

BOLETIM INFORMATIVO

Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Minas Gerais

CNPJ: 02.267.017/0001-35

EDITORIAL

Queridos associados(as),
O fim do ano se aproxima e com ele um misto de ansiedade e esperança nos invade. Estes tempos têm sido de dificuldades, superação e aprendizado. Por ora, é tempo de agradecer e renovar propostas, mas também de fazer isso com cautela e ainda tomando os devidos cuidados com nossa saúde e de todos.

Nesta edição, leia sobre a eleição da Acelbra-MG. Confira nosso encarte especial sobre como fazer uma horta caseira e aproveite a companhia das crianças para preparar uma deliciosa receita de cajuzinho. Assista também aos vídeos “Comidas de Natal” disponíveis em nosso site. Agradecemos a todos desejando muita saúde e realizações. Em 2022 estaremos de volta e contamos com vocês. Boas festas!

DOENÇA CELÍACA E DIABETES – UM DUPLO FARDADO

Por Raquel Benati

Embora a associação entre Doença Celíaca e Diabetes tipo 1 seja reconhecida há décadas, a maior parte dos pediatras, gastroenterologistas e endocrinologistas no Brasil ainda não informam e nem orientam seus pacientes celíacos ou diabéticos sobre essa ligação.

O Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas de Doença Celíaca no SUS, publicado em 17 de setembro de 2009 e atualizado em 2015, preconiza a triagem de doença celíaca em pessoas com doenças autoimunes e cita especificamente quem tem diabetes tipo 1.

4. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Incluem-se neste Protocolo os pacientes que apresentarem as condições abaixo:

c) indivíduos com uma das seguintes condições clínicas:- Doenças autoimunes, como diabetes melito dependente de insulina (29).

Se você tem diagnóstico de diabetes tipo 1 (ou tem filhos com esse diagnóstico) e nunca fez exames para investigação de Doença Celíaca, converse com seu médico sobre isso.

A Doença Celíaca assintomática (sem sintomas gastrointestinais) é a forma mais comum de apresentação dessa doença autoimune.

Se você tem diagnóstico de Doença Celíaca (crianças e adultos), precisa incluir entre seus exames de rotina:

- √ medição da Hemoglobina Glicada,
- √ glicemia de jejum
- √ insulina de jejum

O Diabetes autoimune pode se desenvolver em várias fases da vida, inclusive após os 30 anos.

O Diabetes tardio do adulto (LADA - Latent Autoimmune Diabetes in Adults) tem progressão lenta, mas pode ser identificado com pesquisa de anticorpos (anti-GAD, anti-IA, anti-IA2, anti-ICA, anti-Znt8) e alterações na Hemoglobina Glicada.

Fique atento! Saiba mais no meu blog:

<https://www.dietasemgluten.com.br/2019/09/doenca-celiaca-e-diabetes-um-duplo-fardo.html>

Fonte:

Bhatia E. Celiac disease & type 1 diabetes: A double burden.

Indian J Med Res [serial online] 2019 [cited 2019 Sep 16];149:5-7.

<http://www.ijmr.org.in/text.asp?2019/149/1/5/256705>

<https://www.facebook.com/riosemgluten/posts/4529558753801325>

RECEITAS

Brevidade de Liquidificador

Ingredientes

- 2 xícaras de amido de milho
 - 1 xícara de açúcar
 - 5 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) de fermento em pó sem glúten
- ½ colher (sopa) de essência de baunilha

Preparo

Em um liquidificador bater bem, por 10 minutos, os ovos e o açúcar até ficar um creme esbranquiçado. Colocar a essência de baunilha e, aos poucos, ir acrescentando o amido de milho, até dissolver bem. Colocar o fermento e mexer com uma colher até dissolver. Preaquecer o forno a 180°C. Despejar em forma funda, untada e polvilhada com amido de milho. Assar por 30 min. Desenformar depois de frio. Servir com um café passado na hora.

Opcional: Você pode assar em forminhas de empadinhas ou cupcake.

Fonte: Youtube - 13MinutosVidanosEUA

Cajuzinho Fit Vegano

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de amendoim torrado e moído sem glúten
 - 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) chocolate em pó 50% ou achocolatado (sem glúten)
- 1 colher (sopa) de leite de coco

Preparo

Em uma tigela, misturar os ingredientes secos até formar uma farofa. Em seguida colocar o leite de coco e misturar bem com as mãos até formar uma massa homogênea. Deixar descansar em geladeira por 10 minutos e enrolar os docinhos em formato de cajuzinho. Decorar com amendoim inteiro e colocar em forminhas.

Opcional: Você pode passar os cajuzinhos no açúcar cristal, no cacau/achocolatado ou no coco ralado.

Fonte: SOS Intolerante

Vídeos “Comidas de Natal” disponível no site:

www.acebramg.com.br

FIQUE LIGADO!



(31) 9 9315-4153

contato@artisanfoods.com.br

Av. Prudente de Moraes, 637, Santo Antônio, Belo Horizonte, MG

<https://artisanfoods.com.br/>

Delícias da
Vó Elza

[instagram.com/delicias_davoelza/](https://www.instagram.com/delicias_davoelza/)

(31) 9 9869-9226

[instagram.com/encantosdebiscoitos/](https://www.instagram.com/encantosdebiscoitos/)<https://pizzasogood.com.br/>

NOVOS PARCEIROS



LEITURAS

Zero Glúten & Lactose
a primeira revista sem glúten e sem lactose do Brasil.

