

BOLETIM INFORMATIVO

Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Minas Gerais

CNPJ: 02.267.017/0001-35

EDITORIAL

Olá, associados queridos. Este é o último Boletim Informativo de 2023. Reservem a data do dia 25 de novembro, pois será nossa última Reunião Presencial do ano. Saiba mais em "Agenda". Vejam também algumas fotos postadas em nosso Instagram dos eventos que realizamos neste ano. Nada é mais gratificante para a Acelbra-MG do que estar com vocês. Fica a sensação do dever cumprido.

Nesta edição, leiam o interessante artigo do dr. Fernando Valério "Doença celíaca e diagnóstico: É preciso reconhecer firma!".

Em tempos de confraternizações, fiquem atentos aos alimentos que forem consumir. Saibam mais em "Onde o glúten também pode estar presente".

A todos desejamos boas festas, muita saúde e realizações! Diretoria.

Doença Celíaca e Diagnóstico: "É preciso reconhecer firma!"

Imagine que você precisa fazer uma procuração, comprar ou vender um bem ou realizar um contrato. Muitas vezes, só a sua boa-fé ou a sua assinatura, não são suficientes. É preciso mais! É preciso que apresente documentos, ter o reconhecimento de uma autoridade ou o carimbo de um cartório!

O diagnóstico da doença celíaca, segue o mesmo roteiro e traz as mesmas necessidades! É preciso documentar e certificar que alguém é realmente celíaco!

Com a disseminação de informações sobre a dieta com glúten e diversos sintomas associados, muitas pessoas e profissionais passaram a entender que esta proteína, que é um alimento para alguns, pode ser um veneno para outros. Dentre as desordens relacionadas ao glúten, está a doença celíaca.

Esta é uma doença autoimune, com bases genéticas, que causa sintomas intestinais e sistêmicos. E que, para ser diagnosticada, necessita de avaliação de anticorpos específicos à doença e confirmação de lesões intestinais características (inflamação e atrofia intestinal). Estes procedimentos são necessários e imprescindíveis para o diagnóstico correto!

Só que, equivocadamente, muitas pessoas se dizem celíacas baseadas exclusivamente em seus sintomas. Mais que isso, profissionais também cometem o mesmo erro. Quando uma pessoa entra em um consultório médico e diz que tem doença celíaca sem ter realizado exames diagnósticos, ela tem 10% de chance de estar certa. Mas, nos outros 90%, questões como síndrome do intestino irritável, colites, sensibilidade ao glúten, intolerâncias e alergias alimentares, podem ser as causas reais.

Além disso, para o diagnóstico da doença celíaca, é OBRIGATÓRIO que o paciente esteja ingerindo glúten. Quando um profissional suspende a dieta de um paciente para avaliar se ele é celíaco, antes de realizar os exames, mostra que desconhece o mecanismo da doença e que ainda precisa aprender muito sobre ela. Eu costumo dizer que é preciso "prender o bandido em flagrante".

NÃO SE RETIRA O GLÚTEN DA DIETA ANTES DE SE REALIZAR EXAMES DIAGNÓSTICOS. A DOENÇA PRECISA ESTAR ATIVA PARA SER DIAGNOSTICADA!

Também é preciso que se saiba solicitar os exames com precisão, tanto os de sangue, quanto a maneira de fazer as biópsias. Estas orientações devem partir do especialista em seu consultório, com especificações e necessidades. Há um protocolo rigoroso de diagnóstico e ele deve ser seguido. Só assim, podemos confirmar se alguém realmente tem doença celíaca.

NÃO EXISTE DIAGNÓSTICO CLÍNICO DE DOENÇA CELÍACA!

É PRECISO "RECONHECER FIRMA" ATRAVÉS DE EXAMES PARA QUE SE CONFIRME O DIAGNÓSTICO!

AGENDA

25 de novembro

Reunião da Acelbra-MG

Horário: 8h30

Local: Campus UNA Liberdade
(R. da Bahia, 1.764 - Lourdes)

Programação

09h45

Oficina culinária gratuita:
“Aproveitamento integral dos alimentos sem glúten e sem lactose”

30 vagas para celíacos e familiares.

Inscrições serão recebidas pelo e-mail:
acelbramg@hotmail.com
até o dia 24/11/2023 (sexta-feira),
encerrando às 15h.

