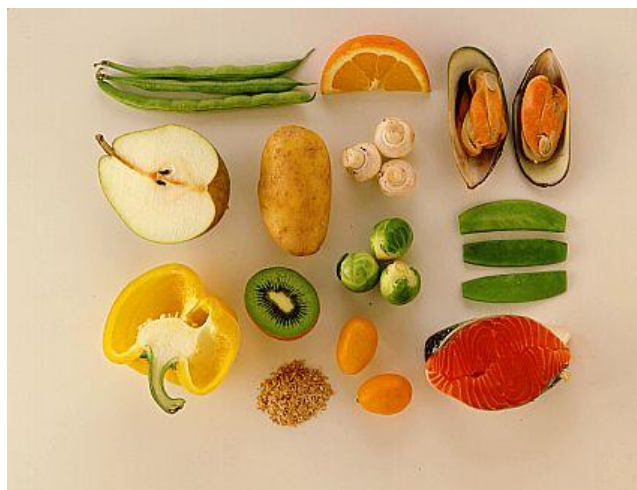


Dieta sem glúten e sem lácteos

Frederico Lobo – médico

Isis Moreira - nutricionista

**Sem glúten e sem lácteos? Mas e agora doutor, o que eu vou comer ?**



Abaixo relataremos um pouco da nossa experiência clínica com o assunto, dando algumas dicas para aqueles que estão com dificuldade em seguir uma dieta do tipo. Vale ressaltar que a **retirada do glúten e dos lácteos deve ser feita sob supervisão de um médico e nutricionista funcional.**

O acompanhamento com médico e/ou nutricionista funcional é essencial por um simples motivo: a retirada do glúten e de lácteos sem orientação leva o paciente a escolher alimentos substitutos que apresentam **índice glicêmico alto** (por exemplo farinhas de arroz, de mandioca, de milho, fécula de batata, macarrão de cereais). Caso não exista uma combinação adequada visando uma redução da carga glicêmica da refeição, o paciente ganhará peso ao invés de eliminar, além de perder nutrientes (vitaminas, minerais e aminoácidos). Somente o nutricionista

será capaz de adequar a dieta às necessidades do paciente e criar uma combinação harmônica.

Primeiro ponto: **O que é o glúten e o que são lácteos?**

### 1) Glúten (derivado do Latin glúten):

É uma proteína amorfa composta pela mistura de cadeias protéicas longas de gliadina e glutenina. O glúten é obtido através da mistura destas proteínas que se encontram naturalmente na semente de muitos cereais da família das gramíneas (Poaceae), subfamília Pooideae, principalmente das espécies da tribo Triticeae, como o **trigo, cevada, triticale e centeio**, ou em espécies da tribo Aveneae, como a **aveia**.

Estes cereais são compostos por cerca de:

- 40-70% de amido,
- 1-5% de lipídios,
- 7-15% de proteínas (gliadina, glutenina, albumina e globulina).

A estrutura bioquímica deste tipo de glúten leva muitas vezes à sua denominação de "glúten triticeae", que é popularmente conhecido como "glúten de trigo". No caso do trigo (*Triticum*) a massa protéica é composta de cerca 68% de gliadina e 32% de glutenina (que compõem o glúten), 13% de globulina e 7% de albumina.



|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>O QUE É</b><br>Proteína sem valor nutricional que confere viscosidade e elasticidade aos alimentos | <b>ONDE ESTÁ PRESENTE</b><br>> Trigo, cevada, centeio e malte<br>> Em produtos industrializados, pode ser encontrado em massas, bolos, pães e em produtos como chocolate e uísque | <b>AS REAÇÕES CONHECIDAS</b><br>> A proteína não traz benefícios nem malefícios à saúde para as pessoas de modo geral<br>> Entretanto, uma parcela significativa da população apresenta intolerância a ela. Em parte dessas pessoas, a reação é intensa e imediata. São os portadores da doença celíaca. Para o restante, a resposta é mais branda e gradual. Nos dois grupos, o corpo sofre um processo inflamatório que pode ocasionar desde diarreia até acúmulo de peso | <b>LEGISLAÇÃO</b><br>> No Brasil, é obrigatório que todos os produtos informem no rótulo sobre a presença ou não do glúten<br>> Há países nos quais não existe essa determinação. É preciso verificar se o produto contém nutrientes em que o glúten se apresenta originalmente (trigo, cevada, centeio e malte) |
| <b>O PESO DA PROTEÍNA</b> Confira mais detalhes sobre o glúten e suas implicações no organismo        |   |   |  |

O glúten é responsável, por exemplo, por dar maciez aos pães. Existem dois tipos de problemas (doença celíaca e sensibilidade) mais comuns relacionados ao glúten:

A) **Doença Celíaca:** os portadores da chamada doença celíaca (**alérgicos a essa proteína**) criam anticorpos contra essa proteína amorfa. Quando o glúten chega ao intestino dos celíacos, anticorpos impedem o órgão (microvilosidades intestinais) de absorver essa e outras proteínas - além de carboidratos, vitaminas, ferro e cálcio. Os nutrientes são eliminados pelas fezes e a pessoa fica com deficiências nutricionais graves.



The infographic is a collage of purple and black text boxes with a central image of a smiling woman in a green tank top holding a bowl of salad and a fork. The text is in Portuguese and provides a comprehensive overview of celiac disease.

**O QUE É A DOENÇA CELÍACA**

**NO QUE CONSISTE**  
Intolerância permanente ao glúten

**O QUE A PROVOCA**  
Há três peptídeos (pequenas proteínas) presentes no trigo, na cevada, no centeio e no malte que desencadeiam a reação em quem tem a doença  
Quando alimentos contendo esses cereais são ingeridos, as células T, integrantes do sistema imunológico, reagem, originando uma reação inflamatória no intestino delgado

**PREJUÍZOS**  
Com isso, as vilosidades intestinais se atrofiam e o organismo passa a ter dificuldade para absorver os nutrientes

**SINTOMAS**  
Diarreia com cólicas  
Anemia não explicada  
Perda de massa óssea  
Perda de sensibilidade ou formigamento nos pés ou mãos  
Perda de peso súbita no momento da crise

**QUEM TEM RISCO**  
Indivíduos com histórico familiar da doença  
Portadores de diabetes tipo 1 ou outras doenças auto-imunes  
Pessoas com síndrome de Down

**TRATAMENTO DISPONÍVEL**  
Atualmente, a única solução é a adesão a uma dieta sem glúten

**O QUE ESTÁ EM TESTE**

**1 Vacina**  
Chama-se Nexvax2 e está em primeira fase de estudo em humanos. Funciona pelo método da dessensibilização: o paciente recebe uma versão menos tóxica dos três peptídeos envolvidos na doença. O objetivo é torná-los tolerados pelo organismo

**2 Remédio**  
Vem sendo testado o uso de um medicamento bloqueador de interleucina. Essa proteína atua como mensageira de sinais químicos no intestino. Descobriu-se que, quando em níveis elevados, está associada à manifestação da doença

B) **Sensibilidade ao glúten:** é caracterizada por uma **reação inflamatória**. A sequência de aminoácidos que formam a gliadina (proteína do trigo) com o passar dos anos sofreu uma modificação genética feita nas sementes de trigo que elevou em 150% o teor de glúten no trigo. Atualmente quase não encontramos o trigo "original", ou

seja, o trigo que consumíamos na infância.

