

Alimentos Isentos de Glúten: Produção e Consumo

Ana Carolina Vieira Porto - PPGAN

O QUE É GLÚTEN?

É a principal proteína presente no Trigo, Aveia, Centeio, Cevada, e no Malte (sub-produto da cevada). A ingestão de alimentos com este tipo de proteína pelos celíacos se torna tóxica e provoca lesão no intestino delgado, impedindo a adequada absorção dos alimentos. Na verdade, o prejudicial e tóxico ao intestino do paciente intolerante ao glúten são "partes do glúten".

Os produtos que contenham malte, xarope de malte ou extrato de malte não devem ser consumidos pelos Celíacos.

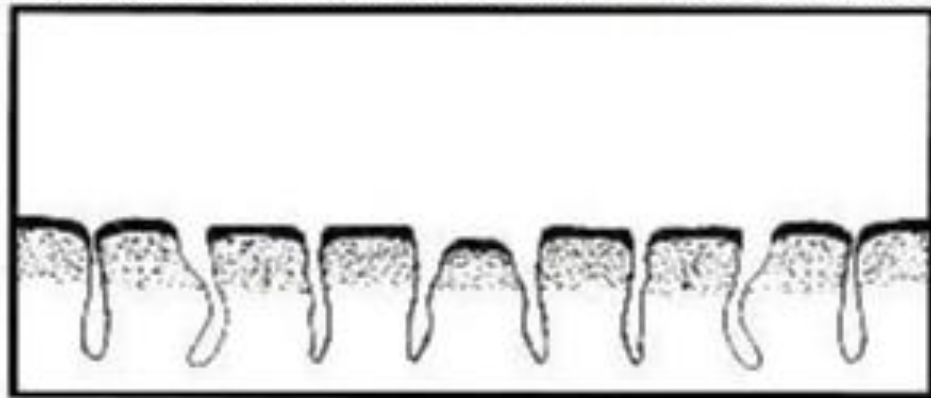
O glúten não desaparece quando os alimentos são assados ou cozidos, e por isto a dieta deve ser seguida à risca.

O Glúten agride e danifica as vilosidades do intestino delgado e prejudica a absorção dos alimentos.

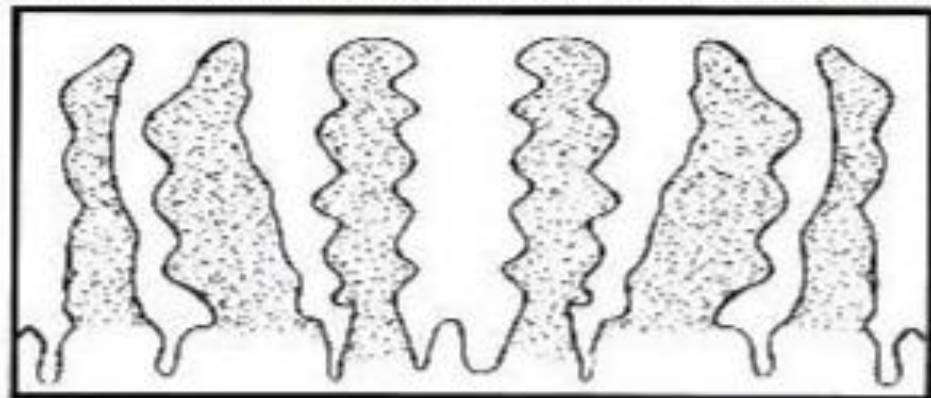
O QUE É DOENÇA CELÍACA?

A doença celíaca (DC) é uma doença do intestino delgado, caracterizada pela intolerância permanente ao glúten. Seu único tratamento é a dieta isenta de glúten.

