



Em viagem

- Guarde os contactos da Associação de Celiacos local (consulte o portal da APC). Dispor destes contactos ajuda a obter apoio se necessário;
- Leve alguns produtos sem glúten (SG) consigo;
- Informe-se previamente das marcas comercializadas, dos pontos de venda habituais, dos restaurantes e hotéis com oferta segura sem glúten;
- Tenha em atenção que as marcas que consome habitualmente em Portugal, podem conter diferentes ingredientes no país onde se encontra. Por isso, é importante analisar corretamente os rótulos;
- Leve consigo uma lista dos ingredientes proibidos traduzidos na língua do país para onde vai viajar. Será útil tanto na leitura dos rótulos como para apresentar nos restaurantes.

Não se esqueça!

LAVE AS MÃOS SEMPRE QUE:

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

Todos os produtos acima mencionados podem ou não conter glúten, pelo que é necessário confirmar no rótulo. No entanto, apenas é prejudicial para o celiaco a ingestão destes produtos.

Assim, é importante garantir a correta higienização das mãos.

Este folheto pretende ser uma ferramenta útil no seu dia-a-dia, oferecendo informação prática que o ajuda a cumprir a sua DIG com mais segurança.



APC
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE CELÍACOS

Nota: A presente informação foi compilada a partir de uma rigorosa pesquisa por parte da APC e constitui uma referência para as pessoas com doença celiaca, não dispensando o aconselhamento médico e nutricional especializado.

Elaborado em 2018 e atualizado em 2026

Todos os direitos de cópia e tradução reservados

www.celiacos.org.pt

geral@celiacos.org.pt

217 530 193* | 918 139 511*

Lisboa

936 732 413* | 919 213 496*

Porto

*chamada para a rede fixa/móvel nacional



Guia para uma dieta isenta de glúten equilibrada e rigorosa



APC
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE CELÍACOS



Dia a dia

- É importante identificar-se e explicar que tem doença celíaca, uma condição que exige uma dieta isenta de glúten rigorosa, não por opção mas por questões de saúde;
- Planeie o dia de forma a ter sempre consigo produtos sem glúten, como iogurtes, fruta, frutos secos, tostas ou bolachas);
- 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 a vida social ativa, organizando as refeições com antecedência;
- Em caso de dúvida, não consuma!



Nas compras

- Verifique sempre se as embalagens dos produtos que compra se encontram intactas e devidamente seladas;
- Verifique se o produto tem um símbolo de espiga cortada ou a menção "isento de glúten";
- Quando um produto não está identificado com um símbolo de espiga cortada ou com a menção "isento de glúten" recorra ao seu cartão 2 Passos para analisar os alimentos permitidos ou proibidos da lista de ingredientes;
- Verifique sempre o rótulo dos produtos, incluindo os que consome habitualmente, uma vez que a composição dos mesmos pode mudar sem aviso prévio;
- Por segurança, evite alimentos a granel e todos aqueles cuja lista de ingredientes não seja possível verificar;
- Solicite a fatura dos produtos específicos SG, taxados a IVA reduzido, emitida separadamente, para que os possa deduzir como despesas de saúde em sede de IRS.



Em casa

Sempre que possível, prepare refeições sem glúten para toda a família, por uma questão de facilidade e segurança. No entanto, sempre que não conseguir, siga estes cuidados:

- Armazene os produtos sem glúten, devidamente fechados e identificados, separadamente dos produtos com glúten e idealmente nas prateleiras superiores;
- Lave sempre as mãos antes de preparar uma refeição sem glúten;
- Prepare primeiro os alimentos sem glúten, em superfícies limpas e em locais separados;
- Não partilhe utensílios quando prepara refeições com e sem glúten em simultâneo (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;
- Utilize uma torradeira/tostadeira/máquina do pão exclusiva para os produtos sem glúten;
- Tenha uma manteiga, compota, doce, creme de barrar, paté etc., exclusivo para pessoa com doença celíaca ou utilize unidoses;
- Utilize molhos (ex.: ketchup) em embalagens com bisnaga;
- Para a fritura dos alimentos, utilize um óleo exclusivamente destinado a produtos sem glúten e nunca reutilize um óleo onde tenham sido fritos alimentos com glúten;
- Não confeccione alimentos sem glúten juntamente com alimentos com glúten, pois mesmo que retire o alimento com glúten, o restante já está contaminado (ex.: farinha no cozido à portuguesa, massa com glúten/croutons na sopa, etc.);
- Para polvilhar a forma dos bolos, engrossar molhos ou sopas, panar ou polvilhar, utilize farinhas naturalmente sem glúten (ex.: arroz, milho, mandioca);
- Opte por fazer o seu próprio pão em casa. Pode utilizar, por exemplo, uma máquina do pão ou robot de cozinha, e utilizar ingredientes à sua escolha. Esta pode 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 alimentação cereais e pseudocereais naturalmente isentos de glúten (quinoa, trigo-sarraceno, teff, etc.), bem como leguminosas (feijão, grão, ervilhas, etc.) e alimentos ricos em vitaminas e minerais que promovem uma dieta isenta de glúten equilibrada.



No restaurante

- Deve informar que tem doença celíaca, a qual obriga ao cumprimento de uma dieta isenta de glúten rigorosa por questões de saúde, esclarecendo com o empregado de mesa, o chef de cozinha ou o gerente, todas as questões relativas ao prato e à sua confeção;
- Sensibilize a equipa que o vai servir para a questão da contaminação cruzada, informando que vestígios mínimos de glúten, como migalhas ou resíduos de farinha, são prejudiciais para a saúde, ainda que não surjam sintomas imediatos;
- De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016, os estabelecimentos de restauração são obrigados a facultar, quando solicitado, informação sobre todos os ingredientes que provoquem alergias ou intolerâncias, incluindo o glúten. Esta informação não garante que a preparação das refeições seja livre de contaminação cruzada em cozinhas onde também se confeccionam alimentos com glúten. Por isso, exercite o seu direito de saber como o prato é preparado e esclareça, junto do restaurante, as medidas que adotam para evitar a contaminação cruzada;
- Prefira alimentos cozidos ou grelhados, em detrimento de refeições com uma confeção mais complexa;
- Evite o consumo de molhos e recheios pois podem ser engrossados com farinhas de cereais proibidos;
- Certifique-se de que o óleo utilizado é exclusivo para a fritura de produtos sem glúten. Note que, por vezes, a batata pode ser embalada pré-frita e conter glúten;
- Identifique e evite consumir os pratos que contêm molho de soja, molho inglês, caril, caldos de cozinha, etc.;
- Tenha especial cuidado com as confeções de sopas, empadões e almôndegas, pois podem conter farinhas de cereais proibidos;
- Se ocorrer algum erro na preparação/confeção, o prato deve ser imediatamente descartado e preparado um novo;
- Não misture alimentos sem glúten juntamente com alimentos com glúten, pois mesmo que retire o alimento com glúten, o restante já está contaminado (ex.: farinha no cozido à portuguesa, massa com glúten/croutons na sopa, etc.);
- Dê preferência aos estabelecimentos certificados pela APC/Biotrab (lista disponível no portal da APC), onde encontra uma oferta apta para as pessoas com doença celíaca.