Para algumas pessoas mais suscetíveis, o trigo pode desencadear reações inflamatórias, como formação de opióides (substâncias neurotóxicas), como a gluteomorfinina que pode desencadear o vício e que atua no cérebro de maneira semelhante à morfina e heroína; ou ainda podendo levar à formação de imunocomplexos, que podem desencadear reações inflamatórias locais em várias partes do corpo. Para os sensíveis ao glúten, existem vários tipos de sintomas, que variam muito conforme o metabolismo, como por exemplo:

- Sintomas neurológicos e psiquiátricos: depressão, autismo, labilidade emocional, parestesias pelo corpo, vertigem
- Sinais dermatológicos: eczemas, dermatites, prurido idiopático, mudança nos odores corporais, sudorese protusa
- Sinais e sintomas gastrintestinais: constipação intestinal, diarreia, síndrome do colon irritável, gases, distensão abdominal
- Déficit imunitário

## 2) Lácteos



São derivados do leite e que apresentam na sua composição diversas

proteínas, tais como: alfa-lactoglobulina, beta-lactoglobulina, caseína entre outras. Além das proteínas, os lácteos podem ou não apresentar um açúcar chamado lactose, que no nosso corpo é "digerido" por uma enzima denominada lactase.

### **Mas afinal, o que é intolerância à lactose? Alergia à proteínas do leite? Alergia à lactose ?**

Bem, **alergia à lactose não existe**. Alergia obrigatoriamente envolverá uma **reação inflamatória**, mediada por imunoglobulinas, ou seja, seu **corpo produz anticorpos contra um determinado antígeno, nesse caso o alérgeno (antígeno) seria as proteínas do leite de vaca**.

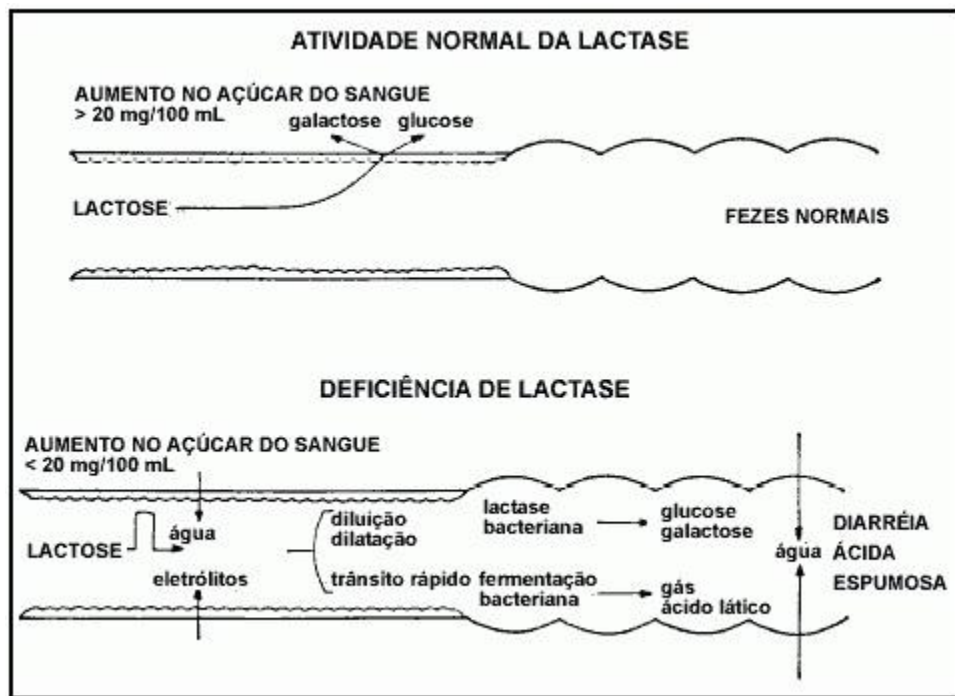
No caso da alergia à proteína do leite de vaca, o paciente poderá até apresentar:

**1 ) Sintomas locais** (intestinais = diarreia, distensão abdominal, flatulência) e/ou,

**2 ) Sintomas sistêmicos:** depressão, autismo, hiperatividade, lesões na pele, como urticária e coceira, sintomas respiratórios (infecções de vias áreas de repetição), inflamação da mucosa intestinal e até pequenos sangramentos intestinais.

No caso da **Intolerância**, ela acontece porque o organismo não produz ou passa (por algum motivo) a produzir pouca a enzima lactase, responsável pela digestão da lactose (o açúcar do leite). Em consequência, a lactose se acumula no intestino, para onde atrairá água, será fermentada pelas bactérias, com formação de gases, provocando diarreia, cólicas, distensão abdominal, e desconforto.

O consumo de lactose por pessoas intolerantes pode ainda levar a um aumento de bactérias patogênicas na microbiota intestinal, enfraquecer o sistema imunológico, causar acne, resistência à insulina e aumento na síntese de gordura, por exemplo.



Estudos epidemiológicos no Brasil mostram que até 87,7% da população apresenta um grau de intolerância à lactose, pois à medida que crescemos o nosso intestino deixa de produzir lactase. Os estudos epidemiológicos mostram que as populações que nos seus primórdios dependiam da pecuária muito mais que da agricultura, e eram grandes consumidores de leite e laticínios em geral, apresentam **menor prevalência de intolerância à lactose** em relação àquelas que dependeram mais da agricultura para sobreviver, conforme está apresentado na Tabela 1.



