

10 Regras:

1. Nunca deixe de cumprir a DIG, pois só assim sentirá melhorias generalizadas do seu estado de saúde e se manterá saudável;
2. Leia regularmente o rótulo dos produtos que pretende comprar, analisando a lista de ingredientes de acordo com as indicações da APC contidas neste folheto, uma vez que a composição dos produtos pode ser alterada sem aviso prévio;
3. Faça as refeições Sem Glúten (SG) para toda a família, sempre que possível, por facilidade e segurança;
4. Verifique sempre se as embalagens dos produtos que compra estão intactas;
5. Armazene os produtos SG, devidamente identificados, em separado dos produtos com glúten;
6. Para o fabrico de produtos de pastelaria utilize receitas tradicionais, substituindo por farinhas isentas de glúten;
7. Privilegie na sua dieta cereais e pseudocereais naturalmente isentos de glúten (quinoa, trigo sarraceno, teff, etc.), e leguminosas (feijão, grão, ervilhas, etc.), alimentos ricos em vitaminas e minerais que promovem uma DIG equilibrada;
8. Planeie o dia de forma a ter sempre consigo produtos SG (ex.: iogurtes, fruta, tostas ou bolachas SG, etc.);
9. De acordo com diretivas europeias, algumas categorias de produtos não podem ostentar a menção/ logótipo "isento de glúten", visto ser evidente a isenção e improvável contaminação – ex. leite, azeite e óleos, açúcar e mel;
10. Peça a fatura dos produtos específicos SG, taxados a IVA reduzido, em separado para que os possa deduzir como despesas de saúde em sede de IRS.

Cumpra a regra de ouro do celiaco: em caso de dúvida, não consuma!

Dieta Isenta de Glúten

O único tratamento eficaz consiste numa Dieta Isenta de Glúten (DIG) para toda a vida. Esta deve ser rigorosa, saudável e equilibrada. Este folheto apresenta informação essencial para a correta identificação dos alimentos com e sem glúten, possibilitando o rigoroso cumprimento da DIG.



Nota: Esta lista foi compilada a partir de informações obtidas através de rigorosa pesquisa por parte da APC à data de elaboração da mesma, estando sujeita a alterações.

A presente lista 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)

Apoios



Nas lojas Celeiro encontra uma vasta seleção de produtos: suplementos alimentares, cosmética biológica, alimentação saudável e sem glúten, fruta e legumes biológicos. Com mais de 40 lojas em todo o País e também com venda online, as lojas Celeiro são parceiras da APC há vários anos e permitem aos sócios usufruir de um desconto em produtos específicos, mediante cartão de sócio APC atualizado. Esperamos pela sua visita!

www.celeiro.pt

<https://www.facebook.com/celeiro.pt/>

https://www.instagram.com/celeiro_viverdecorpoelma/

Aproveite ainda 10% desconto em toda a loja Celeiro!

(Não acumulável com outras promoções ou campanhas a decorrer, pontos do cartão cliente ou desconto cartão APC).



O QUE PRECISA

SABER ATRAVÉS

DOS 3P'S



APC
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE CELIACOS

Alimentos permitidos:

São naturalmente isentos de glúten, por isso podem ser consumidos por celíacos.

PERMITIDOS

- Farinhas e derivados de: ⚠
Alfarroba, amaranto, araruta, arroz, batata e fécula de batata, batata-doce, castanhas, mandioca (e polvilho), milho, milheto, quinoa, sorgo, tapioca, trigo-sarraceno, *teff*, etc.
- Frutas, legumes e hortaliças
- Leite simples magro, meio-gordo e gordo
- Iogurtes naturais e de aromas
- Leguminosas (grão de bico, feijão, favas, lentilhas, soja, ervilhas)
- Sementes (sésamo, girassol, linhaça, etc.) ⚠
- Oleaginosas (noz, amêndoa, avelã, etc.)
- Carne, Peixe e Ovos
- Marisco
- Tofu
- Açúcar, mel e melão
- Sal, flor de sal
- Azeite e óleos vegetais
- Especiarias e ervas aromáticas puras
- Fermento biológico fresco e seco
- Água, chá (verde/preto/ branco) e ervas para infusão
- Vinagres de sidra/ vinho
- Néctares, sumos de fruta natural
- Vinho, vinho do Porto, *champanhe*
- Bebidas destiladas (*whisky, rum, vodka, gin*)
- Café / descafeinado puro

⚠ Atenção: estes alimentos podem ser alvo de contaminação cruzada. Confirme a isenção.

