

O QUE É O GLÚTEN ?

É a principal proteína presente no Trigo, Aveia, Centeio, Cevada e no Malte (subproduto da cevada).

Para esclarecimentos das inúmeras matérias envolvendo o assunto “Glúten”, temos o parecer técnico do **Conselho Regional de Nutricionistas**, que a recomendação de restrição de consumo de glúten deve ser destinada aos pacientes com diagnóstico clínico confirmado de doença celíaca, de dermatite herpetiforme*, de alergia ao glúten, ou quando, eliminada a hipótese de doença celíaca, haja diagnóstico de sensibilidade ao glúten (também denominada como intolerância ao glúten não celíaca). Deve salientar que o diagnóstico clínico é de competência exclusiva do médico.

Doença Celíaca

A doença celíaca é um distúrbio inflamatório do intestino delgado que afeta 1% da população. Caracteriza-se pela intolerância permanente ao glúten em pessoas geneticamente predispostas.

A ingestão de alimentos com este tipo de proteína pelos celíacos se torna tóxica e provoca lesão no intestino delgado, impedindo a adequada absorção de nutrientes essenciais ao organismo como carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas, sais minerais e água.

Geralmente, a doença se desenvolve nos primeiros anos de vida, manifestando-se com quadro de diarreia crônica, vômito, irritabilidade, falta de apetite, perda de peso, anemia, déficit de crescimento e distensão abdominal.

O principal tratamento é aderir uma dieta livre de glúten, podendo substituir os cereais e farinhas, por farinhas obtidas de arroz, milho, mandioca, batata, quinua e soja.

Sensibilidade ao Glúten

A sensibilidade ao glúten é uma forma de intolerância ao glúten quando não for diagnosticada a doença celíaca e a alergia ao glúten (resposta do sistema imunológico). Manifesta-se principalmente com desconforto abdominal, dor e diarreia. É indicado retirada parcial ou total para quem apresenta certo grau de intolerância ao glúten, podendo trazer minimização dos sintomas.

Dermatite Herpetiforme*

É uma doença cutânea crônica e benigna que se caracteriza por uma sensação de queimadura intensa e coceira, apresentando também intolerância permanente ao glúten.

Hábitos alimentares

A maior dificuldade para os pacientes é conviver com as restrições impostas pelos novos hábitos alimentares de acordo com as características citadas acima, tendo cuidado com a identificação, separação dos alimentos que contém glúten e os riscos de contaminação cruzada.

Alimentos que contém Glúten: Trigo; Aveia; Centeio; Cevada; Malte (sub-produto da cevada).

Alimentos que não contém Glúten:

- **Cereais:** arroz, milho, mandioca;
- **Farinhas:** mandioca, arroz, milho, fubá, féculas;
- **Gorduras:** azeite, óleos, margarinas;
- **Laticínios:** leite, manteiga, queijos e derivados;
- **Verduras, legumes e frutas;**
- **Carnes e ovos:** aves, suínos, bovinos, caprinos, miúdos, peixes, frutos do mar;

Ao chegar no restaurante de sua preferência, identifique-se com o garçon e gerente para esclarecimento da preparação e composição dos pratos.

É obrigatório por lei federal (Lei nº 10.674, de 16/05/2003) que todos os alimentos industrializados informem em seus rótulos, a presença das inscrições: “CONTÉM GLÚTEN” ou “NÃO CONTÉM GLÚTEN”, como medida preventiva e de controle da doença celíaca.

Fonte

CRN 3 – Conselho Regional de Nutricionistas

Acelbra – Associação dos Celíacos do Brasil

Resolução RDC nº 40/200 - Lei nº 10.674, de 16/05/2003

Scientific American Brasil