

O QUE É?

É uma doença do intestino delgado que dificulta o organismo absorver os nutrientes dos alimentos, vitaminas, sais minerais e água. É caracterizada pela intolerância permanente ao glúten, em pessoas geneticamente predispostas. O único tratamento é a dieta isenta de glúten.

O QUE É GLÚTEN?

O glúten é a principal proteína presente no Trigo, Aveia, Centeio, Cevada e nos subprodutos como: malte, gérmen e farelo de trigo, gérmen e farelo de aveia.

QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS?

Dor e distensão abdominal (gases), diarreia crônica, perda de gordura nas fezes, desnutrição. São comuns também perda de peso, vômitos, constipação intestinal, irritabilidade, depressão, anorexia, baixa estatura, câibras e fadiga muscular, dores nas articulações, mudança de comportamento, anemia sem causa aparente, entre outros. A pessoa celíaca poderá apresentar um ou vários sintomas que desaparecerão com uma dieta isenta de glúten.

DOENÇAS ASSOCIADAS

Dermatite herpetiforme, osteoporose, diabetes mellitus, hipotireoidismo, doenças autoimunes, intolerância à lactose, deficiência da imunoglobulina A (IgA).

COMO SE FAZ O DIAGNÓSTICO?

Através de exame de sangue (sorologia) - antitransglutaminase IgA e endoscopia com biópsia do intestino delgado. Podem ser feitos pelo SUS – Portaria SAS/MS nº 307, de 17/09/2009.

Não inicie uma dieta sem glúten antes de fazer os exames para não prejudicar os resultados.

POR QUE A DIETA ISENTA DE GLÚTEN É IMPORTANTE?

A dieta é o único tratamento eficaz até o momento. As melhoras na qualidade de vida começam a aparecer após alguns dias, a contar do início da dieta. O intestino delgado normalmente leva algum tempo para estar completamente recuperado, mas a dieta deve ser seguida por toda a vida, para garantir a plena saúde do celíaco.

QUAIS ALIMENTOS O CELÍACO PODE COMER?

Todas as frutas, verduras, legumes, carnes, peixes, aves, ovos, feijão, lentilha, grão de bico, ervilha, arroz, soja, quinua, amaranto, amendoim, nozes, amêndoas, castanhas, farinhas de arroz, mandioca, soja, milho, fécula de batata, polvilho, araruta, amido de milho e todos os alimentos que **Não Contêm Glúten**.

RÓTULOS DE ALIMENTOS

A Lei Federal nº 10.674 de 2003, determina a obrigatoriedade de constar nos rótulos das embalagens de alimentos industrializados as inscrições “Contém Glúten” ou “Não Contém Glúten”, conforme o caso, visando garantir o direito à saúde do cidadão celíaco.

Produção de Alimentos sem Glúten é uma questão de Cidadania.

ACELBRAs – são as Associações de Celíacos do Brasil - Estaduais e Municipais.

FENACELBRA - é a Federação Nacional que representa as ACELBRAs.

www.doencaceliaca.com.br

SINTOMAS MAIS COMUNS

Diarreia crônica

Desnutrição com deficit de crescimento

Baixa estatura

Irritabilidade

Anemia ferropriva não curável

Emagrecimento e falta de apetite

Distensão abdominal

Vômitos

Dor abdominal

Constipação crônica

Osteoporose

Mancha nos dentes

Esterilidade

Abortos de repetição

Doenças neurológicas

FENACELBRA

Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil

www.doencaceliaca.com.br

ASSOCIAÇÕES E GRUPOS NO BRASIL

ACELBRA-PA

ACELBRA-CE

ACELBRA-DF

ACELBRA-MS

ACELES

ACELBRA-MG

ACELBRA-RJ

ACELBRA-SP

ACELPAR

ACELFOZ

ACELBRACascavel

ACELBRA-SC

ACELBRAJoinville

ACELBRA-RS

Grupo de Celíacos de Alagoas

Grupo de Celíacos da Bahia

DOENÇA CELÍACA

VOCÊ PODE TER
E NÃO SABER



FENACELBRA