**Tabela 1- Prevalência de hipolactasia primária do adulto em diferentes populações**

| Local   | Prevalência (%)       | Método               |
|---|-----------------------|----------------------|
| Alemanha <sup>35</sup>                            | 14,8                  | Hidrogênio Expirado  |
| Áustria <sup>36</sup>                             | 20,1                  | Hidrogênio Expirado  |
| Brasil (brancos) <sup>37</sup>                    | 57                    | genético             |
| Brasil (crianças índias Terenas) <sup>38</sup>    | 89,3 após 4 anos      | Hidrogênio Expirado  |
| Brasil (japoneses) <sup>37</sup>                  | 100                   | genético             |
| Brasil (mulatos) <sup>37</sup>                    | 57                    | genético             |
| Brasil (negros) <sup>37</sup>                     | 80                    | genético             |
| China (Norte) <sup>39</sup>                       | 87,3                  | genético             |
| Estônia (ligados aos finlandeses) <sup>40</sup>   | 24,8                  | genético             |
| França <sup>41</sup>                              | 23,4                  | Hidrogênio Expirado  |
| Hungria <sup>26</sup>                             | 37                    | genético             |
| Índia (Norte) <sup>42</sup>                       | 67,5                  | genético             |
| Índia (sul) <sup>42</sup>                         | 86,8                  | genético             |
| Itália <sup>43</sup>                              | 51(Norte) 71(Sicilia) | Hidrogênio Expirado  |
| Japão (adultos) <sup>44</sup>                     | 89                    | Hidrogênio Expirado  |
| Jordânia (beduínos) <sup>45</sup>                 | 24                    | Hidrogênio Expirado  |
| Jordânia (oeste) e Palestina <sup>45</sup>        | 75                    | Hidrogênio Expirado  |
| Rússia (Nordeste) <sup>46</sup>                   | 35,6                  | genético             |
| Sibéria (oeste, nativos Khants) <sup>47</sup>     | 94                    | Tolerância/ glicemia |
| Somalis <sup>48</sup>                             | 76                    | Hidrogênio Expirado  |
| Sudão (tribo Béja, pecuaristas) <sup>49</sup>     | 16,8                  | Hidrogênio Expirado  |
| Sudão (tribo Nilotes, agricultores) <sup>49</sup> | 74,5                  | Hidrogênio Expirado  |
| Suécia (crianças caucasianas) <sup>50</sup>       | 10                    | genético             |
| Suécia (crianças não-caucasianas) <sup>50</sup>   | 66                    | genético             |
| Suécia (idoso caucasiano) <sup>50</sup>           | 5                     | genético             |
| Tuaregues <sup>51</sup>                           | 12,7                  | Hidrogênio Expirado  |
| Turquia <sup>52</sup>                             | 71,3                  | Hidrogênio Expirado  |

**Fonte:** <http://www.scielo.br/pdf/ramb/v56n2/a25v56n2.pdf>

Estudos realizados no Brasil, utilizando sobrecarga de lactose (50 gramas) em vários indivíduos, apresentaram resultados bastante significantes, com 70% deles tendo apresentado, diferentes graus de intolerância à lactose, com sintomas clínicos característicos de dores abdominais, flatulência e diarreia.

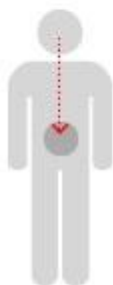
Estima-se que cerca de 35 a 40 milhões de adultos brasileiros tenham perturbações digestivas após a ingestão de um copo de leite de vaca, tais como, digestão lenta, distensão abdominal, empachamento, meteorismo, aumento do número diário das evacuações, fezes pastosas e fétidas.

## Intolerância à lactose

Gastroenterologista Flavio Steinwurz e nutricionista Camila Diniz explicam a doença

### O que é?

É a incapacidade parcial ou total de digerir a lactose, o açúcar do leite



A digestão se torna difícil, e a lactose chega inalterada ao intestino grosso, onde é fermentada por bactérias que fabricam gases e ácido lático



## i - lactase

A deficiência ou ausência da enzima lactase, produzida no intestino delgado para decompor e absorver o açúcar é a causa da intolerância

Há três graus de intolerância:

LEVE

MODERADO

SEVERO

### O que causa o problema?

#### LACTASE

Ausência de lactase no nascimento

#### PERDA PROGRESSIVA

Perda progressiva da capacidade de produção da enzima

#### DOENÇAS

Doenças ou lesões intestinais

### Quem tem?

Até 70% dos brasileiros adultos



### Sintomas

- Náusea
- Dor ou distensão abdominal
- Gases
- Irritação intestinal
- Diarreia

A determinação da produção de lactase pelo intestino é de ordem genética. Se uma pessoa interrompe o consumo de leite sendo que anteriormente possuía uma produção normal de lactase, a produção não será interrompida. Mas, se uma pessoa é intolerante, não passará a produzir lactase mesmo que o consumo de leite seja estimulado. A não ser que, a intolerância a lactose seja diagnosticada por um quadro agudo de lesões intestinais.

### Mas por que retirar lácteos e glúten da dieta?

Antes devemos frisar que tal medida **só deve ser feita sob supervisão de médico ou nutricionista funcional**, após **minuciosa investigação clínica e laboratorial**. Como a maioria dos nossos pacientes apresenta



sintomas digestivos, propomos por 3 meses a suspensão de tais alimentos.

Mas antes solicitamos uma série de exames para investigação:

- Teste de tolerância à lactose,
- Teste do hidrogênio expirado,
- Dosagem de IgE para as proteínas do Leite,
- Dosagem de IgG4,
- Anti-gliadina IgG e IgA,
- IgA anti-endomísio,
- IgA anti-transglutaminase,
- IgE para trigo.

Porém inúmeras vezes os exames não apresentam qualquer alteração, mas o paciente relata melhora significativa dos sinais e sintomas, principalmente sintomas digestivos.

Os sintomas variam muito conforme a pessoa e não necessariamente a pessoa precisará ter as restrições por toda a vida, pois depende do seu estado e do grau de inflamação em que se encontra. Geralmente, a remissão de muitos sintomas podem ser vista a partir de 1 mês da retirada dos alimentos, mas também varia conforme a individualidade. Algumas pessoas necessitam de um tempo maior para sair do estado inflamatório e, mesmo consumindo tais alimentos com menor frequência depois, não sentem os mesmos sintomas de antes.

Existem pessoas que conseguem emagrecer de maneira mais fácil com a omissão do glúten ou leite, outras não, isto depende única e exclusivamente da resposta individual.

