

Orientações sobre alimentação de pessoas portadoras de doença celíaca em abrigos

Jornal da Universidade / 10 de maio de 2024 / Artigo



Artigo | Doutoranda em Ciência e Tecnologia de Alimentos, Fabiana Magnabosco reforça os cuidados que devem ser adotados para evitar contaminação cruzada por glúten, altamente prejudicial aos celíacos

*Foto: Flávia Dutra/JU

A doença celíaca é uma condição crônica autoimune desencadeada pela ingestão de glúten, uma proteína presente no trigo, aveia, cevada e centeio, afetando aproximadamente 1% da população mundial. É caracterizada pela resposta imunológica ao glúten, levando à inflamação e danos no intestino delgado, com sintomas variados, como desconforto abdominal, diarreia e fadiga. O diagnóstico envolve exames de sangue e biópsia do intestino delgado, sendo o tratamento principal uma dieta rigorosa isenta sem glúten.

Para aqueles com doença celíaca, a contaminação cruzada por glúten é uma grande preocupação. Mesmo pequenas quantidades de glúten podem desencadear uma resposta imunológica e danificar o intestino delgado. Isso pode ocorrer em ambientes de preparação de alimentos, como as cozinhas dos abrigos, ou cozinhas nas casas dos familiares ou amigos que abrigaram esse celíaco, onde os alimentos sem glúten podem ser expostos a superfícies ou utensílios contaminados com glúten.

Nesse contexto, listamos alguns cuidados que podem ser utilizados para minimizar o risco para as pessoas com doença celíaca:

Se houver abastecimento de água na residência, é recomendado separar determinados utensílios, como panelas, frigideiras, pratos e talheres, para realizar a higienização da seguinte maneira:

- Utilize uma esponja nova em conjunto com detergente, empregando a parte verde da esponja para lavar minuciosamente os utensílios, exceto se forem de material antiaderente. Posteriormente, proceda com o enxágue.
- Para concluir o processo de limpeza, aplique álcool a 70% (pode ser a versão em gel), utilizando papel toalha ou pano descartável. Aguarde a completa evaporação do álcool antes de utilizar os utensílios novamente. Mantenha os utensílios limpos separados dos demais.

É recomendável designar uma esponja exclusiva para lavar utensílios destinados ao manuseio de alimentos sem glúten. Armazene os alimentos sem glúten em locais distintos no armário ou na geladeira. Caso disponha de uma caixa, utilize-a para acondicionar tanto os utensílios quanto os alimentos.

No caso de uma pessoa com doença celíaca que esteja em situação de abrigo, a orientação inicial é contatar a Associação de Celíacos do Rio Grande do Sul (Acelbra-RS), que providenciará alimentos seguros isentos de glúten. Para consumo imediato, podem ser utilizados biscoitos e pães sem glúten, além de frutas e leite (de origem bovina ou vegetal, caso haja restrição ao leite), sempre verificando os rótulos dos produtos.

É essencial realizar a limpeza adequada dos utensílios conforme descrito anteriormente caso deseje fornecer alimentos para pessoas com doença celíaca. Recomenda-se evitar o fornecimento de alimentos sem glúten caso farinha de trigo seja utilizada na residência. Preste atenção aos rótulos dos produtos a serem utilizados, verificando cuidadosamente a lista de ingredientes, os alérgenos declarados e a indicação "não contém glúten".

Seguindo esses cuidados, é possível manter a saúde da pessoa com doença celíaca, para que ela não adoça nesse momento tão crítico o qual estamos passando.

Fabiana Magnabosco de Vargas é nutricionista (CRN2 18070D) e doutoranda em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela UFRGS.

Posts relacionados

- Ligas acadêmicas deixam de ser exclusividade da Medicina e proporcionam autonomia a estudantes
- Ensinaamentos geracionais ajudam na preservação da culinária tradicional indígena
- Dissertação investiga como práticas da área da saúde fortalecem discursos gordofóbicos
- Mobilização duradoura de cidadãos voluntários evidencia a necessidade de se repensar modelo de admin...

ÚLTIMAS

- Com a proliferação de conteúdos sobre saúde na internet, profissionais alertam para os riscos do autodiagnóstico
- Pesquisa indica que o período de rotação de anãs brancas é 3,5 vezes menor que estimativa anterior
- A ruína como possibilidade poética
- Centro de Pesquisa em Odontologia Social e a qualificação do SUS
- Ambientes naturais e seus impactos na saúde
- O papel da avaliação institucional na Universidade | 05.12.24

INSTAGRAM

ufrgs.jornal @ufrgs.jornal Follow

View on Instagram

REALIZAÇÃO

JORNAL DA UNIVERSIDADE

CONTATO

Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

ISSN 2966-4675

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria - 8.andar | Câmpus Centro | Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP: 90040-060

jornal@ufrgs.br