08h30 às 12h00

Mostra de Aproveitamento Integral
de Alimentos

08h45

Palestra: “Aproveitamento Integral dos Alimentos: aliando consumo consciente e saúde.”

- Dra. Izabella Brom, Nutricionista clínica com especialização em doenças autoimunes e educação em diabetes. Preceptora na clínica escola e hospital.



RECEITAS

**Leia sempre os rótulos e a lista de todos os ingredientes.*

Sequilhos de Fubá

Ingredientes

- 1 a 2 ovos
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de manteiga em temperatura ambiente
- 1 ½ xícara de fubá
- 1 ½ xícara (chá) de amido de milho
- 1 colher (chá) de erva-doce

Preparo

Em uma tigela, misturar bem todos os ingredientes até a massa ficar solta e homogênea. Formar os sequilhos, colocar em forma untada com manteiga e polvilhada com fubá. Levar para assar em forno preaquecido a 180°, até corar na parte de baixo. Acompanha bem um chá ou café.

Maionese Proteica

Ingredientes

- 2 ovos cozidos duros e picadinhos
 - Suco de meio limão
 - ½ dente de alho picadinho
 - Salsinha a gosto
 - Sal
- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem

Preparo

No liquidificador ou no mixer, colocar os ovos, o suco de limão, o alho, a salsinha (a gosto) e o sal. Ir processando bem e acrescentando o azeite aos poucos até o ponto de uma pasta. Servir com pães ou torradas sem glúten ou legumes picados. Guardar em pote de vidro, tampado, e manter em geladeira. Duração de 3 dias.

Experimente fazer alguma dessas receitas sem glúten e conte-nos o resultado!

E-mail: acelbramg@hotmail.com

FIQUE LIGADO!



Nova rotulagem Anvisa

“A RDC nº 429/2020 traz como novidade a definição de limites de açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio para fins de declaração da rotulagem nutricional frontal nos rótulos de alimentos embalados, não alterando os acordos estabelecidos.”

https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/perguntas-e-respostas-arquivos/rotulagem-nutricional_2a-edicao.pdf

Onde o glúten também pode estar presente?

Em tempo de festas, redobre a atenção na leitura dos rótulos e lista de ingredientes de todos os alimentos que for comprar ou consumir. O glúten pode estar presente nas aves de Natal, especiarias, condimentos, embutidos, molhos, doces e bebidas. O ambiente e os utensílios de preparo também não podem oferecer contaminação cruzada por glúten.

Em caso de dúvida, carregue seu alimento, lembrando que: **“Ser celíaco é uma arte, marmitar faz parte!”**



VOCÊ SABE O QUE É “DA SÉRIE: COMO FOI MEU DIAGNÓSTICO”?

São depoimentos de celíacos cadastrados na Acelbra-MG contando como foi a descoberta da doença.

A divulgação é feita no [canal YouTube da Associação](#), conforme descrito no Relatório de Atividades 2022.

Se você quiser participar, contando sua história, mande um e-mail para acelbramg@hotmail.com que enviaremos as instruções.



Indicação

Espaço Fino

Decoração e Presentes



Rua Santos Dumont, 67
Centro, Araxá

Telefone:
(34) 991949855

FIQUE LIGADO!

PARA LER



“Alimentação e Nutrição no Brasil:
Perspectivas na Segurança e Soberania
Alimentar”

2023
Edições Livres

Faça download em:

<https://portolivre.fiocruz.br/alimentacao-e-nutricao-no-brasil-perspectivas-na-seguranca-e-soberania-alimentar>

“Coleção de Receitas: Panetones sem glúten”

Rio sem Glúten
Edição/Diagramação: Raquel Benati
2013

Faça download em:

https://www.riosemgluten.com.br/_files/ugd/971032_0274ccdb3001437294af132a09c5bc9a.pdf?index=true



“sem glúten e com muito huumm!”

2023
Schär

Faça download em:

https://www.schaer.com/sites/default/files/2023-09/schar_2023_ebook_taste-7_final.pdf

Comunicado



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



Contribua

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

www.acelbramg.com.br



Agência: 3609-9
C/C nº: 9423-4

Chave Pix: 02267017000135



Doença Celíaca (DC):

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 de aveia sem glúten.

FALE CONOSCO

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

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