



Julio Cesar Razera

GASTROENTEROLOGIA, HEPATOLOGIA E ENDOSCOPIA DIGESTIVA
CREMERS 37229

DOENÇA CELÍACA *Orientações Comportamentais*

- O acompanhamento nutricional é fundamental;
- Evitar fazer dieta restritiva se você não for intolerante;
- **NÃO CONSUMIR TRIGO, AVEIA, CEVADA, CENTEIO e MALTE;**
- Leia sempre o rótulo dos alimentos para verificar se não existe glúten na composição;
- Prefira alimentos *in natura* ou minimamente processados (evite ultraprocessados);
- O glúten não desaparece quando os alimentos são assados ou cozidos;
- Cuidados com a contaminação cruzada (através de talheres, pratos, *buffets*, superfícies de cozimento e torradeiras). O ideal é separar os utensílios e não reutilizar óleo de fritura de preparações com glúten;
- Ao comer fora de casa (restaurantes), redobre o cuidado. Priorizar locais com cardápios contendo alimentos *glúten-free* e que produzam os alimentos em separado;
- Participe de associações (inclusive grupos de *whatsapp*) de pacientes celíacos;
- Consulte regularmente seu Gastroenterologista.

Grupo de Alimentos	PROIBIDO	PREFERIR
Grãos e Farinhas	Trigo, centeio, cevada, aveia, malte, farelo e farinha de rosca.	Arroz, milho, quinoa, amaranto, feijão, ervilha, grão de bico e lentilha.
Tubérculos	Farofa industrializada	Batata, batata doce, mandioca, inhame, polvilho e tapioca.
Pães, biscoitos e massas	Pão francês, pão integral, pão de forma, pão doce, tortas, empadão, salgadinhos, pizza e macarrão.	Pães sem glúten, biscoito de polvilho, biscoito de soja ou arroz ou milho e tapioca.
Bebidas	Cerveja e uísque.	Água, água de coco, suco de frutas e café.
Leite e derivados	Achocolatados contendo malte, mingau de aveia e iogurtes contendo aveia.	Iogurtes sem aveia, leites, queijos e leites vegetais.
Condimentos	Molho shoyo	Alho, cebola, tomate, pimentão, alecrim, salsa, cebolinha, orégano, etc.
Proteínas	Bife de glúten, proteína vegetal, nuggets, bile à milanesa ou empanados.	Carnes em geral e ovos.
Doces	Bolos, tortas, docinhos, chocolate e pavês.	Chocolate amargo, geleia de frutas e alfarroba.