

DIETA SEM GLÚTEN E CUIDADO NUTRICIONAL NA DOENÇA CELÍACA

Priscila Farage de Gouveia

Nutricionista – CRN 1/7319

Mestre em Nutrição Humana – Universidade de Brasília



Glúten e doença celíaca

Doença celíaca (DC) → enteropatia autoimune



GLÚTEN: PROTEÍNAS DO TRIGO, CEVADA, CENTEIO E AVEIA

Sintomas e manifestações

Gastrointestinais

- Dor e distensão abdominal
- Constipação e diarreia
- Flatulência



Outros

- Comprometimento do crescimento em crianças
- Perda de peso
- Fadiga
- Depressão
- Anemia e outras deficiências de vitaminas e minerais
- Osteopenia/osteoporose
- Infertilidade e abortos recorrentes...

Prevalência

- Prevalência mundial: 1%.
- Brasil:
 - 0,15% em doadores de sangue (Gandolfi et al., 2000).
 - 1,9% em crianças e adolescentes recrutados de ambulatórios (Trevisiol et al., 2004).

Deficiências secundárias

- Deficiência de ferro, folato → anemia;
- Vitamina lipossolúveis (A, D, E, K);
- Zinco;
- Comprometimento da absorção de cálcio → baixa densidade mineral óssea.

Tratamento

**EXCLUSÃO COMPLETA DE GLÚTEN DA ALIMENTAÇÃO POR
TODA A VIDA**



Dieta sem glúten: dificuldades

HÁBITO
ALIMENTAR



ELEVADO
CONSUMO



Barreiras sociais

- Desconhecimento da doença pela população;
- Falta de políticas públicas para proteger os celíacos;
- Problemas relacionados à rotulagem de alimentos e medicamentos.

Barreiras sociais

- Alimentação no serviço e em eventos sociais;
- Falta de opções adequadas em cantinas escolares, universidades, hospitais, hotéis, restaurantes e bares;
- Viagens.

Barreiras econômicas

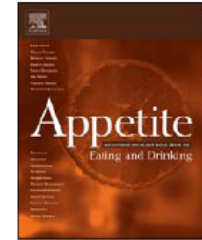
- Alto custo de alimentos específicos;
- Dificuldade para aquisição desses produtos;
- Disponibilidade restrita de alimentos isentos de glúten no mercado.





Contents lists available at ScienceDirect

Appetite

journal homepage: www.elsevier.com/locate/appet

Research report

Coeliac disease. Following the diet and eating habits of participating individuals in the Federal District, Brazil[☆]

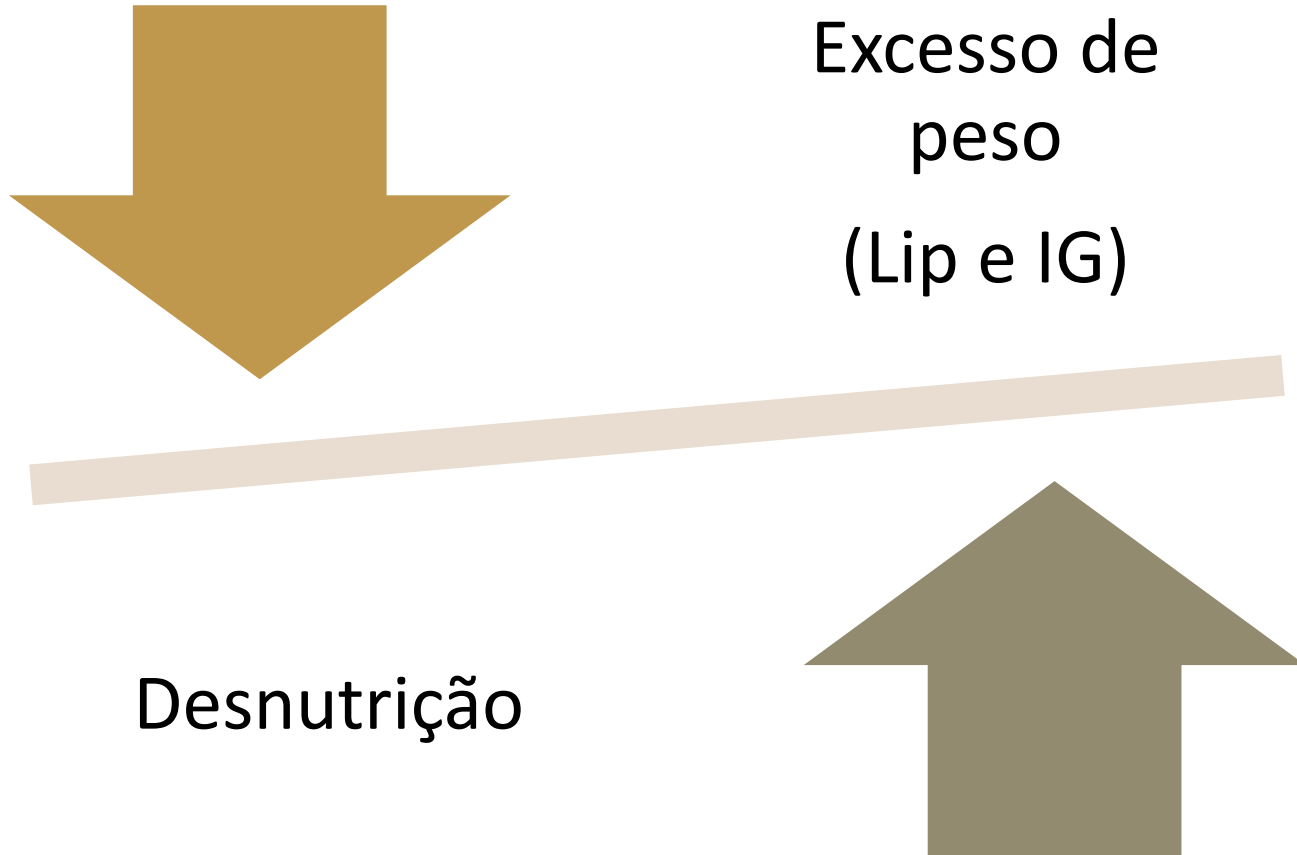
Halina Mayer Chaves Araújo, Wilma Maria Coelho Araújo*

