Doença Celíaca

DEFINIÇÃO DA DOENÇA

Doença celíaca é alergia ao glúten, proteína encontrada no trigo, aveia, centeio, cevada e derivados. Essa doença afeta a parede do intestino, fazendo com que a absorção de vários nutrientes seja prejudicada.

O principal tratamento é uma alimentação totalmente livre de glúten por toda a vida. Quando a alimentação é controlada, os sintomas desaparecem e a parede intestinal volta ao normal.

SINTOMAS

Nem sempre há sintomas, mas os mais comuns são:

- Diarréia
- Prisão de ventre
- Inchaço
- Flatulência
- Irritabilidade
- Pouco ganho de peso
- Atraso no crescimento
- Anemia
- Dermatite
- Osteoporose

Doença Celíaca

ORIENTAÇÕES PARA O GESTOR

Cabe ao Gestor da Instituição de Ensino :

1. Solicitar declaração médica que comprove que o escolar possui Doença Celíaca e manter cópia em arquivo;
2. Verificar a substituição do trigo, aveia, centeio e cevada, bem como preparações contendo estes;
3. Orientar e monitorar o pessoal que prepara e serve a alimentação escolar quanto à particularidade do aluno com Doença Celíaca;
4. Orientar e monitorar os educadores físicos quanto à inclusão da doença, quando da avaliação nutricional anual, em campo previsto para tal lançamento.

Doença Celíaca

ORIENTAÇÕES PARA A MERENDEIRA

O escolar com doença celíaca não pode ingerir TRIGO, AVEIA, CENTEIO E CEVADA e nenhum alimento que contenha esses itens em sua formulação, como pães, massas, biscoitos, broa, entre outros.

Em substituição a essas farinhas utiliza-se fécula de batata, farinha de milho, amido de milho, polvilho doce ou azedo, creme de arroz, farinha de araruta ou fubá.

É muito importante ler os rótulos dos alimentos industrializados e verificar se consta a informação CONTÉM GLÚTEN, pois nesse caso, não podem ser servidos.

Qualquer quantidade de glúten, por mínima que seja, é prejudicial para o celíaco. Não pode utilizar farinha de trigo para engrossar pudins, cremes e molhos, ou polvilhar a assadeira no preparo de tortas e bolos.

Não ofereça ao celíaco "*só os legumes e carnes*" de uma sopa feita com macarrão que contém glúten, ou somente a carne do sanduíche - a contaminação com o glúten já ocorreu.

É importante ter cuidado no uso de temperos e amaciantes de carnes industrializados, pois muitos contém glúten.

Existem celíacos que são diabéticos e sua alimentação não deve conter glúten e nem açúcar.

Existem celíacos que têm intolerância à lactose e sua alimentação não deve conter glúten, nem leite de vaca e seus derivados.

Na página seguinte há uma tabela com os principais alimentos que podem ser utilizados.

Importante: a cada ano entram novos produtos na alimentação escolar, portanto, caso haja permanência do aluno, solicite o envio de nova versão da orientação.

Secretaria de Estado da Educação do Paraná
Superintendência de Desenvolvimento da Educação

PARANÁ
GOVERNO DO ESTADO
Secretaria da Educação

Doença Celíaca
Tabela de Alimentos

Grupos	Alimentos Permitidos	Alimentos Proibidos
Farinhas	Amido de milho (maisena) Fubá Farinha de arroz Fécula de batata Farinha de milho Farinha de mandioca Fubá Polvilho doce e azedo Polvilho de araruta	Aveia (flocos, farinha) Centeio Cevada Farinha de trigo Farelo de trigo Farinha de rosca Farinha de quibe Germe de trigo Malte Semolina de trigo
Massas e pães	Biscoito de fubá, araruta, polvilho, amido milho Macarrão de arroz Pão de queijo (sem trigo) Pão de fubá (sem trigo) Pão de batata (sem trigo)	Preparações feitas com trigo, semolina, aveia ou centeio, tais como: Biscoitos e bolos Broa Pães brancos Pães integrais Macarrão (trigo e semolina)
Outros (alimentos do Programa de Alimentação Escolar)	Arroz, feijão Carnes de boi, frango, suína Salsicha Peixe Polenta Sopa canja, sopa de batata Vegetais e frutas Canjica, arroz doce, sagu Leite, leite em pó	Biscoitos (todos) Bolos instantâneos Cereal de milho Granola Doce de Leite em pasta Farinha Láctea Macarrão (todos) Molho a bolonhesa Picadinho de proteína vegetal Sopa de feijão e batata instantânea Torta salgada de aveia Salsicha de Peru

Doença Celíaca

ORIENTAÇÕES PARA A FAMÍLIA

O cuidado com a alimentação da criança celíaca começa na hora das compras. É importante procurar nas embalagens os dizeres “CONTÉM GLÚTEN” e “NÃO CONTÉM GLÚTEN”.

Para armazenar o alimentos coloque-os em armários ou gavetas separados, pois uma quantidade pequena poderia contaminar o alimento sem glúten prejudicando a saúde da criança.

Durante o preparo da refeição isenta de glúten, evitar utilizar os mesmos utensílios da cozinha que entrem em contato com aqueles alimentos que possuem glúten (farinha de trigo, aveia, cevada, malte e centeio) bem como preparações a base dos mesmos.

Caso queira engrossar caldos e sopas, utilizar amido de milho ou fécula de batata ou mandioca e nunca outras farinhas que contenham glúten.

Optar por biscoitos e bolos à base de tapioca, fécula de batata, polvilho doce e azedo, milho e maisena.

Quando comer fora de casa, prestar atenção para as preparações muito elaboradas, com caldos e molhos, além de massas e até mesmo o feijão que pode conter farinhas que possuem glúten.

Apesar de todas as limitações que caracteriza a Doença Celíaca, é importante que a criança não se exclua do convívio social.

Papel da Escola

A escola tem o papel de adequar a alimentação do aluno que possui a intolerância ao glúten, porém essa adequação será realizada somente com os alimentos dos quais a escola dispõe, não havendo normalmente a possibilidade de compra de alimentos diferenciados e também não possuindo um local exclusivo para a preparação dos alimentos fornecidos a estas crianças.