Veja a mucosa do intestino delgado com as vilosidades atrofiadas:



Compare com a mucosa do intestino delgado com as vilosidades normais:



Alimentos permitidos e proibidos (para doentes celíacos)

Permitido

- Cereais: arroz, milho;
- Farinhas: mandioca, arroz, milho, fubá, féculas;
- Gorduras: óleos, margarinas;
- Frutas: todas, ao natural e sucos;
- Laticínios: leite, manteiga, queijos e derivados (*);
- Hortaliças e leguminosas: folhas, cenoura, tomate, vagem, feijão, soja, grão de bico, ervilha, lentilha, cará, inhame, batata, mandioca e outros;
- Carnes e ovos: aves, suínos, bovinos, caprinos, miúdos, peixes, frutos do mar.

Proibidos

- Trigo;
- Aveia;
- Centeio;
- Cevada;
- Malte (subproduto da cevada).

TRIGO, AVEIA, CEVADA,
CENTEIO E MALTE



ACHOCOLATADOS,
QUEIJOS EMBUTIDOS



PROIBIDOS

VIDA SEM GLUTEN

CERVEJA UÍSQUE, GIN,
CAFÉS MISTURADOS
COM CEVADA



PATÊS ENLATADOS,
EMBUTIDOS (COMO SALAME)



