



Nuno Correia

naturopatia · osteopatia · medicina quântica



Plano Alimentar Sem Glúten (Célicos e Sensibilidade ao Glúten)

IMPORTANTE

Este protocolo alimentar é indicado em casos de doença celíaca ou sensibilidade não celíaca ao glúten. É de carácter complementar e individualizado, não substituindo acompanhamento médico ou nutricional especializado. Deve ser seguido de forma rigorosa e adaptado à condição clínica de cada paciente.

1. **Objetivos da Dieta**

- Eliminar totalmente a ingestão de glúten.
 - Promover a cicatrização e saúde intestinal.
 - Evitar carências nutricionais associadas.
 - Melhorar sintomas gastrointestinais e extraintestinais.
-

2. **Princípios e Fundamentos**

Na doença celíaca, a ingestão de glúten desencadeia uma resposta autoimune que danifica a mucosa intestinal, afetando a absorção de nutrientes.

A única forma de tratamento é a exclusão rigorosa do glúten presente no trigo, centeio, cevada, aveia não certificada e derivados.

Existem hoje muitas opções naturalmente sem glúten: arroz, milho, quinoa, trigo-sarraceno, amaranto, batata e mandioca.

É fundamental ler sempre os rótulos dos produtos, pois o glúten pode estar presente em molhos, enlatados, embutidos ou até suplementos alimentares.

Uma dieta sem glúten bem estruturada deve incluir variedade de frutas, legumes, proteínas magras e cereais sem glúten, garantindo equilíbrio nutricional.

3. **Menu Exemplo**

Pequeno-almoço

- Pão sem glúten com abacate e sementes de chia.
- Chá de camomila ou café descafeinado.

Meio da manhã

- Iogurte sem glúten (animal ou vegetal) com fruta fresca picada.

Almoço

- Sopa de legumes.
- Peito de frango grelhado com arroz integral e legumes salteados em azeite.
- 1 fruta da época.

Lanche

- Panquecas de aveia sem glúten ou de farinha de arroz, com canela e maçã.

Jantar

- Creme de abóbora e courgette.
- Filete de peixe no forno com batata-doce assada e salada de rúcula.

Ceia (opcional)

- Infusão de erva-cidreira.
-

4. Alimentos a Privilegiar

- Cereais e pseudocereais sem glúten (arroz, milho, quinoa, amaranto, trigo-sarraceno).
 - Tubérculos (batata, batata-doce, mandioca, inhame).
 - Frutas e vegetais frescos.
 - Proteínas magras (carne, peixe, ovos, leguminosas).
 - Lacticínios simples e sem aditivos (quando tolerados).
 - Oleaginosas e sementes.
-

5. Alimentos a Limitar ou Evitar

- Trigo, centeio, cevada, espelta e derivados.
 - Aveia não certificada sem glúten.
 - Pão, bolos, bolachas e massas comuns.
 - Produtos processados com glúten oculto (molhos, embutidos, enlatados).
 - Cerveja e bebidas fermentadas à base de cevada.
-

6. Higiene de Vida Associada

- Ler sempre os rótulos dos alimentos antes de consumir.
 - Evitar contaminação cruzada (mesmos utensílios, tábuas, fritadeiras).
 - Manter refeições variadas para garantir aporte de vitaminas e minerais.
 - Garantir suplementação adequada em caso de défices nutricionais (ferro, vitamina D, cálcio, vitamina B12), quando indicado.
 - Realizar acompanhamento clínico e nutricional regular.
-

Contraindicações e Precauções

A dieta sem glúten não deve ser adotada por pessoas sem diagnóstico, exceto em casos de suspeita clínica ou orientação profissional. A exclusão desnecessária pode levar a carências nutricionais.