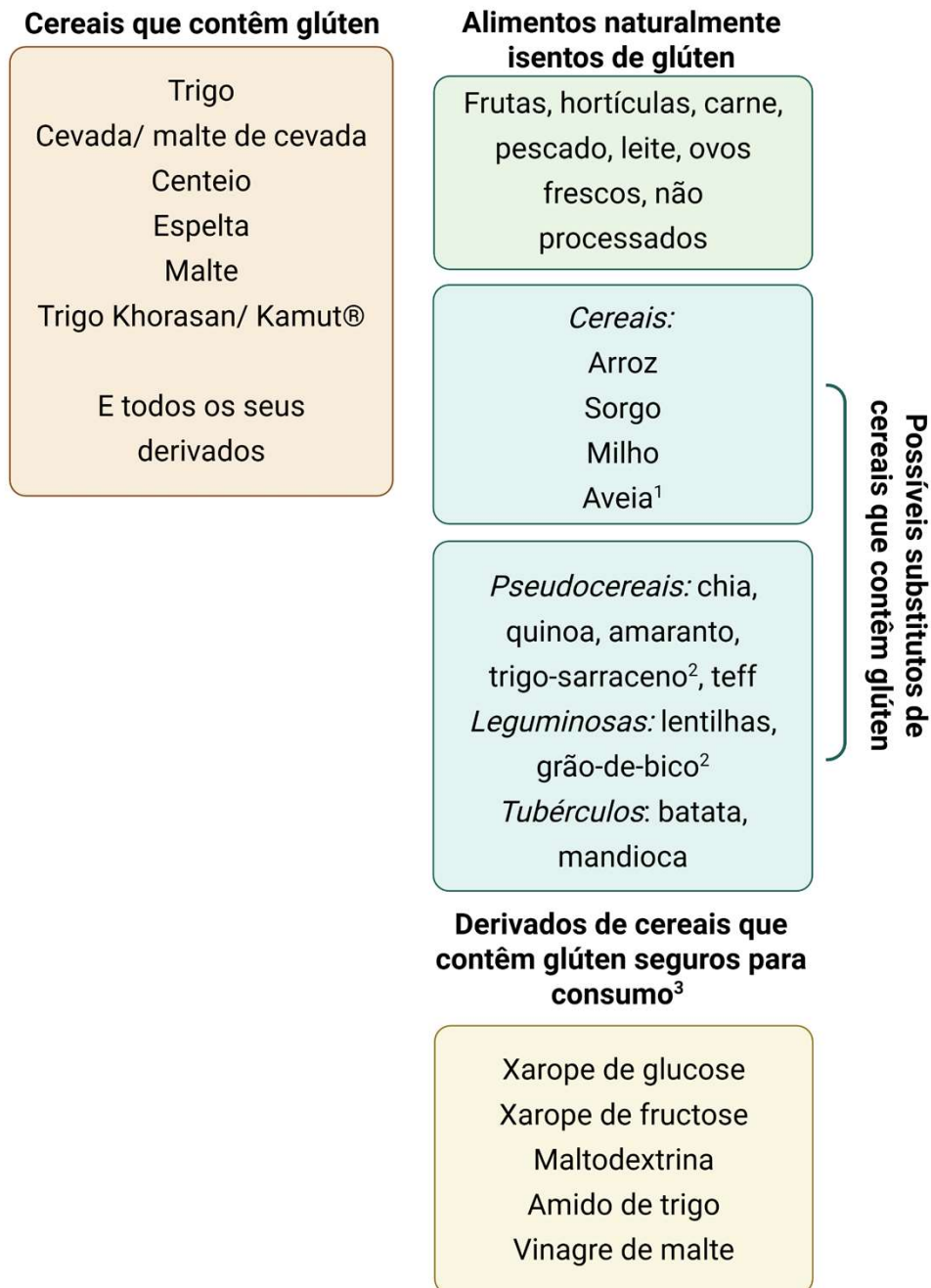


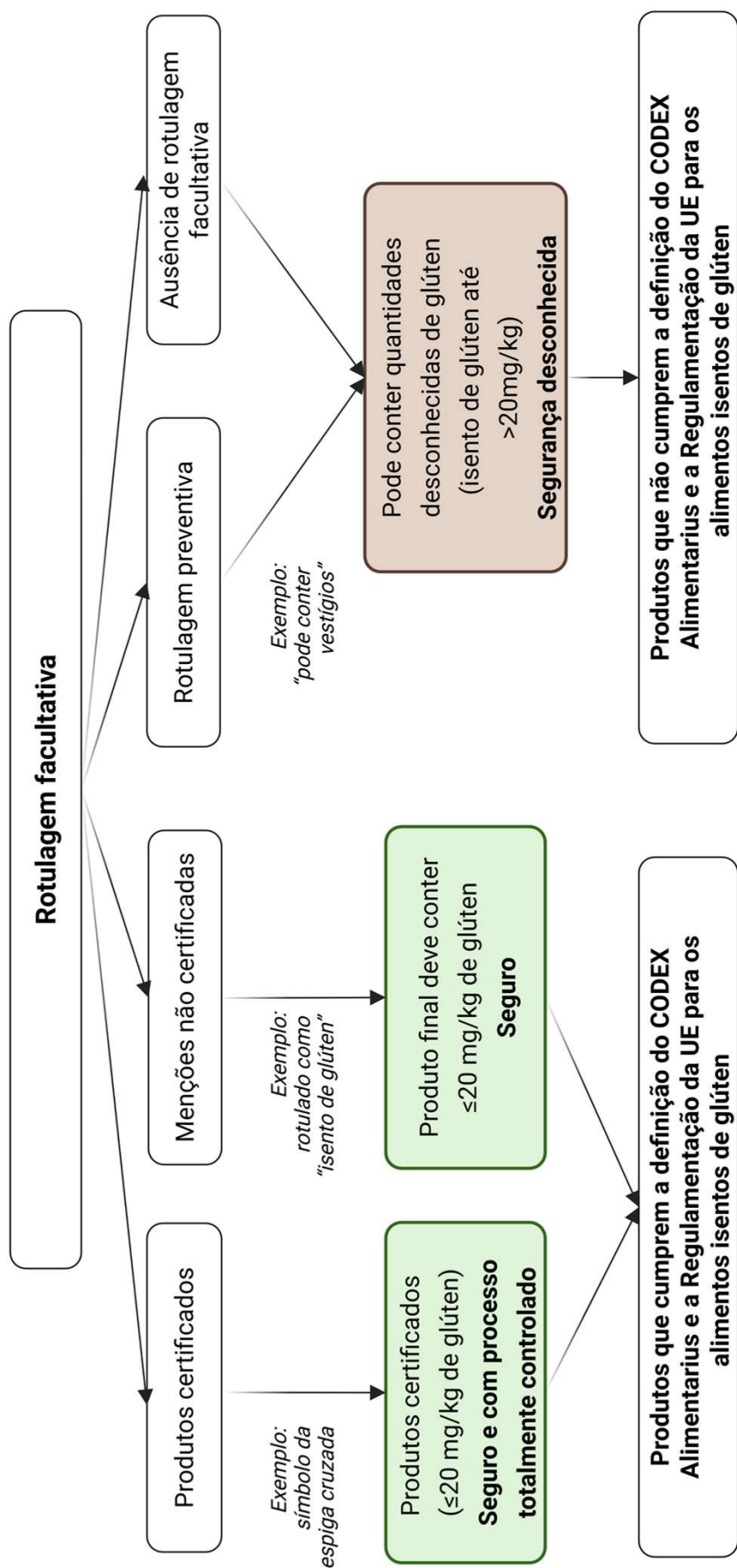
Figura 1. Alimentos que contêm glúten e alimentos sem glúten.



¹Flocos de aveia, apesar de serem naturalmente isentos de glúten, só devem ser consumidos se estiverem rotulados como "sem glúten" (discussão e recomendações numa secção específica). ²Alguns pseudocereais (por exemplo, trigo sarraceno), lentilhas e milho, também são naturalmente isentos de glúten, mas podem ter contacto cruzado com o glúten (especialmente quando consumidos como farinha, uma vez que o processamento aumenta o risco). Assim, os produtos testados regularmente e que utilizam símbolos especiais que significam "controlado e seguro para doentes celíacos" são aconselháveis para os doentes celíacos. ³Derivados de cereais que contêm glúten, como o vinagre de malte ou o açúcar de trigo, podem ser seguros para consumo desde que estejam rotulados como "sem glúten" (uma vez que a quantidade de glúten pode exceder 20mg/kg, dependendo do processo).