Sempre ressaltamos para os nossos pacientes que a lactose é o de menos, afinal já há no mercado a lactase sintética, a qual o paciente pode ingerir antes de consumir o alimento com lactose. A questão crucial é a **reação inflamatória na mucosa intestinal ocasionada pelo glúten e proteínas do leite**. A grande maioria dos pacientes, em decorrência dos hábitos de vida errôneos apresenta uma condição denominada

Disbiose intestinal e com isso ocorre uma alteração na flora bacteriana do intestino, o que ocasiona alteração na absorção de nutrientes, produção de determinadas vitaminas e **exacerba um processo inflamatório prévio**.

Se queremos tratar essa disbiose, nada melhor que a suspensão de alimentos alergênicos e aí entraria:

- glúten (trigo, centeio, cevada, malte e algumas espécies de aveia), lácteos (leite, queijo, iogurte, sorvete, chocolate, manteiga, ou alimentos que possuem na sua composição: Lactoalbumina; Lactoglobulina; Fosfato de lactoalbumina; Lactoferrina; Lactulose; Caseína; Caseína Hidrolisada; Caseinato de cálcio; Caseinato de potássio; Caseinato de amônia; Caseinato de magnésio; Caseinato de sódio; Leite (integral, semi-desnatado, desnatado, em pó, condensado, evaporado); Leitelho; Nata / creme de leite; Soro de leite; Soro de leite deslactosado / desmineralizado; Gordura de leite; coalhada; Proteína de leite hidrolisada; lactose).

Além da retirada do alérgeno, procuramos no tratamento da disbiose:

1. Alimentar as células intestinais responsáveis pela absorção dos nutrientes (os enterócitos) utilizando alguns aminoácidos,
2. Mudar a flora intestinal via utilização de cepas de lactobacilos, sendo que cada cepa tem indicação pra determinado sintoma
3. Estimular nos pacientes hábitos saudáveis de vida, a fim de que o processo inflamatório diminua: isso inclui evitar uso irracional de antibióticos, uso de corticóides e antiinflamatórios, evitar alimentos que favoreçam a fermentação, crescimento de fungos, evitar uso de bebidas gaseificadas e álcool

Após 1 hora e meia de consulta é hora de explicar para o paciente o que proponho de terapêutica. Explicamos que glúten e lácteos serão retirados por 90 dias e depois reintroduzidos a cada 5 dias. Mas aí vem a famosa

pergunta: **Mas doutor, o que que eu vou comer ?**

Eu, como médico ortomolecular, oriento que o paciente procure o auxílio de uma **nutricionista Funcional**, como já trabalho com a Dra. Isis Moreira (que tem essa abordagem funcional), fica mais fácil para meus pacientes. Mas já dou algumas orientações sobre o que pode e o que não pode no processo. Caso queira ler mais sobre os malefícios dos leites, leia o post: <http://www.ecologiamedica.net/2012/09/por-que-leite-nao-humano-e-prejudicial.html>

**É IMPORTANTÍSSIMO SALIENTAR:** Quem faz uma alimentação sem glúten ou lácteos precisa manter uma boa organização pessoal para ter os alimentos permitidos sempre disponíveis, como também carregar lanches consigo, e não cair na armadilha de comer alimentos ricos em açúcar e sem fibras, com isso acabar ganhando peso.

**Abaixo, um resumo das principais dicas que damos para os pacientes da nossa clínica:**

## **Alimentos permitidos**

**FARINHA** dos seguintes alimentos: Arroz, Batata, Milho e Mandioca.

*Arroz* = farinha de arroz, creme de arroz, arrozina, arroz integral em pó e seus derivados. O creme de arroz não é um creme ou pasta, e sim um pó.

*Milho* = fubá, farinha, amido de milho ( maisena ), flocos, canjica e pipoca.

*Batata* = fécula ou farinha.

*Mandioca ou Aipim* = fécula ou farinha, como a tapioca, polvilho doce ou azedo.

*Macarrão de cereais* = arroz, milho, quinua e mandioca.

**CEREAIS, PSEUDO-CEREAIS E GRÃOS:** Cará, Inhame, Araruta, Sagú, Trigo sarraceno, Quinua, Amaranto, Chia.

**GORDURAS:** Banha de porco, Óleos vegetais (soja, girassol, milho, coco, azeite, linhaça, semente de abóbora, gergelim, amêndoas), Margarinas (mas geralmente retiro e deixo o Ghee que é uma manteiga

clarificada, que os indianos utilizam, ela quase não possui lactose, apenas gordura).

**CARNES e OVOS:** Aves, Suínos, Bovinos, Caprinos, Miúdos, Peixes, Frutos do Mar (se o paciente apresenta história de alergia a frutos do mar, retiro).

**HORTALIÇAS:** Todas.

**TUBÉRCULOS e LEGUMINOSAS:** Tubérculos (Feijão, Broto de feijão, Inhame, Soja (tofu, shoyo, tempeh apenas, as outras formas que não são fermentadas, tais como grãos, proteína texturizada e leite de soja, retiro), Grão de Bico, Ervilha, Lentilha, Batata, Mandioca.

**AÇÚCARES:** Açúcar de cana, mel, melado, rapadura, Geléias de fruta e de mocotó, doces e sorvetes caseiros preparados sem lácteos e/ou glúten Achocolatados de cacau em pó (desde que sem lácteos), balas (Obs: geralmente nos 90 dias iniciais retiro os açúcares pois tendem a piorar a disbiose por aumentar a fermentação dos alimentos).

**FRUTAS:** Todas, ao natural e sucos.

**CHÁS:** Todos.

**BEBIDAS:** Destilados e fermentados sem glúten, café, saquê, sucos naturais.

**CONDIMENTOS E TEMPEROS:** Sal, pimenta, cheiro-verde, erva, temperos caseiros, maionese caseira, vinagre fermentado de vinhos tinto e de arroz.

**ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS:** Lei 10.674 de 16/05/2003 sancionada pelo Presidente Luíz Inácio Lula da Silva, em vigor desde 16/05/2004 institui: Art. 1º Todos os alimentos industrializados deverão conter em seu rótulo e bula, obrigatoriamente, as inscrições "Contém Glúten" ou "Não Contém Glúten", conforme o caso. § 1º A advertência deve ser impressa nos rótulos e embalagens dos produtos respectivos assim como em cartazes e materiais de divulgação em caracteres com destaque, nítidos e de fácil leitura. § 2º As indústrias alimentícias ligadas ao setor terão o prazo de um ano, a contar da publicação desta Lei, para tomar as medidas necessárias ao seu cumprimento. Dentre as substâncias permitidas e que geralmente a indústria de alimentos utiliza temos: Lactato de cálcio; Lactato de sódio; Estearoil Lactilato de Sódio; Estearoil Lactilato de Cálcio; Cremor de Tártaro; Manteiga de cacau; Leite de coco. Todos eles **não possuem** proteínas do leite de vaca.

