

Intolerâncias e Alergias

Glúten

Para algumas pessoas, a ingestão de glúten provoca danos na parede do intestino delgado, acarretando prejuízos para a saúde. Para facilitar a vida de quem não pode comer, elaboramos um guia prático e simples:

- **Farinhas e Cereais:**

Permitido: Arroz, milho, mandioca, fécula de batata ou mandioca, araruta, polvilho doce e azedo, tapioca, amido de milho, soja e sarraceno. Macarrão de arroz, milho e mandioca.

Não permitido: Trigo, centeio, cevada, malte, aveia.

- **Leite e Derivados:**

Permitido: Leite desnatado – Ler o rótulo! Iogurte, queijos fresco tipo minas, ricota, cottage.

Não permitido: Leites achocolatados ou saborizados, que contenham malte ou extrato de malte, queijos fundidos, ou preparados com cereais proibidos.

- **Carnes e Ovos:**

Permitido: Todos: Gado, frango, peixes, frutos do mar, ovos.

Não permitido: Embutidos, carne empanadas ou à milanesa, bolinhos de carnes, croquetes, patês e enlatados.

- **Pães, bolos e biscoitos:**

Permitido: Preparados com farinhas permitidas.

Não permitido: Todas as preparações com farinhas e cereais não permitidos.

- **Hortaliças:**

Permitido: Todos! Verduras e legumes frescos.

Não permitido: Preparadas: Sufle, tortas com farinhas e cereais não permitidos.

- **Leguminosas:**

Permitido: Feijão, grão de bico, lentilha, soja, amendoim.

Não permitido: Quando preparados com farinhas e cereais não permitidos.

Intolerâncias e Alergias

- **Açúcar, geléia e adoçantes:**

Permitido: Todos os tipos de açúcar, mel, melado, geléias e docs caseiros.

Não permitido: Chocolates, balas e doces em preparações industrializadas, semente quando a embalagem apresentar: NÃO CONTÉM GLUTEN.

- **Sopas:**

Permitido: Sopas caseiras e com cereias e farinhas permitidas.

Não permitido: Sopa prontas e / ou industrializadas.

- **Bebidas:**

Permitido: Sucos Naturais de frutas e/ou vegetais, refrigerantes e chás.

Não permitido: Ovomaltine, sucos e ou refrescos industrializados, bebidas com malte, cafés misturados com cevada.

- **Condimentos:**

Permitido: Sal, loro, orégano, manjericão, sálvia, manjerona, cominho, cebola, pimentão, tempero verde, vinagre.

Não permitido: Temperos industrializados e extratode tomate que contenham glúten.

Lactose

Após consumir leite ou seus derivados, algumas pessoas podem sentir dor abdominal, náuseas, desconforto, diarréia e gases. Em geral, tais sintomas são percebidos como um simples mal-estar, típico de estômago sensível. Mas atenção: se o incomodo aparecer em um período entre meia hora e duas horas após o consumo de laticínio, deve-se procurar auxílio médico, pois pode significar intolerância à lactose – uma rejeição do organismo ao leite e seus derivados.

- Evite as salsichas, frios e outras opções processadas. Cheque a lista de ingredientes se você está escolhendo uma carne temperada.
- Evite molhos prontos, industrializados. Prefira sempre as Ervas e Temperos. Exemplo: Pimenta, sal, canela, orégano, manjericão, alecrim, tomilho, coentro, erva-doce e etc.

Intolerâncias e Alergias

- Atenção aos lanches: Embora exista uma boa variedade de produtos de padaria sem derivados de leite no mercado, não há uma categoria que se destaque como a com menos derivados de leite. Pães (Forma, Bagels, Muffins e etc), Tortillas, Cookies, Bolos e outros sempre devem ser checados para ver se há derivados de leite.

Exemplos Marcas* Verificar sempre o rótulo:

Biscoitos/cookies: Jasmine, Nazinha, Name, Mãe Terra, Goodsoy e Suavipan

Bisnaguinha/Pão de Forma: Firenze e Schar (Mambo)

Pão de Hamburguer/Pão de HotDog: Pullmam

Margarina: Becel Original e Becel Pro-Activ

Massa de Wrap: Rapi10

Substitutos de leites, Quejis e Derivados: Campo Verde, Carnielli, Casa da Ovelha e Tofutti

Substitutos de Leites: Utilize os leites de soja, amêndoas, arroz, castanhas e de grãos.

Macarrão: Carpe Diem e Le Veneziane

Sequinhos: Panco

Biscoitos, Cookies, Pretezels, Polvilho, Torrada e etc: Vitalin, Aminna, Villa Anna, Pico Pato, TopDay, Salinis, Nazinha, Good Soy, Jasmine, Nutri Cookie e Gerblé

Crackers e Cereal Matinal: Schar

Barras de Cereal: Agtar

Farinha sem Glúten: Aminna

Chocolate: Choccolã (Muitas marcas colocam produtos do leite, geralmente em forma de leite em pó ou manteiga, então verifique os ingredientes).

Sugestão para recheios: Guacamole (abacate temperado com tomate, cebola e salsinha), Homus (pasta de grão de bico), pastas de castanhas, manteiga de castanhas, geléias, queijo cottage sem lactose, tofú temperado com ervas (Produtos específicos, é necessário à verificação dos rótulos).

Soja

A alergia a soja é uma das alergias alimentares mais comuns, especialmente entre os bebês e crianças. Aproximadamente 0,4% das crianças são alérgicas a soja.

Devemos sempre ficar atentos ao rótulo dos produtos. Todos os produtos que carregam soja devem aparecer entre seus ingredientes. A soja também é usada em produtos de carne e substitutos de carne, assados, doces, sorvetes e sobremesas, temperos e substitutos da manteiga.

Abaixo seguem exemplos dos produtos que podem contar soja:

- Molho tamari, teriyaki e shoyu;
- Pães com multi-grãos, rosquinhas, massa de rosquinha e de panqueca;
- Tofu;
- Cubos bouillon (bife, frango, vegetais, etc.);
- Alguns cereais;
- Barras de Cereal;
- Sucos diversos;
- Tofú;
- Chocolates;
- Miojo;
- Recheios prontos;
- Sopa enlatada;
- Biscoitos de Água e Sal;
- Margarinas.

Amendoim

A alergia ao amendoim é menos comum mas também acontece em crianças que ocorre normalmente com a exposição direta ao alimento.

Intolerâncias e Alergias

Boletim
Nutricional

Á orientação aos alérgicos consiste na sua eliminação da dieta, o que nem sempre é uma tarefa fácil, já que a presença do amendoim pode estar mascarada, no caso de alimentos industrializados.

Por isso no momento da compra, é extremamente importante a leitura do rótulo, verificando à presença ou ausência em sua composição.

Marcas sem glúten, lactose, soja e amendoim

Bolachas: Marilis, CreK Crek, Aruba, Aminna

Bolacha de Arroz: Marca Macrokant

Crocante de Gergelim: Marca Airon

Bananinha: Marca Paraibuna

Barras de Arroz Integral: Marca Okoshi

Sequilhos: Beladri

Bebidas de Arroz (alternativa para o leite): Sanavita

Macarrão de Milho: Tivva

Manteiga: Golden Ghee

Pão: Marca Grani Amici