FARINHA DE ARROZ, MILHO, FÉCULA OU
FARINHA DE BATATA, MACARRÃO
DE ARROZ, MILHO
OU MANDIOCA



LEITE EM PÓ, INTEGRAIS,
DESNATADOS E
SEMIDENATADOS,
QUEIJOS FRESCOS



SUBSTITUA POR



SUCOS DE FRUTAS,
REFRIGERANTES,
CHÁS, VINHOS,
CHAMPAGNES,
SAQUÊ E CAFÉS
COM SELO ABIC

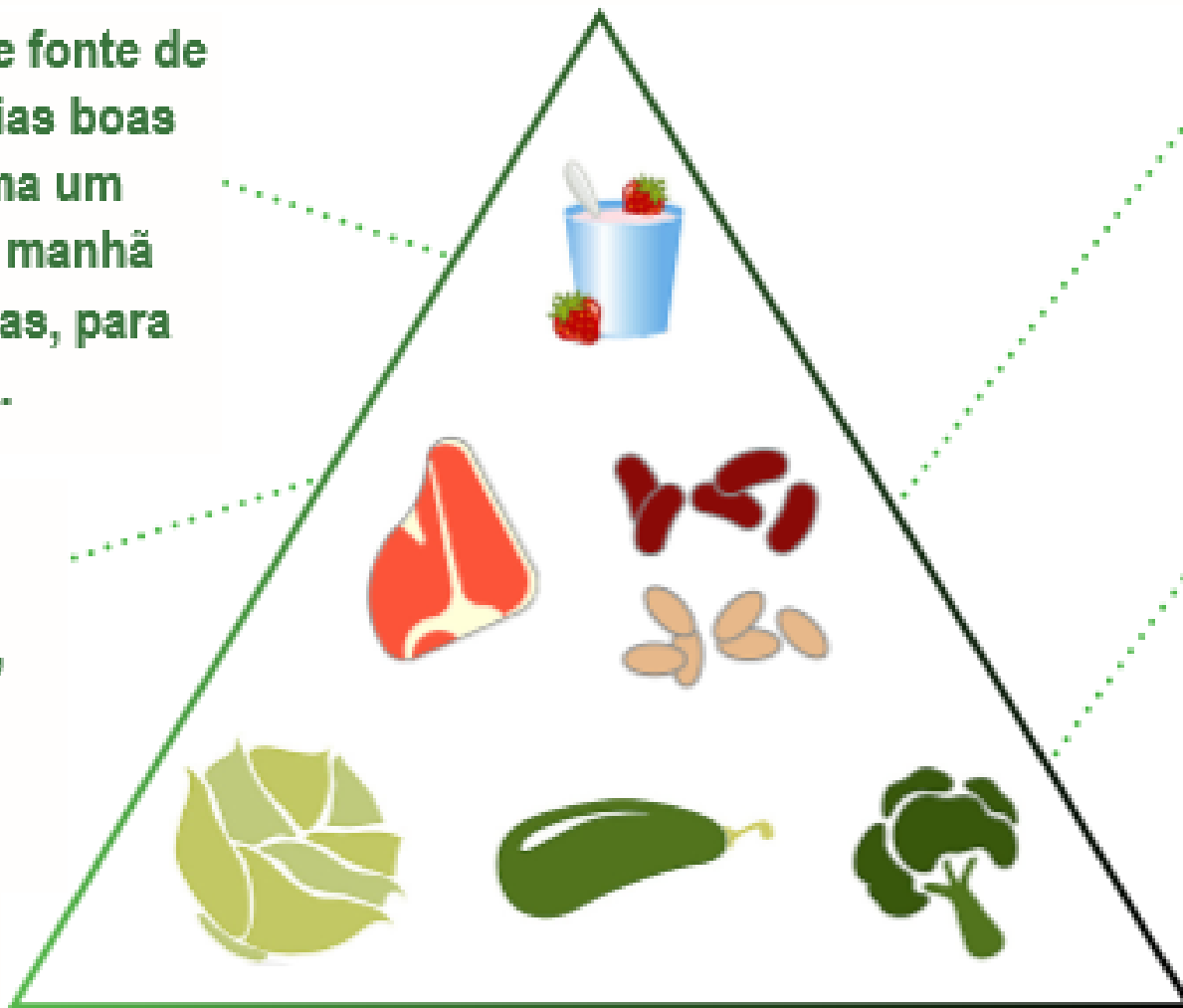


PRESUNTO E CARNES

ATENÇÃO!

O iogurte é uma grande fonte de probióticos - as bactérias boas em seu estômago. Coma um iogurte entre o café da manhã e o almoço todos os dias, para obter a sua dose diária.

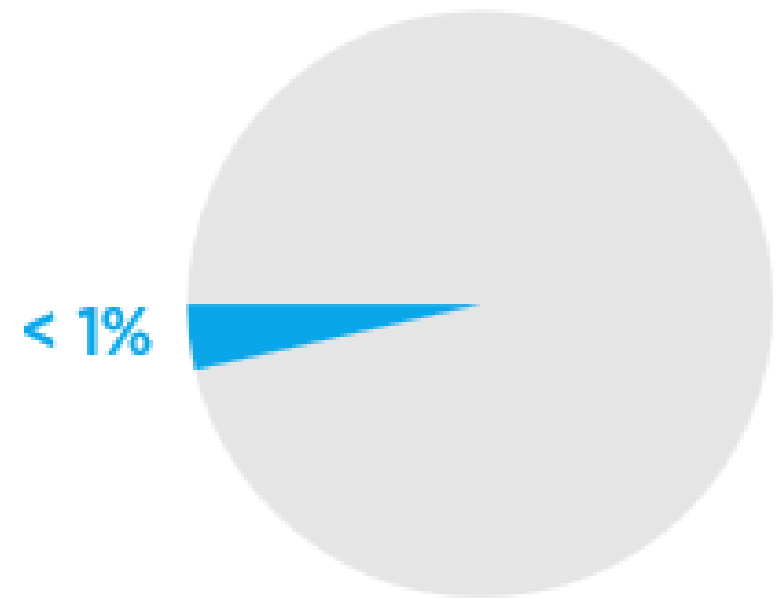
Coma proteínas completas como carnes magras, peixes, ovos e leite. Carnes magras também são ricas em nutrientes essenciais como zinco, ferro e vitamina B12.



Leguminosas são uma grande fonte de carboidratos complexos e fibras, além de cálcio, potássio, vitamina B6, ácido fólico, antioxidantes e proteínas! Tente obter duas porções de leguminosas por dia.

Vegetais verdes, como brócolis e espinafre são ricos em nutrientes, e podem fazer toda a diferença de boa saúde. Nós recomendamos pelo menos 5 porções de vegetais por dia.