A seguir, um exemplo de alimentação (vale ressaltar que uma alimentação adequada deve ser pensada individualmente e ajustada aos hábitos e rotina da pessoa):

### UMA SEMANA SEM GLÚTEN

Conheça algumas orientações e depois confira um exemplo de dieta sem a proteína

#### ORIENTAÇÕES

Para fazer bolos e pães sem glúten, troque a farinha de trigo pelas farinhas de arroz, milho, coco ou soja (a depender da receita)

Inclua a tapioca no café da manhã, feita com farinha de mandioca

Para a ceia, dê preferência às sementes oleaginosas, que têm alto poder nutritivo, dispersam o glúten e não engordam

Tome cuidado com a aveia. Ela, que naturalmente não tem glúten, é processada nas mesmas máquinas de outros cereais que o contém. Portanto, quem é muito alérgico deve trocá-la por outras farinhas, como a de linhaça dourada

|         | Café da manhã  | Lanche da manhã                                   | Almoço   | Lanche da tarde                           |
|---------|--|---|--|---|
| Segunda | Abacate com limão, mel e farinha de linhaça dourada<br>Uma fatia de pão sem glúten com algum patê<br>Chá branco  | 1 cookie de amêndoas sem glúten                   | Salada de acelga com cenoura ralada<br>Bacalhau com arroz integral e couve-manteiga refogada                                 | 1 fatia de bolo de cenoura sem glúten     |
| Terça   | Banana com amaranto em flocos<br>Tapioca com geleia sem açúcar<br>Chá de erva-cidreira                           | 1 fruta ou porção pequena de frutas secas         | Salada de mostarda<br>Filé de frango com crosta de gergelim ao molho de limão, abobrinha gratinada e purê de mandioca        | 1 fruta ou porção pequena de frutas secas |
| Quarta  | Banana com amaranto em flocos<br>Tapioca com geleia sem açúcar<br>Chá de erva-cidreira                           | 1 fatia pequena de bolo de milho-verde sem glúten | Salada caprese<br>Camarão thai, arroz integral, couve-flor assada e espinafre refogado                                       | 1 fatia de bolo de coco sem glúten        |
| Quinta  | Mexerica com farinha de linhaça dourada<br>Tapioca com mel<br>Chá branco   | 1 fruta ou porção pequena de frutas secas         | Salada de agrião com pepino e tomatinhos<br>Barquinha de abobrinha com carne moída, arroz integral e brócolis ao alho e óleo | 1 fatia de bolo de coco sem glúten        |
| Sexta   | Melancia com farinha de linhaça dourada<br>1 fatia de pão sem glúten com azeite<br>Chá branco                    | 1 cookie de amêndoas sem glúten                   | Salada de beterraba<br>Estrogonofe de salmão, batata-doce com alecrim e escarola refogada                                    | 1 fruta ou porção pequena de frutas secas |
| Sábado  | Uvas cortadas ao meio com aveia em flocos<br>Tapioca com geleia sem açúcar<br>Chá branco                         | 1 fruta ou porção pequena de frutas secas         | Salada mix de folhas, broto de alface e cubinhos de tofu com gergelim<br>Lasanha de berinjela com mussarela de búfala        | 1 fatia de bolo de cenoura sem glúten     |
| Domingo | Morangos cortados ao meio e mirtilos com amaranto em flocos<br>1 fatia de pão sem glúten com azeite<br>Chá verde | 1 fatia pequena de bolo de milho-verde sem glúten | Salada de endívia com creme de cenoura<br>Filé de pescada com crosta de quinoa, purê de mandioca e repolho ao forno          | 1 fatia de bolo de coco sem glúten        |





| Jantar   | Ceia                |
|--|---------------------|
| Salada de palmito, agrião e tomatinho-cereja   | 2 castanhas do pará |
| Moqueca de palmito, camarão com banana-da-terra grelhada, arroz integral e escarola refogada                                     |                     |
| Salada de folhas verdes  | 6 amêndoas          |
| Paillard de filé-mignon grelhado, risoto de arroz integral, quinoa, cogumelo paris, abobrinha marinada e couve-manteira refogada |                     |
| Salada de almeirão   | 4 macadâmias        |
| Escondidinho de mandioquinha, cogumelos e vagem refogada com cenoura   |                     |
| Salada de palmito, agrião e tomatinho-cereja   | 5 avelãs            |
| Lentilha libanesa com maçã e banana, arroz integral, frango grelhado e legumes salteados   |                     |
| Salada verde   | 6 amêndoas          |
| Bobó de vegetais, arroz integral e pescada grelhada  |                     |
| Cuscuz marroquino com grão-de-bico   | 5 castanhas de caju |
| Filé de saint peter grelhado e abobrinha refogada  |                     |
| Salada de rúcula, tomate seco e ricota   | 6 amêndoas          |
| Estrogonofe de shimeji com palmito, arroz integral com cenoura ralada e espinafre refogado                                       |                     |

## Alimentos proibidos

É importantíssimo verificar o rótulo dos alimentos, pois muitos produtos alimentícios levam lácteos na composição. No caso do glúten a legislação auxilia, o que não ocorre na questão da lactose ou proteínas do leite.

**GLÚTEN:** Trigo, aveia, centeio, cevada, malte.

**FARINHAS E FÉCULAS** (Cereais, Tubérculos e seus sub-produtos, que encontramos em forma de pó): TRIGO (farinha, semolina, germe e farelo); AVEIA (flocos e farinha); CENTEIO; CEVADA (farinha); MALTE. Todos os produtos elaborados com os cereais citados.

**BEBIDAS:** Leites achocolatados que contenham cevada, malte ou extrato de malte (cerveja), queijos fundidos, queijos preparados com cereais proibidos. Na dúvida ou ausência das informações corretas nas embalagens, não adquira o produto.