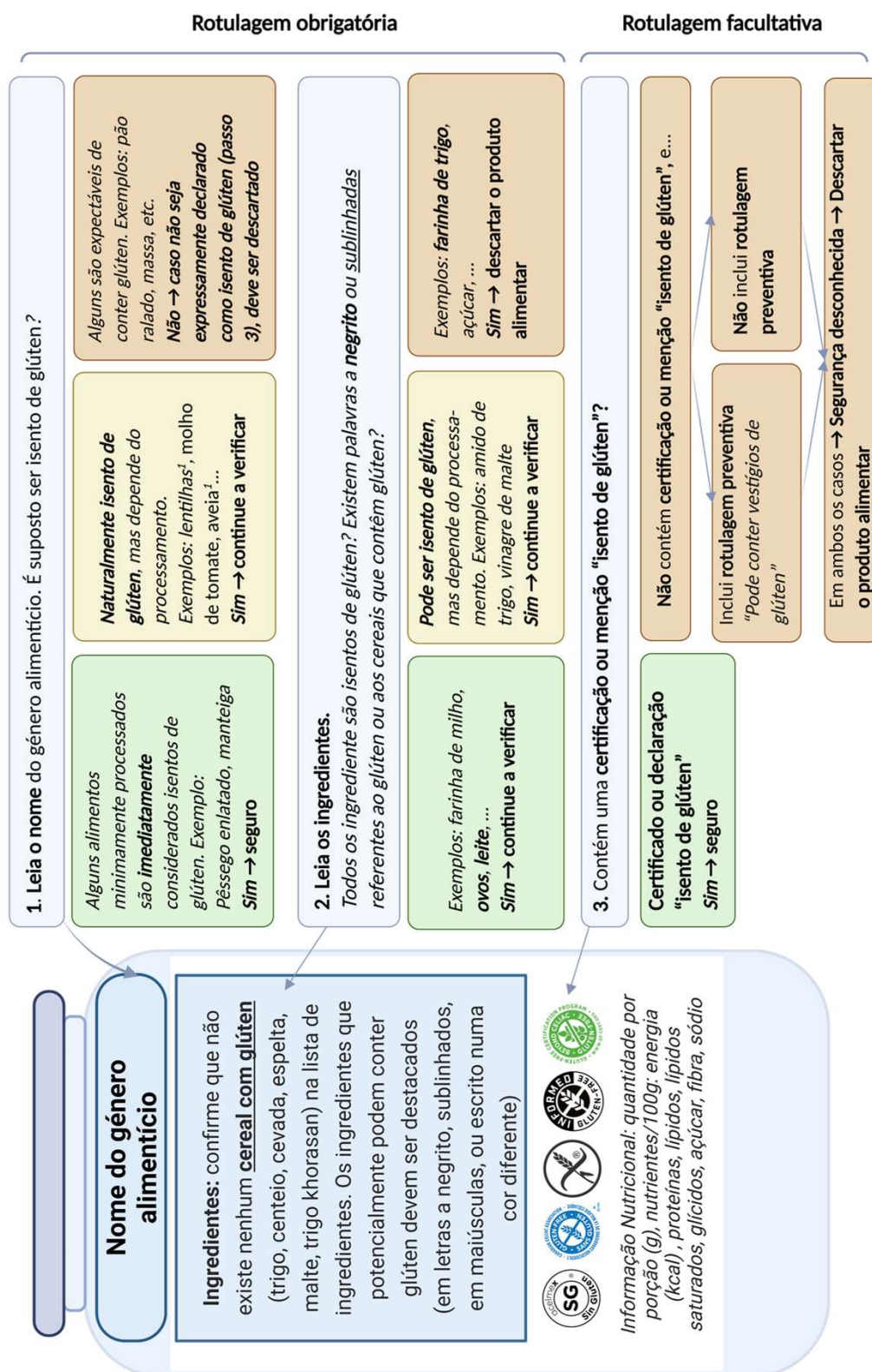
"Gluten-free diet for paediatric patients with CD: A Position Paper from the ESPGHAN Gastroenterology Committee, Special Interest Group in Coeliac Disease. *JPGN* 2024; 78(4), 973–995. *Disclaimer:* Esta versão foi traduzida do inglês. ESPGHAN não se responsabiliza pela precisão desta tradução. As práticas nacionais podem diferir ligeiramente das práticas relatadas nesta publicação. Os pacientes são convidados a consultar seus profissionais de saúde e/ou sociedades nacionais. Algumas sociedades nacionais frequentemente possuem listas de produtos que podem ser consumidos com segurança no país.