Na verdade, a última década tem sido a “Idade do Ouro” da Doença Celiaca. Pessoas com doença celiaca que passaram a vida inteira lutando com a perda de peso, diarreia e deficiências de nutrientes podem agora ser vistas e tratadas. As campanhas para consciência nacional e novos treinamentos para médicos fizeram a doença celiaca ter visibilidade. Afinal, uma em 133 pessoas nos EUA tem a doença celiaca!



Nos Estados Unidos existe 1 celiaco para cada grupo de 133 pessoas.

Um estudo recente mostrou que 40% dos recém-pacientes diagnosticados com doença celíaca têm osteopenia (diminuição da massa óssea, mas não grave o suficiente para ser classificada como osteoporose) e 26% têm osteoporose. Celíacos sofrem baixa massa óssea por duas razões principais. Em primeiro lugar, cálcio, o mais crítico dos nutrientes na construção óssea, não é absorvido adequadamente em pessoas com doença celíaca. Além disso, muitas pessoas com doença celíaca são também intolerantes à lactose, limitando o consumo de alimentos ricos em cálcio.



Produção de alimentos sem glúten

Os alimentos “comuns” são produzidos a partir da substituição com farinhas permitidas por exemplo.



gluten-free grains, flours & starches

The products listed on these pages offer some alternatives to gluten-containing ingredients and flours that are helpful to have on hand when baking gluten free.

Cornstarch

Cornstarch is ground from the endosperm of corn kernels. This flavorless powder is used as a binder or thickening agent in puddings, pie fillings, sauces, soups, and stews, and it's added in baked goods to make them lighter in texture.

Arrowroot

Arrowroot is a fine, white powder that resembles cornstarch and is used as a thickener. It is flavorless and sets to an almost clear gel, which makes it ideal for clear sauces. It can replace cornstarch, but leftovers will need to be rethickened.

Xanthan Gum

Gums are a common ingredient in gluten-free baking. They are added to enable rising, reduce crumbling, and give the elastic texture that gluten usually provides. Food manufacturers also use gums as thickeners in salad dressings and pie fillings.

Teff

Teff is a very tiny cereal grain native to Africa that's rich in protein, calcium, iron, and potassium. It has a sweet, nutty flavor and can be served alone as a hot cereal or mixed into a variety of baked goods.

Tapioca Flour

This flour (made from the root starch of the cassava plant) produces a clear gel, making it ideal as a thickener in puddings, fruit fillings, soups, and glazes. It also adds chewiness and stretch to gluten-free baked goods.

Hemp Flour

Flour made from hemp seeds is dark in color and imparts a nutty flavor, so it should be used in darker-colored, more strongly flavored baked goods. It is high in fiber and protein, so it is an excellent source of energy.

Garbanzo and Fava Bean Flour

This flour is a protein- and fiber-rich blend of garbanzo beans (chickpeas) and fava beans, which lend an earthy flavor to baked goods. It provides a great texture for a variety of gluten-free baked goods, such as cookies and breads.



Sorghum Flour

Sorghum flour has a light color and bland flavor that make it a versatile option in gluten-free baking. Since it is milled from the whole grain, it's also higher in fiber and protein than rice flours.

Cornmeal

Cornmeal is made from coarsely grinding whole dried corn, leaving behind the nutrient-packed germ. It is available in white, yellow, and blue, depending on the color of the corn.

White Rice Flour

The bland taste of this flour doesn't alter the flavor of dishes. It comes in a range of textures (from regular to fine) that affect consistency; coarser grinds can create grittiness in baked goods.

Brown Rice Flour

This flour is milled from brown rice, which still contains the bran, giving it a heavier texture, but also making it more nutritious than white rice flour.

Garbanzo Bean Flour

This flour is made by grinding garbanzo beans (also called chickpeas) into a fine protein-rich flour. Use it blended with other flours for all kinds of baking, including cakes, breads, and pizza dough.

Hazelnut Flour

Also referred to as hazelnut meal, this flour is made by grinding hazelnuts. It adds a sweet, nutty flavor to a variety of baked goods. It's also rich in protein and fiber.

