. Amassar bem e colocar em uma forma. Deixar crescer por 30 minutos e levar ao forno quente (preaquecido) por 5 minutos. Refogar os ingredientes do molho. Retirar a massa do forno, colocar o molho e o recheio sem glúten de sua preferência e levar novamente ao forno por mais 15 minutos.

## **Pizza de liquidificador**

### **Ingredientes**

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de creme de arroz
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

## **Preparo**

Bater no liquidificador. A massa fica bem líquida. Dividir para duas pizzas. Colocar em forma untada e polvilhada. O recheio ou cobertura devem ser colocados por cima da massa mole.

## **Pão de queijo (receita 1)**

### **Ingredientes**

- 500g de polvilho doce
- 1 ½ de polvilho azedo
- ½ copo de óleo
- 2 copos de leite
- 4 ovos
- ½ colher (sopa) de sal
- Aproximadamente 400g de mussarela ou provolone ralado

### **Preparo**

Misturar os dois polvilhos. Ferver o óleo com o leite e o sal (pode ser no micro-ondas). Acrescentar essa mistura ao polvilho e deixar a massa esfriar. Colocar os ovos (um de cada vez) e amassar bem. Acrescentar o queijo ralado. Fazer as bolinhas (rende 100 pãezinhos) e colocar em forma untada com óleo. Assar em forno bem quente a quantidade desejada e guardar o restante no congelador.

## **Pão de queijo (receita 2)**

### **Ingredientes**

- 1 xícara de óleo de arroz ou de soja

- 1 xícara de leite fervido
- 2 xícaras de polvilho doce
- 2 ovos
- Sal a gosto
- ½ xícara de queijo minas ralado

### **Preparo**

Colocar no liquidificador os ingredientes conforme a ordem acima. Liquidificar até a mistura ficar homogênea. Despejar em forminhas. Levar ao forno baixo (120-180°C) já preaquecido por aproximadamente 35 minutos.

## **Biscoito de maisena**

### **Ingredientes**

- 1 xícara de açúcar
- 500g de amido de milho
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 2 ovos

### **Preparo**

Juntar inicialmente os ingredientes secos, depois acrescentar a margarina, esfarelando-os como farofa. Ligar a massa com os ovos batidos e trabalhar a massa sem forçar. Quando a massa estiver homogênea, abrir com rolo. Cortar o formato desejado e colocar em forma untada. Levar ao forno preaquecido (180-200°C) por 20 minutos.

## **Pão de ló**

### **Ingredientes**

- 5 claras
- 1 pitada de sal
- 5 gemas
- 5 colheres (sopa) cheias de açúcar
- 5 colheres (sopa) cheias de amido de milho peneirado
- 1 colher de chá de fermento em pó

### **Preparo**

Bater as claras com o sal em ponto de neve firme. Adicionar as gemas e bater até ficar esbranquiçado. Acrescentar o açúcar aos poucos, batendo até a massa ficar brilhante e com bolhas. Juntar o amido de milho e o fermento delicadamente e despejar em forma untada com manteiga e polvilhada com amido de milho. Assar em forno baixo (120-180°C) já preaquecido. Desenformar depois de frio ( $\pm$  20 minutos). Para fazer rocambole, desenforme a massa quente sobre um guardanapo umedecido e polvilhado com açúcar. Colocar o recheio e enrolar o rocambole com a ajuda de um guardanapo. Deixar esfriar, retirar o guardanapo e servir.

## **Granola**

### **Ingredientes**

- 2 xícaras de flocos de arroz
- ½ xícara de passas de uva
- ½ xícara de maçã seca
- ½ xícara de mel
- ½ xícara de gergelim

- ½ xícara de coco ralado
- ½ xícara de nozes
- ½ xícara de castanha-do-pará
- ½ xícara de linhaça

### Preparo

Misturar todos os ingredientes (menos a linhaça) em uma forma e levar ao forno médio por 10 minutos. Misturar a linhaça e deixar esfriar.

## Tabela de conversão de farinhas

FARINHA DE TRIGO	FARINHA DE ARROZ	FÉCULA DE BATATA	POLVILHO OU FÉCULA DE MANDIOCA	GOMA XANTANA
½ xícara	1/3 xícara	2 col. sopa	1 col. sopa	¼ col. chá
1 xícara	½ xícara	3 col. sopa	1 col. sopa	1/2 col. chá
1 ¼ xícara	¾ xícara	1/3 xícara	3 col. sopa	2/3 col. chá
1 ½ xícara	1 xícara	5 col. sopa	3 col. sopa	¾ col. chá
1 ¾ xícara	1 ¼ xícara	5 col. sopa	3 col. sopa	1 col. chá
2 xícaras	1 ½ xícara	1/3 xícara	1/3 xícara	1 col. chá
2 ½ xícaras	1 ½ xícara	½ xícara	¼ xícara	1 1/8 col. chá
2 ¾ xícaras	2 xícaras	½ xícara	¼ xícara	1 ¼ col. chá
3 xícaras	2 xícaras	2/3 xícara	1/3 xícara	1 ½ col. chá

## Links úteis

**Fenacelbra** – Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil:  
<http://www.fenacelbra.com.br>

**Acelbra-RS** – Associação dos Celíacos do Brasil:  
<https://www.fenacelbra.com.br/accelbras>

**Cozinhando sem glúten:** <https://cozinhando-sem-gluten.blogspot.com>

**Glúten contém informação:** <https://glutenconteminformacao.com.br>



**SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**  
**SERVIÇO DE GASTROENTEROLOGIA E HEPATOLOGIA**

Rua Ramiro Barcelos, 2350  
Largo Eduardo Z. Faraco  
Porto Alegre/RS 90035-903  
Fones 51 3359 8000  
[www.hcpa.edu.br](http://www.hcpa.edu.br)