Figura 2. Informação voluntária a figurar nos rótulos dos alimentos ao abrigo da regulamentação europeia.



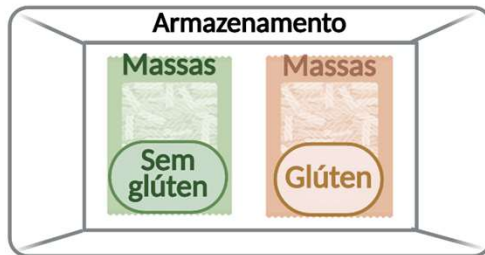
Isto não se aplica aos alimentos que não podem ser rotulados como "isento de glúten" de acordo com a regulamentação europeia, como os minimamente processados que não devem conter glúten, como frutas e legumes enlatados, laticínios, manteiga para barrar, queijo, etc.

Figura 3. Dicas práticas para ler os rótulos dos alimentos processados para os indivíduos que seguem uma dieta sem glúten.

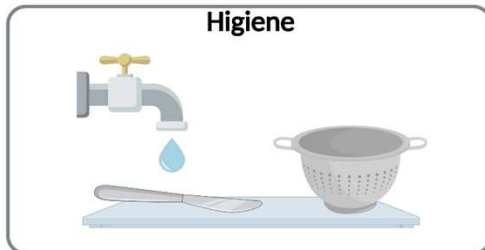


Alguns alimentos, que supostamente não contêm glúten, não podem ser rotulados como "sem glúten" de acordo com os regulamentos da UE, tais como frutas e legumes enlatados, laticínios, manteiga para barrar, queijo, lentilhas, etc. Estes alimentos são naturalmente isentos de glúten e, normalmente, são minimamente processados ou o processo industrial não requer ingredientes potencialmente perigosos. *No caso dos produtos à base de lentilhas, trigo sarraceno ou milho, os que são testados regularmente e utilizam símbolos especiais que significam que são controlados e seguros para os doentes celíacos, são aconselháveis para os doentes celíacos.

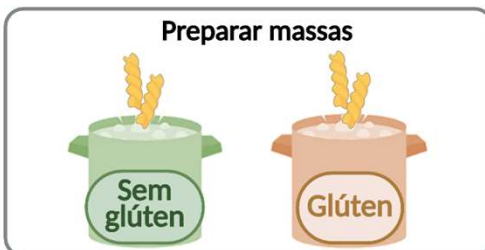
Figura 4. Recomendações de higiene para evitar o contacto cruzado com o glúten na preparação de alimentos em casa.



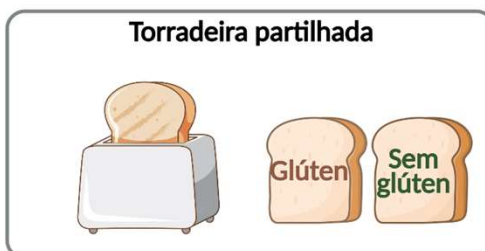
- Recipientes fechados e separados.
- Devidamente rotulados.
- De preferência nas embalagens originais.
- Não necessita de colocar em prateleiras separadas.



- Utilize utensílios de cozinha lavados.
- Elimine resíduos de glúten das mãos e utensílios (atenção a resíduos de alimentos pegajosos).
- Água e detergente é o suficiente para a limpeza de utensílios de cozinha e bancadas.



- Massa sem glúten deve ser cozinhada em água nova (sem contacto prévio com glúten).
- Atenção: a cozedura/aquecimento de produtos que contêm glúten não reduz a toxicidade do glúten presente nesses alimentos.



- Uma torradeira partilhada para tostar pão com glúten e pão sem glúten, constitui um risco reduzido de contacto cruzado em ambientes domésticos.



- Deve ter cuidado com alimentos que deixem resíduos (ex. massas de padaria e pastelaria). Nestes casos, os alimentos isentos de glúten devem ser fritos em óleo novo (antes de serem usados para alimentos com glúten).
- Se reutilizar o óleo (ex. fritos), deve utilizar apenas para alimentos isentos de glúten (batatas).



- Deve ter cuidado com alimentos de barrar (e com os resíduos de alimentos com glúten que estes possam conter)
- Mesmo que a quantidade de produto para barrar consumido seja pequena, o risco de transferência de glúten é elevado. Quando os produtos para barrar são consumidos com frequência, o risco de contacto cruzado com glúten pode ser suficiente para ser tóxico.

Figura 5. Prato saudável sem glúten.