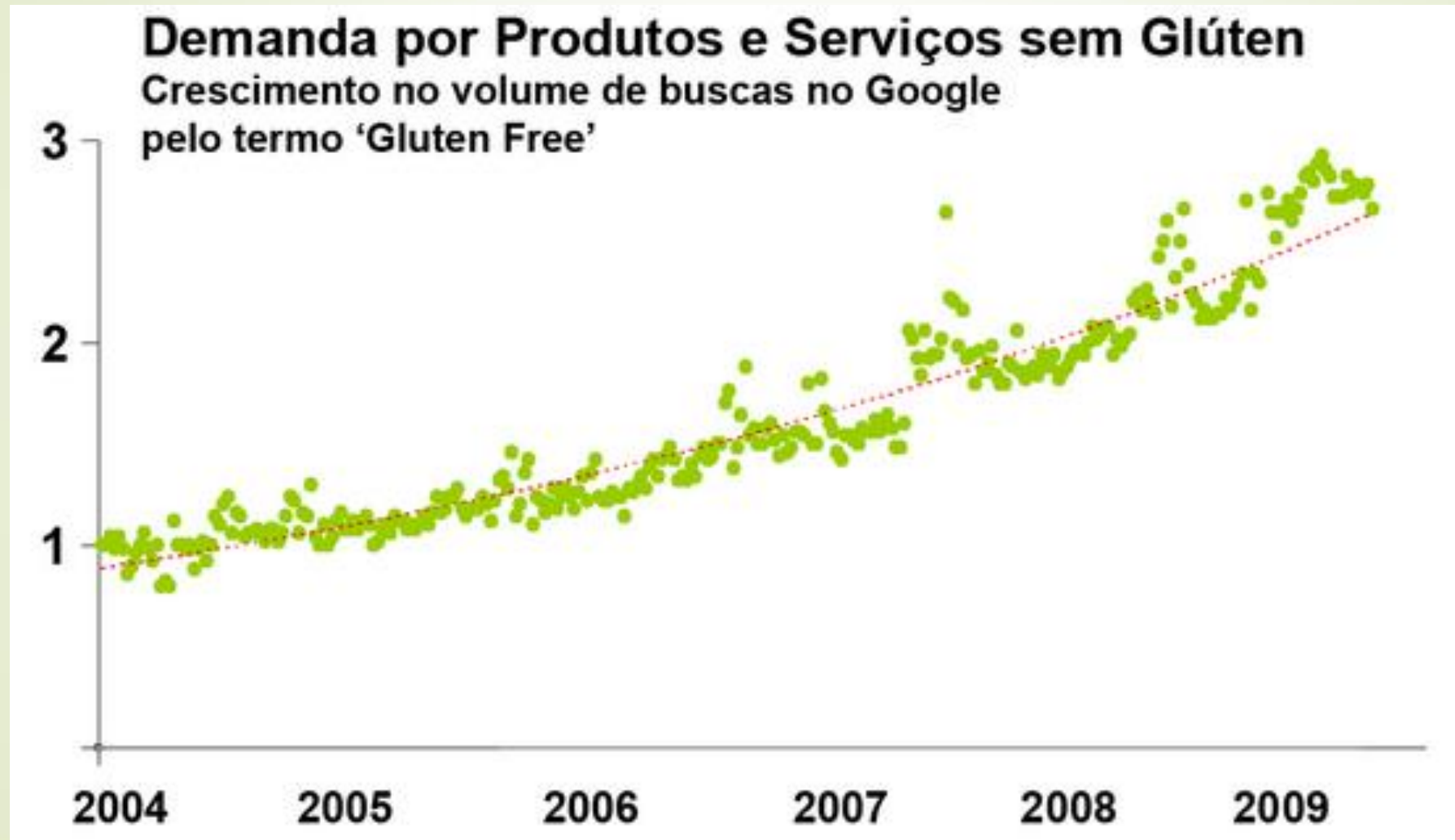
Coconut Flour

This high-fiber, protein-rich flour is an excellent gluten-free flour. It gives baked goods a mild sweetness and rich texture. It requires more liquid than other flours, so use it in recipes specifically designed for it.