**CARNES:** Todas são permitidas desde que não seja embutidos ou enlatados, pois em sua maioria apresentam glúten.

**GORDURAS E ÓLEOS:** Todas são permitidas exceto manteiga de leite pura.

**GRÃOS:** Todas são permitidos exceto proteína vegetal hidrolisada

**CONDIMENTOS:** Maionese, catchup e mostarda podem apresentar glúten e lácteos na composição, portanto leia o rótulo.

**LÁCTEOS:**

logurte;

Manteiga (exceto ghee),

Maionese industrializada (Maionese industrializada – a maioria não é feita com leite, mas alguns produtos contêm leite em pó);

Margarina (pode conter leite em pó ou outro derivado de leite);

Biscoitos recheados;

Creme para café (coffe-creamers);

Queijos;

Kefir de leite (não tem lactose mas contém as proteínas do leite);

Nata / creme de leite;

Requeijão;

Coalhada;

Pudim / Manjar;

Sorvete e alguns sorbets;

Sopas instantâneas cremosas;

Molhos cremosos para salada;

Purê de batatas / aipim / batata sôutê;

Empanados (alguns são empanados em farinha de mandioca ou de milho, o que é permitido);

Achocolatados (o Nescau, apesar de não conter leite ou derivados em

sua composição, hoje já está sendo rotulado como “contém traços de leite”).

**Para os que acham que vão passar fome, abaixo segue algumas receitas**

**MEDIDAS:**

1 cc (colher de chá)

1 CS (colher de sopa)

1 Xíc (xícara de chá = 200 ml)

**PRINCIPAIS INGREDIENTES:**

- Creme de arroz ou farinha de arroz (encontrado na seção de mingaus para bebês)
- Polvilho doce
- Polvilho azedo
- Fécula de batata
- Amido de milho ou Maisena
- Emustab (emulsificante para sorvetes encontrada na seção de produtos para sorvetes, serve para dar liga na massa de bolos ,pães e biscoitos).
- Quinoa
- Amaranto
- Semente de chia

**RECEITAS DE FARINHA PREPARADA SEM GLÚTEN**

- **FARINHA PREPARADA I:** 1 kg de creme de arroz, 330g de fécula de batata, 165 g de araruta
- **FARINHA PREPARADA II:** 3 xíc de creme de arroz, 1 xíc de fécula de batata, 1/2 xíc de polvilho doce,
- **FARINHA PREPARADA III:** 2 xíc de creme de arroz, 3/4 xíc de fécula de batata, 1/4 xíc de polvilho doce,

**Suco base matinal**

A primeira coisa que os pacientes perguntam é como será o café da manhã. Parece que existe uma ordem que gera uma obrigatoriedade no consumo de Pão e Leite. Então aqui vai um suco hiper-mega-nutritivo para você usar no seu café da manhã.

Ingredientes:

1 – Germinar em água de 12 horas 1 CS de linhaça, 1 CS de Kinua, 1 CS de Amaranto (Kinua e amaranto devem ser em grão) e 1 CS de semente de Chia.

3 – 1 maçã ou 1 banana média

4 – ½ cenoura ou ½ beterraba

5 – 1 folha de couve (sem talo)

6 – 1 ramo de hortelã (só as folhas, aproximadamente 10)

7 – 1 ramo de agrião ou de Alecrim (sem talo)

8 – 1 colher de café de gengibre em pó

10 – Adoçar com Adoçante (Stevita Plus 100% natural) a gosto

MODO DE FAZER: Bater tudo em 250 ml de água e tomar no café da manhã

### **Pão da Isabela Nagy**

Ingredientes:

1/2 copo de água

1/2 copo de leite ou leite de soja

1 colher (de chá) de sal

1 colher (de sopa) de açúcar

2 ovos

3/4 de copo de polvilho doce

1/4 de fécula de batata

1 e 1/2 copo de farinha de arroz

2 ou 3 colheres (de sopa) de óleo

2 ou 3 colheres (de sopa) de linhaça – triturada ou hidratada por 6 horas em água filtrada

1 colher (de sopa) de fermento biológico seco

Goma:

100 ml de água e 1 colher (de sopa) de polvilho doce

**MODO DE FAZER:** Leve ao fogo a água e o polvilho e mexa até que ele cozinhe e fique transparente.

Coloque a goma numa vasilha e misture junto com todos os ingredientes. Despeje a massa em forma untada para pão e deixe crescer por 40 ou 50 minutos num local mais quente (pode ser no forno ). Em dias frios aqueça um pouco o forno e depois deixe o pão crescer. Asse em forno médio por 40 minutos aproximadamente.

### **Massa básica para pizza, baguete recheada ou esfiha**

#### **MASSA**

1/4 xícara de farinha de milho ( sem glúten - escolha a marca com cuidado )

3/4 xícara farinha de arroz

1/4 xícara farinha Moti ( BIFUM )

1/4 xícara de fécula de mandioca (polvilho)

1/2 xícara de farinha de tapioca

2 colheres de chá de goma Xantana

3/4 colher de chá de sal

2 ovos

1 1/2 colher de sopa de açúcar

1 colher de chá de açúcar para levedura

2 1/2 colheres de chá de fermento biológico seco

2/4 xícara de água morna

2 colheres de sopa de tofu

2 1/2 colheres de sopa de azeite

1/2 colher chá de vinagre ou vinho de maçã

1 colher de sopa de mel

#### **MODO DE FAZER:**

Misture todos os ingredientes secos e reserve.

Faça levedura com 1 colher de chá de açúcar, 1/4 xic.de água morna e o fermento biológico. Deixe fermentar.

Amasse a ricota, o mel, o azeite e o vinagre e separe (estes tem que estar em temperatura ambiente).

Aí fica a gosto: ou amassa tudo com a mão ou na batedeira.

1.Coloque os 2 ovos e amasse com os ingredientes secos.

2.Depois coloque a mistura do tofu, azeite, mel e vinagre.



3. Depois coloque a levedura.

4. Depois acrescente o restante da água.

A massa fica parecida com a massa de um pão convencional, só que pegajosa. Para facilitar coloque azeite nas mãos da hora de espalhar na massa de pizza.

Já deixe o forno pré-aquecido e coloque em fogo alto e depois abaixe para cozinhar bem a massa.

### **Pastel sem glúten**

#### *INGREDIENTES:*

2 xícaras de chá de farinha de arroz ou creme de arroz (ou uma xícara de creme e uma de farinha de arroz);

2 colheres de sopa de amido de milho;

1 colher de chá de CMC ou 1/2 colher de chá de GOMA XANTANA;

1/2 colher de chá de sal;

2 ovos;

3 colheres de sopa de óleo vegetal;

1 colher de sopa de álcool ou cachaça;

10 a 20 colheres de sopa de água morna (ir adicionando até encontrar o ponto).

