



EM VIAGEM

- Tenha os contactos da Associação de Celiacos local (consulte no portal da APC);
- Leve alguns produtos sem glúten consigo;
- Informe-se previamente das marcas comercializadas, dos pontos de venda habituais, dos restaurantes e hotéis com oferta segura sem glúten;
- Tenha atenção que as marcas dos produtos que habitualmente consome em Portugal, podem conter diferentes ingredientes no país onde se encontra por isso leia sempre os rótulos;
- Leve consigo uma lista dos ingredientes proibidos traduzidos na língua do País para onde vai viajar. Será útil na leitura dos rótulos e para apresentar nos restaurantes.



NÃO SE ESQUEÇA

LAVE AS MÃOS SEMPRE QUE:

- Mexer em ração dos animais;
- Brincar com materiais didácticos (plasticina, pasta de moldar, giz, digitintas, massas, etc.);
- Aplicar cosméticos

Estes produtos podem ou não conter glúten, confirme. Apenas a ingestão é prejudicial para o celiaco. Garanta a correta higienização das mãos após manipulação.

Este folheto pretende ser uma ajuda no seu dia-a-dia, dando-lhe mais segurança no cumprimentos da sua dieta.



APC

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE CELIACOS

Nota: A presente informação constitui uma referência para os celiacos, não dispensando o aconselhamento médico e nutricional especializado.

Elaborado em Janeiro de 2018
Todos os direitos de cópia e tradução reservados.

www.celiacos.org.pt

Avenida Júlio Dinis, 23, S/L, 1050-130 Lisboa

apc@celiacos.org.pt / nutricionista@celiacos.org.pt

217 530 193 / 918 139 511

919 213 496 (Gabinete Porto)

Apoio

Glutamine
Alimentação Racional e Dietética, Lda.

GUIA PARA UMA DIETA RIGOROSA E EQUILIBRADA, ISENTA DE GLÚTEN



APC

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE CELIACOS



NO DIA-A-DIA

- Identifique-se. Não receie explicar o que é a doença celíaca e que implica uma dieta isenta de glúten rigorosa, não por opção mas por uma questão de saúde;
- Planeie o dia de forma a ter sempre consigo produtos sem glúten (ex.: iogurtes, fruta, tostas ou bolachas sem glúten, etc.);
- Quando fizer refeições fora de casa, informe previamente que é celíaco, leve produtos sem glúten e no próprio dia verifique que alimentos disponíveis pode consumir;
- Mantenha o ritmo de vida social, planeando com antecedência as refeições;
- Em caso de dúvida, **NÃO CONSUMA!**



NAS COMPRAS

- Verifique sempre se as embalagens dos produtos que compra estão intactas;
- Verifique se o produto tem o logótipo APC ou da espiga cortada, a menção «isento de glúten» ou se é um produto naturalmente isento de glúten;
- Leve o cartão *2 Passos para a leitura do rótulo dos alimentos perigosos* para analisar a lista de ingredientes;
- Leia regularmente o rótulo dos produtos, mesmo daqueles que está habituado a comprar. Não deve ficar preso a marcas, visto que a composição dos produtos pode alterar sem aviso prévio;
- Por segurança, evite os alimentos a granel e todos aqueles em que não conseguir verificar a lista de ingredientes;
- Peça a fatura dos produtos específicos sem glúten, taxados a IVA reduzido, em separado para que os possa deduzir como despesas de saúde em sede de IRS.



EM CASA

Faça as refeições sem glúten para toda a família, sempre que possível, por facilidade e segurança. No entanto, quando não for possível:

- Armazene os produtos sem glúten devidamente fechados e identificados, em local específico e acima dos com glúten;
- Lave sempre as mãos antes de preparar uma refeição sem glúten;
- Prepare primeiro os alimentos sem glúten e em locais separados, mantendo as bancadas limpas;
- Não partilhe utensílios quando prepara refeições com e sem glúten em simultâneo (ex.: facas, colheres, tábuas de corte, etc.);
- Não utilize tábuas e utensílios de madeira (ex.: colher de pau) na preparação, confeção e serviço de produtos com e sem glúten. Caso pretenda utilizar, deve ser de uso exclusivo para os sem glúten;
- Tenha uma torradeira/ tostadeira/ máquina do pão exclusiva para os produtos sem glúten;
- Tenha uma manteiga, compota, doce, creme de barrar, paté, etc., exclusivo para o celíaco ou utilize unidoses;
- Utilize molhos (ex.: ketchup) em embalagens de “espremer” com tampa inviolável;
- Para fritar, utilize um óleo apenas destinado aos produtos sem glúten e nunca um óleo em que já foram fritos alimentos com glúten;
- Não confecione alimentos sem glúten com alimentos com glúten e retire antes de servir ao celíaco (ex.: farinheira no Cozido à Portuguesa, massa com glúten na sopa);
- Para polvilhar a forma dos bolos, engrossar molhos ou sopas, panar, polvilhar, utilize farinhas naturalmente sem glúten (ex.: de arroz, milho, mandioca);
- Opte por fazer o seu próprio pão em casa (ex.: pode utilizar uma máquina de pão ou *robot* de cozinha), utilizando ingredientes à sua escolha, podendo ser uma alternativa mais económica e saudável;
- Para o fabrico de produtos de pastelaria utilize receitas tradicionais, substituindo por farinhas isentas de glúten;
- Privilegie na sua dieta cereais e pseudocereias naturalmente isentos de glúten (quinoa, trigo sarraceno, teff, etc.) e leguminosas (feijão, grão, ervilhas, etc.) alimentos ricos em vitaminas e minerais que promovem uma dieta isenta de glúten equilibrada.



NO RESTAURANTE

- Informe que tem doença celíaca, que obriga a seguir uma dieta isenta de glúten rigorosa por uma questão de saúde, questionando o empregado de mesa, chefe de cozinha ou gerente sobre o prato e a confeção;
- Sensibilize a equipa que o vai servir para a questão da contaminação cruzada informando que uma migalha ou resíduo de farinha são prejudiciais para a sua saúde, mesmo que não apresente sintomas de imediato;
- De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016, os estabelecimentos de restauração têm que prestar informação relativa a todos os ingredientes que provoquem alergias ou intolerâncias, utilizados no fabrico ou na preparação dos géneros alimentícios disponíveis para oferta ao cliente, quando solicitado pelo cliente. Exerça o seu direito!
- Dê preferência a cozidos e grelhados, em detrimento de refeições com confeção mais complexa;
- Evite o consumo de molhos e recheios pois podem ser engrossados com farinhas de cereais proibidos;
- Confirme se o óleo utilizado é apenas para fritar produtos sem glúten e tenha em atenção que, normalmente, os fritos panados têm glúten;
- Identifique e evite consumir os pratos que contêm molho de soja, molho inglês, caril, caldos de cozinha, entre outros perigosos;
- Tenha especial cuidado com confecções como sopas, empadões, almôndegas, pois podem conter farinhas de cereais proibidos;
- Se ocorrer um erro, o prato deve ser descartado e ser feito um novo;
- Retirar os alimentos depois de já estarem no prato não é solução pois permanecem pequenas quantidades;
- Dê preferência aos estabelecimentos certificados pela APC/ Biotrab (lista disponível no portal da APC), onde encontra uma oferta apta ao celíaco.