Almond Flour

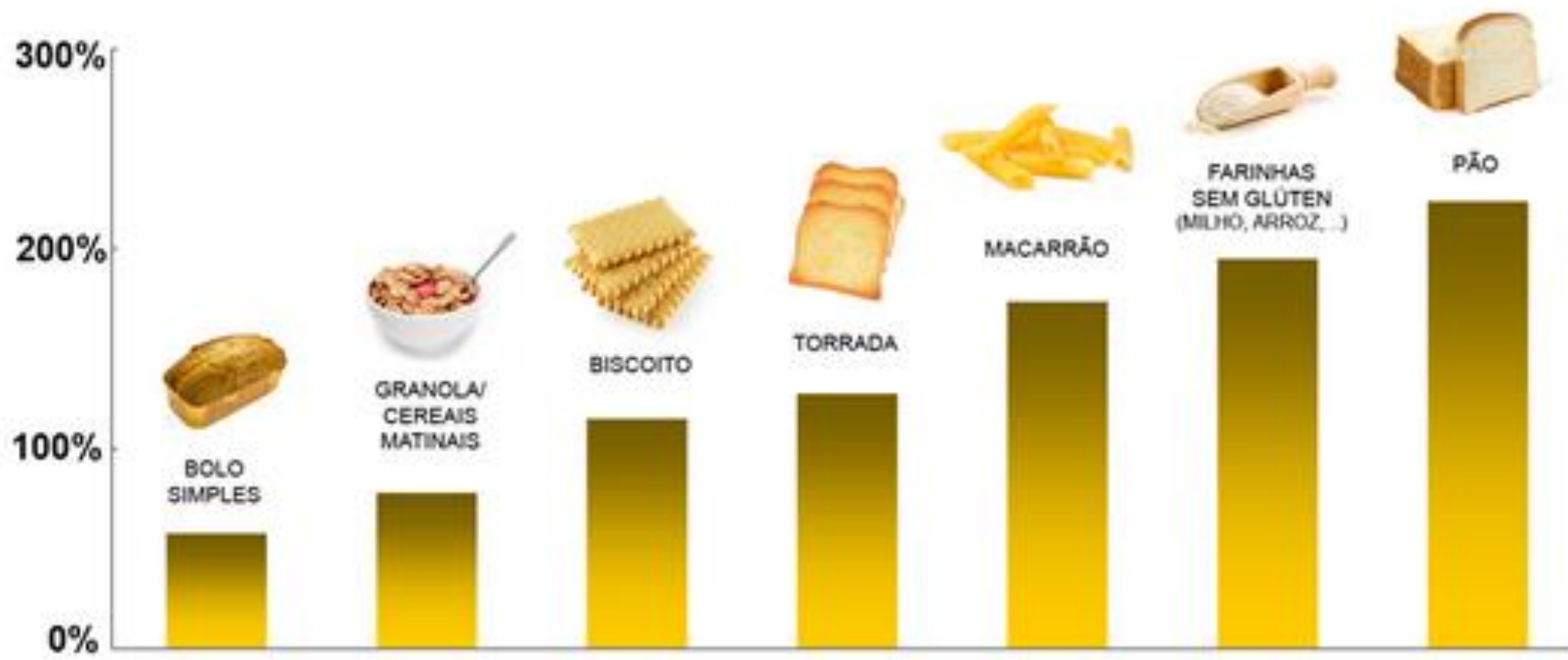
Also called almond meal, almond flour is made by grinding raw blanched almonds into a fine powder. Combine it with other gluten-free flours to add a hint of nuttiness plus healthy fats, fiber, and protein.