Compre pelo instagram:
[@zerogluten.lactose](https://www.instagram.com/zerogluten.lactose)



AVISOS



A SELEVE tem um novo endereço!

Anota aí:

Av. Álvares Cabral, nº 399 - Lourdes.

Estacionamento parceiro: Hotel Plaza - Rua dos Timbiras, nº 1660

(31) 3786-4001 (whatsapp e telefone)

Resultado da Eleição e Posse da diretoria Acelbra-MG, biênio 2020/2022

No dia 23 de outubro, realizamos de forma virtual a Eleição e Posse da diretoria da Acelbra-MG. Confira em Expediente os nomes e respectivos cargos.

ENCARTE ESPECIAL

HORTA DE TEMPEROS

contribuição dos irmãos José Júnio (associado) e Grazielle.

Ter uma horta de temperos em casa permite que você tenha contato com a terra, tenha temperos fresquinhos, além de proporcionar um gostinho especial à comida. Então, vamos aprender a fazer essa hortinha com garrafa pet?

Material Necessário:

- 1 Garrafa pet
- 1 Tapa de caixa de ovo
- 1 Tesoura sem ponta
 - Terra
- Adubo orgânico (húmus, composto ou esterco)
 - Sementes ou mudas de sua preferência.

Como montar sua horta:

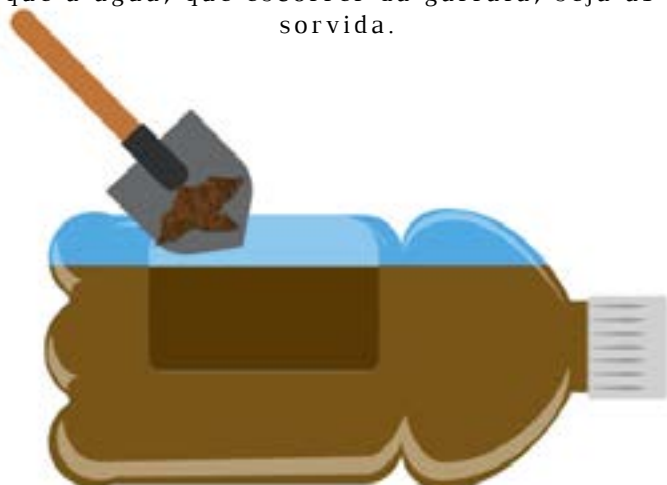
1-Coloque a garrafa pet na posição horizontal e corte um retângulo na parte superior, faça também pequenos furos na parte inferior da garrafa.



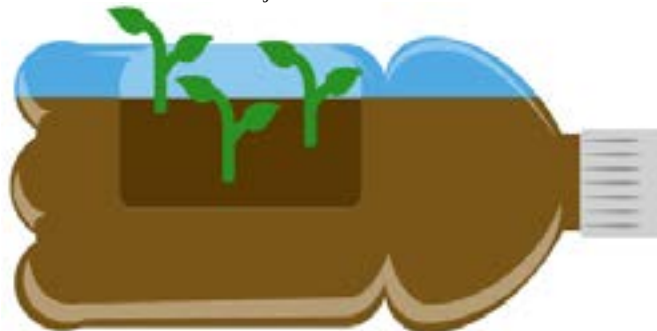
3- Agora é hora de plantar, enterre as sementinhas ou plante a sua muda, cobrindo bem as raízes ou as sementes com terra.



Coloque terra dentro da garrafa e coloque a garrafa sobre a tampa da caixa de ovo para que a água, que escorrer da garrafa, seja absorvida.



4- Pronto você já tem sua horta em casa.



Aviso: É importante regar duas vezes ao dia e deixá-la em um lugar bem arejado.

Comunicado



Associados e empresas parceiras da Acelbra-MG, mantenham seus contatos atualizados.



AVISO

Contém Glúten!

Algumas marcas de sal, fubá, flocos de milho, creme de milho, creme de arroz, mostarda, fermento em pó químico, gengibre e algumas aves de natal, não são apropriados para celíacos, porque podem ter traços de trigo, cevada, centeio nos ambientes de produção. Leia sempre todo o rótulo antes de consumir ou comprar qualquer produto embalado e, na dúvida, entre em contato com o Serviço de Atendimento ao consumidor (SAC). A Lei Federal nº10.674 e a RDC Anvisa nº 26 estão vigentes.

Doença Celíaca (DC):

CID-10 – K 90.0 Desordem sistêmica autoimune, desencadeada pela ingestão de glúten em indivíduos geneticamente suscetíveis.

Glúten: é a principal proteína presente no Trigo - Aveia* - Cevada (malte) - Centeio (TACC) e todos os seus derivados.

*Aveia: atualmente existem algumas marcas certificadas da aveia sem glúten.

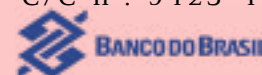
Contribua

Associados, amigos e parceiros, a contribuição bancária é essencial para darmos continuidade aos trabalhos exercidos pela Acelbra-MG.

www.acebramg.com.br



Agência: 3609-9
C/C nº: 9423-4



FALE CONOSCO

Para esclarecer dúvidas, comunicar ou alterar mudança de endereço, telefones e e-mail, enviar sugestões ou reclamações, acesse:

Site: acebramg.com.br
E-mail: acebramg@hotmail.com
facebook.com/acebramg
Instagram: [@acebramg](https://instagram.com/acebramg)