#### *MODO DE FAZER:*

Misture os ingredientes secos em uma vasilha.

Adicione o restante dos ingredientes e amasse até formar uma massa homogênea.

Cubra e deixe descansar.

Prepare o recheio que desejar, estique filme plástico em uma bancada, abra a massa com um rolo na espessura de pastel (fino), recheie, dobre a massa.

Dobre e corte com um copo, ou faca se preferir outro formato. Com a ponta do garfo reforce as bordas para não abrir durante a fritura. Frite em óleo quente.

### **Bolo da Beatriz (sem glúten e sem lactose)**

#### *INGREDIENTES:*

3 ovos

1 e 1/2 xícara de açúcar  
2 xícaras de Farinha de arroz Urbano  
1/2 xícara de óleo  
1 xícara de leite de soja  
1 pitada de sal  
1 caixinha de pó para pudim sabor baunilha  
1 colher de sopa cheia de fermento em pó (Pó Royal)

**MODO DE FAZER:**

Bater os ovos na batedeira ( juntar claras e gemas) até dobrar de volume, ficando um creme fofo e claro. Continuar batendo e ir acrescentando os outros ingredientes. Por último coloque o fermento. Unte uma forma e coloque a massa. Polvilhe canela. Asse em forno pré-aquecido por 40 minutos.

**Bolo verde sem glúten**

**INGREDIENTES:**

1 caixinha de creme de arroz - 200 g  
1/2 xícara de maizena  
1 caixinha de gelatina sabor limão  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
3 ovos grandes (ou 4 pequenos)  
2 xícaras de açúcar  
1 colher (café) de essência de baunilha  
1 pacote de maionese - 200 g  
1 xícara e meia de água

**MODO DE FAZER:**

Numa tigela misture o creme de arroz, a maizena, a gelatina e o fermento. Reserve. Bata na batedeira, o açúcar, a essência de baunilha e os ovos até dobrar de volume. Acrescente a maionese. Bata. Acrescente a água e a mistura das farinhas, alternando e sempre batendo.

**Biscoito de polvilho doce**

**INGREDIENTES:**

500g de polvilho doce  
1 copo (americano) de água fervente;

1 copo (americano) de óleo

1 colher de sal

4 ovos.

*MODO DE FAZER:*

Coloque o polvilho em uma vasilha, escale com água fervente, acrescente o óleo e o sal, amasse um pouco e acrescente os ovos e amasse bem com as mãos (até ficar pastoso).

Para colocar na forma, fure uma embalagem de plástico vazia (furo pequeno), coloque a massa dentro e esprema na forma ou pingue pequenas bolinhas com a colher.

Asse em forno bem quente.

**Waffles sem glúten e sem lácteos - para Máquina de Waffle Britânia ou Cadence**

*INGREDIENTES:*

2 ovos ( tirar a pele da gema )

1 xícara de polvilho azedo Yoki

1/3 xícara de óleo

1/3 de xícara de açúcar

1/2 colherzinha de café de sal

1 colher de sopa rasa de Pó Royal

2 a 3 colheres de sopa de água ( vá colocando aos poucos até sentir que a massa ficou mais líquida )

*MODO DE FAZER:*

Misture todos os ingredientes. Ligue a máquina e espere aquecer ( essa máquina não tem controle de temperatura ) . Quando a luz verde aparecer, coloque 2 colheres de sopa da massa e ajude a espalhar entre os "favos" da máquina, o suficiente apenas para fazer uma camada fina na parte mais alta dos favos, evitando assim que a massa entorne ao aquecer. Tampe a máquina - cuide para que a trava fique solta pois o ar produzido pelo polvilho quando aquecido pode quebrar a trava ou fazer a máquina de waffle "pular" ou "virar". O waffle fica pronto entre 3 a 5 minutos. Deixe apenas começar a dourar e retire com a ajuda de uma espátula de madeira ( para não ferir a cobertura anti-aderente ). Dessa forma ele terá uma crosta crocante, mas ficará macio.

Geralmente é preciso untar só na primeira fornada de waffle.

Sirva quente, com mel, geléia. A receita rende de 6 a 8 waffles quadrados.

## **Tabule de Quinoa**

### Ingredientes

1/2 xícara de quinoa em grão

1 xícara de água

Sal a gosto

1/2 xícara de pepino japonês em cubos

1/2 xícara de tomates sem pele e sem sementes em cubinhos

1/2 xícara de cebola picada em cubinhos

1 pitada de zaatar ( tempero árabe, que pode ser substituído por mistura de ervas)

2 colheres de sopa de hortelã picada

3 colheres de salsinha picada

3 colheres de azeite de oliva

½ xícara de Suco de limão tahiti

### *MODO DE FAZER:*

Numa panela, coloque a quinoa, a água e sal a gosto. Ferva por 10 minutos. Escorra e lave em água corrente. Deixe esfriar. Coloque numa travessa funda e misture os demais ingredientes.

A quinoa pode ser cozida como o arroz: use 2 medidas de água para 1 medida de quinoa. Adicione sal e leve ao fogo por 10 a 15 minutos, até secar a água. O grão substitui o arroz e o feijão. Pode ser preparado também como cuscuz ou quibe.

## **Almôndega de carne bovina com quinoa**

### Ingredientes

Meia xícara (chá) de quinua em grãos (75 g)

1 xícara (chá) de água (200 ml)

200 g de carne bovina moída

Tempero de ervas

½ colher (chá) de sal

1 colher (sopa) de manteiga indiana (ghee) sem sal

1 dente de alho

½ cebola pequena picada  
2 tomates maduros picados  
3 colheres (sopa) de folhas de manjerição  
2 colheres (sopa) de óleo de coco  
2 colheres (sopa) de extrato de tomate

**MODO DE FAZER:**

Em uma panela pequena, coloque a quinoa e a água, e cozinhe em fogo médio por 5 minutos, ou até a água secar. Transfira para uma tigela, junte a carne moída, o tempero de ervas, o sal e a manteiga, e misture bem até ficar homogêneo. Modele esferas pequenas (3 cm de diâmetro) e reserve.

No copo do liquidificador, coloque o alho, a cebola, o tomate, o manjerição e 1 colher (sopa) de óleo de coco, e bata em velocidade média, por 3 minutos, ou até ficar homogêneo. Em uma panela pequena, coloque o óleo de coco restante e leve ao fogo médio para aquecer. Junte as almôndegas reservadas e frite por 5 minutos, ou até mudarem completamente de cor. Adicione o molho batido e o extrato de tomate, e cozinhe em fogo médio por 3 minutos, ou até aquecer bem.