INGREDIENTES PERMITIDOS

(Apesar de seguros suscitam dúvidas)

Glicose • xarope de glucose • dextrose • dextrina • maltodextrina ou dextrina de malte • amido de trigo sem glúten, • sorbitol • maltitol • lecitina de soja • goma de guar • inulina • levedura • todos os aditivos E-XXX, à exceção do grupo dos E-14XX.

Alimentos proibidos:

Contêm glúten na sua composição e, como tal, não são adequados a celíacos. Devem ser substituídos por equivalentes SG.

PROIBIDOS

- Cereais com glúten:
Trigo e variantes: gérmen de trigo, semolina, trigo duro (*durum*), triticale, espelta (*dinkie*), *couscous*, *kamut*, *bulgur*, *einkorn*, *emmer*, etc. Centeio, Cevada
- Aveia e derivados sem a menção “isento de glúten”
- Farinhas e derivados dos cereais com glúten (malte)
- Pão (broa de milho, pão de alfarroba, de beterraba, bagel, bretzel, croutons, grissinos, etc.)
- Produtos de pastelaria e confeitaria
- Bolachas e biscoitos
- Cereais de pequeno-almoço
- Massas alimentares secas e frescas
- Barras de cereais
- Iogurtes com cereais
- Pizza, lasanha, canelones, raviólis, etc.
- Rolo de carne
- Farinheira e alheira
- Panados, filetes, salgados (rissóis, croquetes, etc.)
- Delícias do mar, surimis e variantes
- Seitan
- Sopas e cremes em pó
- Molho bechamel
- Molho de soja
- Chocolates com bolacha e/ ou cereais
- Cones de gelado
- Cerveja

INGREDIENTES PROIBIDOS

Trigo e variantes • centeio • cevada • aveia • malte, extrato de malte e xarope de malte • cereais (sem indicar a origem) • amido dos cereais proibidos • amido e amido modificado (sem indicar a origem) • proteína vegetal (sem indicar a origem) • fibras alimentares (sem indicar a origem) • aditivos do grupo dos E-14XX

Alimentos perigosos:

Processados, compostos por vários ingredientes, que podem ou não conter glúten na sua composição. É necessário analisar o rótulo do produto.

PERIGOSOS

- Aveia isenta de glúten *
*consulte o seu médico gastroenterologista e nutricionista acerca da inclusão da aveia certificada SG na sua dieta.
- Queijos
- Iogurtes
- Leites aromatizados
- Bebidas vegetais
- Preparados de carne (carne picada, salsichas frescas, hambúrgueres, almôndegas, etc.)
- Produtos de soja (hambúrgueres, salsichas etc.)
- Preparados à base de batata (puré instantâneo, pré-fritas, *noisettes*, etc.)
- Refeições prontas
- Conservas (salsichas, patés, fruta cristalizada, etc.)
- Produtos de charcutaria (fiambre, chouriço, etc.)
- Caldos, temperos e misturas de especiarias (caril, mistura para saladas, etc.)
- Molhos industriais (*ketchup*, maionese, mostarda, *chutney*, inglês)
- Vinagre de cereais, de miso e balsâmicos
- Miso
- Aperitivos (batatas fritas, *snacks* de frutos secos, figos secos, etc.)
- Gelados e sobremesas instantâneas
- Cacaos em pó, chocolates em tablete
- Guloseimas: rebuçados, gomas, pastilhas
- Natas, manteigas e margarinas
- Fermento químico (em pó)
- Refrigerantes, sumos concentrados e instantâneos (em pó)

NO RÓTULO

Caso o produto não ostente a menção «isento de glúten» e/ou logótipo APC ou da espiga cortada, deve pesquisar na lista de ingredientes:

- Ingredientes proibidos (ver tabela)
- Menção «Pode conter vestígios de glúten / cereais com glúten» ou outras alusivas à possibilidade de contaminação cruzada por glúten.