Department of Nourishment, College of Health Sciences, University of Brasilia, UnB, Colina, Bloco J. ap.601, Campus Universitário Darcy Ribeiro, Asa Norte, Brasília, CEP 70904-110, DF, Brazil

Level of satisfaction with gluten-free products.

	Very satisfied	Medium satisfaction	Small satisfaction	Not satisfied
Taste	34.34%	45.45%	14.14%	6.06%
Texture	30.61%	32.65%	28.57%	8.16%
Variety	13.40%	22.68%	37.11%	26.80%
Price	2.04%	10.20%	13.27%	74.49%
Market availability	4.08%	10.20%	28.57%	57.14%
Label information	26.53%	39.80%	17.35%	16.33%

Risco nutricional



Outras dificuldades

- Conhecimento acerca de ingredientes de preparações caseiras;
- **Contaminação** cruzada por glúten.



A ingestão de traços de glúten pode ser suficiente para desencadear alterações na mucosa intestinal e repercutir negativamente sobre a saúde do celíaco!

Contaminação

- Sistema misto de fabricação → única linha de produção;
- Espaço físico, equipamentos, utensílios, manipuladores...
- Exposição a alimentos com traços de glúten!



Alimentação fora de casa

- ↑ frequência de alimentação fora do lar;
- Portador de DC: possível transgressão involuntária da dieta!
- Falta de conhecimento/descuido dos cozinheiros no preparo dos alimentos
 - Laporte, Zandonadi (2011): 30% dos chefes de cozinha referiram conhecer a doença

Normas internacionais e nacionais

- Codex Alimentarius:
 - Alimentos livres de glúten → 20 ppm;
- RDC nº40 (2002): “contém glúten”;
- Lei nº 10.674 (2003): presença ou ausência de glúten;
- Ausência de sistema de vigilância para controle de teor de glúten → indústria e serviços de alimentação!

Importância da adesão à dieta

- Remissão dos sintomas, danos à mucosa intestinal e normalização sorológica;
- Redução do risco: neoplasias, diabetes, osteoporose e outras condições associadas.

Cuidados especiais: crianças

- Medicamentos
- Aula de artes (massinha, tinta...)
- Aula de culinária
- Equipe da escola
- Festas de aniversário
- Trocas de lanche



Alimento seguro e qualidade de vida

- Indisponibilidade de alimentos isentos de glúten:
 - Exclusão social

Adaptação de
procedimentos para
produção de refeições!

- Estratégias para evitar contaminação e medidas de controle/fiscalização por órgãos competentes.
→ Escolhas alimentares, inclusão social e adesão ao tratamento.

Para avançarmos...

- Educação para médicos, enfermeiros, nutricionistas, equipe da escola, família e população geral.
- Criação de grupos de apoio.

ALIMENTAÇÃO SEM GLÚTEN

Reduzir sintomas, evitar deficiências nutricionais, prevenir complicações a longo prazo → qualidade de vida.

OBRIGADA

Priscila Farage

Contato: priscila@nacozinha.ntr.br

(61) 981870144