Consumo de alimentos sem glúten no Brasil



O Custo da Alimentação sem Glúten no Brasil:

quanto o consumidor paga em média a mais pelos produtos sem glúten

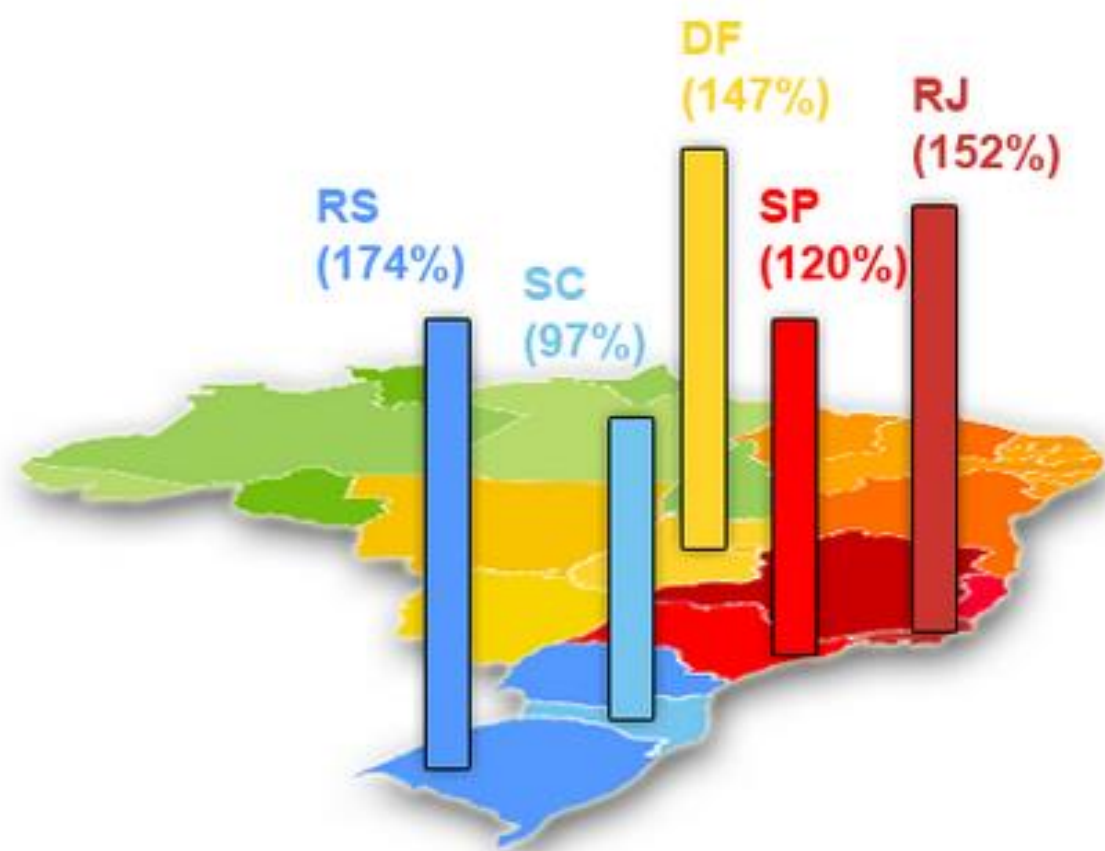


O Custo da Alimentação sem Glúten no Brasil



O Custo da Alimentação sem Glúten no Brasil

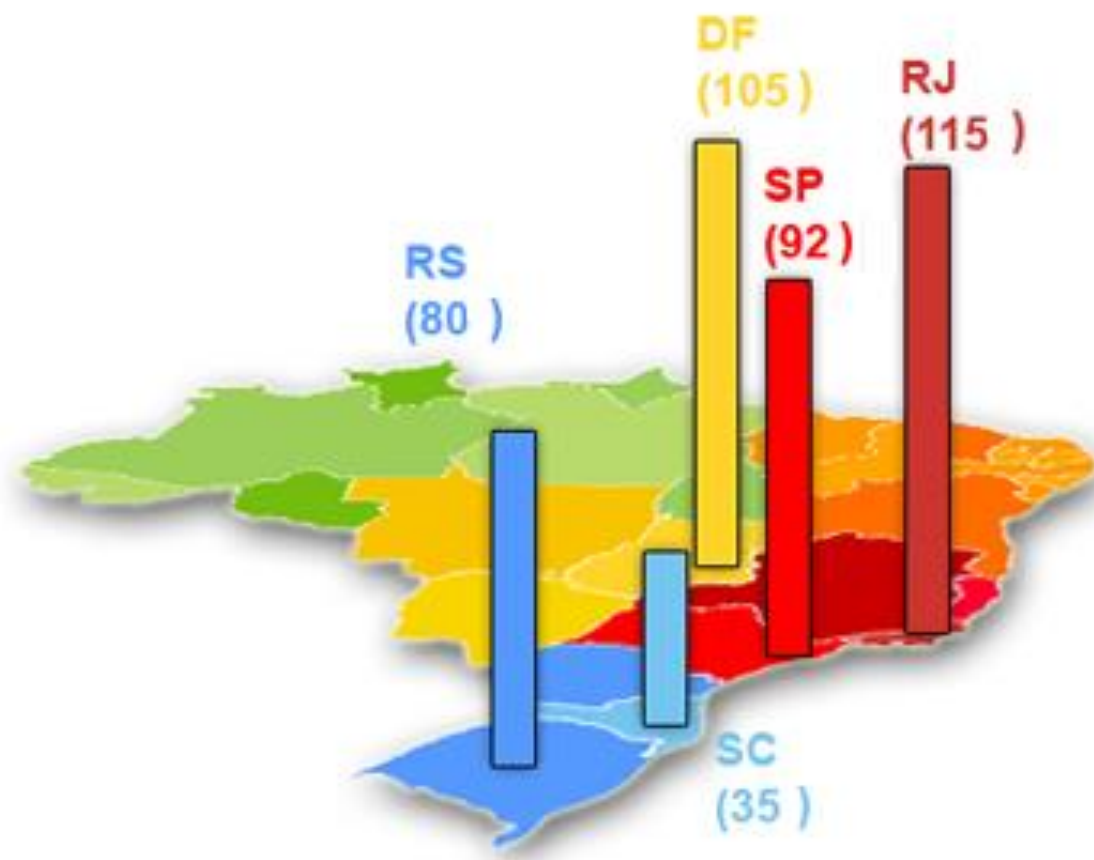
Quanto o consumidor paga em média a mais em cada estado



Produtos: Pão, farinha, torrada, cereal matinal, macarrão, bolo, biscoito

O Custo da Cesta Básica sem Glúten no Brasil

Quanto o consumidor paga em média a mais em cada estado



Cesta sem Gluten: Substituição do pão e farinha por similares sem glúten

Conclusão

A presente pesquisa revela que a dieta sem glúten representa um impacto financeiro relevante para seus adeptos. Mesmo considerando a cesta básica nacional, onde apenas o pão e a farinha de trigo são substituídos por alternativas sem glúten, o aumento nos custos com alimentação é significativo. Quando incluídos produtos como macarrão, biscoito e cereais o aumento de preço é ainda maior. Porém, atualmente à muitas farinhas consideradas substitutas para a produção dos alimentos isentos de glúten e diversas receitas surgem mais a cada dia para que uma maior gama de produtos possa ser desenvolvidos e consumidos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Associação dos Celíacos do Brasil (ACELBRA- www.aceibra.com.br)

Associação Portuguesa de Celíacos (ACP – www.celíacos.org.pt)

CÂMARA, M.C., MARINHO, C.L., GUILAM, M.C., & BRAGA, A.M. A produção acadêmica sobre a rotulagem de alimentos no Brasil. **Revista Pan-americana de Saúde Pública**. V.23, n.01, p.52-58. 2008.

CASEMIRO, J.M., GANDOFILI, L. Adesão à dieta sem glúten por pacientes celíacos em acompanhamento no Hospital Universitário de Brasília. **Repositório Institucional**. Revista de Nutrição. V.10, n.02, p.112-116. 2011.

Rio sem glúten (www.riosemgluten.com)