Retire do fogo e sirva em seguida.

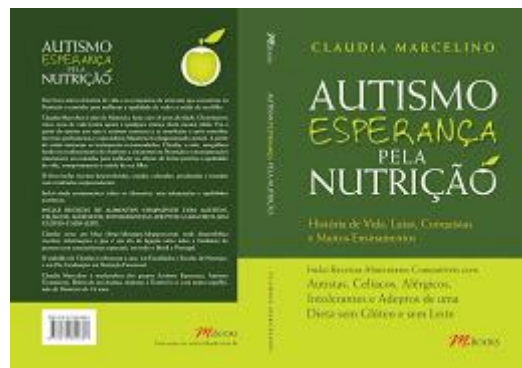
**Produtos usados para melhorar a elasticidade e textura das receitas sem glúten:**

- CMC - carboxi metil celulose - <http://www.arcolor.com.br/>
- ou nas Casas Pedro (RJ) - artigos para doceria (a granel) - [www.casaspedro.com.br](http://www.casaspedro.com.br)
- Goma Xantana + Goma Guar - [www.saboralternativo.com.br](http://www.saboralternativo.com.br)

**Dica de Blog e livro:**

- <http://dietasgsc.blogspot.com/> A autora (Claudia Marcelino) resolveu estudar dietas sem glúten e sem lactose e preparou um material muito bom. Diversas receitas estão no livro: Autismo - esperança pela nutrição.





- Livro: Vivendo sem glúten para leigos.

## Bibliografia:

1. <http://www.semlactose.com/>
2. <http://www.pheventosbr.com.br/ph-eventos-noticias-texto.asp?Noticia=270>
3. [http://www.consulfarma.com/detalhes\\_noticias.php?id=127739](http://www.consulfarma.com/detalhes_noticias.php?id=127739)
4. <http://www.ecologiamedica.net/2010/09/gluten-e-obesidade.html>
5. <http://www.ecologiamedica.net/2010/12/onde-encontrar-produtos-organicos-sem.html>
6. <http://www.ecologiamedica.net/2010/12/sindrome-do-gluten-e-alteracoes.html>
7. <http://www.ecologiamedica.net/2011/03/alimentos-que-nao-podem-faltar-na-mesa.html>
8. <http://www.ecologiamedica.net/2011/03/gluten-e-enxaqueca.html>
9. <http://www.ecologiamedica.net/2011/04/intolerancia-ao-gluten-pode-ser-mais.html>
10. <http://www.ecologiamedica.net/2011/05/transtorno-do-deficit-de-atencao-com.html>
11. <http://www.ecologiamedica.net/2011/06/gluten-o-novo-vilao.html>
12. <http://www.ecologiamedica.net/2011/06/menopausa-precoce-ligada-a-lergia-ao.html>

13. <http://www.ecologiamedica.net/2011/07/da-serie-sem-gluten-e-sem-lactose.html>
14. <http://www.ecologiamedica.net/2011/12/sugestao-de-farinhas-sem-gluten.html>
15. <http://www.ecologiamedica.net/2011/12/o-gluten-pode-estar-te-matando.html>
16. <http://www.ecologiamedica.net/2011/01/querfir-kefir-e-saude-intestinal.html>
17. <http://www.ecologiamedica.net/2011/07/intolerancia-alimentar-voce-tem-alguma.html>
18. <http://www.ecologiamedica.net/2011/10/pao-branco-o-assassino-silencioso.html>
19. <http://www.ecologiamedica.net/2012/09/por-que-leite-nao-humano-e-prejudicial.html>
20. BARBIERI, D; et al. **Gastroenterologia e Nutrição**. São Paulo: Editora Atheneu, 2001.
21. HEYMAN, MB. Lactose Intolerance in Infants, Children, and Adolescents. *Pediatrics*. Vol. 118; p.1279-1286. 2006  
Disponível em: <http://www.pediatrics.org/>
22. CRITTENDERN, RG; et al. Cow's Milk Allergy: A Complex Disorder. **Journal of the American College of Nutrition**. Vol. 24, Nº 6, p.582-591; 2008.
23. HUMBERT, P; et al. Gluten intolerance and skin diseases. *Eur J Dermatol*; Vol.16, Nº.04, 2006.
24. WAHNSCHAFTE, U; et al. Predictors of clinical response to gluten-free diet in patients diagnosed with diarrhea-predominant irritable bowel syndrome. *Clin Gastroenterol Hepatol*. Vol.05, p.844–850, 2007.
- 25.
26. Kleiner M, Mincis M.- Diarréias Crônicas. In: Mincis M. **Gastroenterologia & Hepatologia: Diagnóstico e Tratamento**. Lemos, São Paulo, 1997: 369-377
27. SILVEIRA TR, PRETTO FM. **Intolerância à lactose: diagnóstico e tratamento**. Sociedade de Pediatria do Rio Grande do Sul. 2003.

28. [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-42302010000200025&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-42302010000200025&script=sci_arttext)
29. [http://www.istoe.com.br/reportagens/247205\\_MAIS+MAGROS+SEM+GLUTEN?pathImagens&path&actualArea=internalPage](http://www.istoe.com.br/reportagens/247205_MAIS+MAGROS+SEM+GLUTEN?pathImagens&path&actualArea=internalPage)

#### **Autores:**

- **Dr. Frederico Lobo** (CRM-GO 13192 e CRM-DF 18620) é médico, clínico geral, pós-graduado em Medicina tradicional Chinesa, Estratégia ortomolecular e atua como ecologista clínico. Atende em Goiânia no IMEG - Instituto de Medicina de Goiás - Rua 10, nº 707, Setor Oeste - Goiânia - GO. Fone: (62) 3215-5788. Site: <http://www.imegonline.com.br>. Atende em Brasília na Clínica de Ecologia Médica - Dr. Edison Saraiva. ShIn BI J Ed. Multiclínicas Sala 307, Brasília - DF. Fone: (61) 3274-4648 e (61)32748661
- **Dra. Isis Moreira** (CRN 7800) - Nutricionista, pós-graduanda em Nutrição clínica funcional, cleaner, ecologista clínica. Atende em Brasília na Clínica de Ecologia Médica - Dr. Edison Saraiva. ShIn BI J Ed. Multiclínicas Sala 307, Brasília - DF. Fone: (61) 3274-4648 e (61)32748661