

Além da sua dieta sem glúten:

4 passos para uma vida melhor
com a doença celíaca



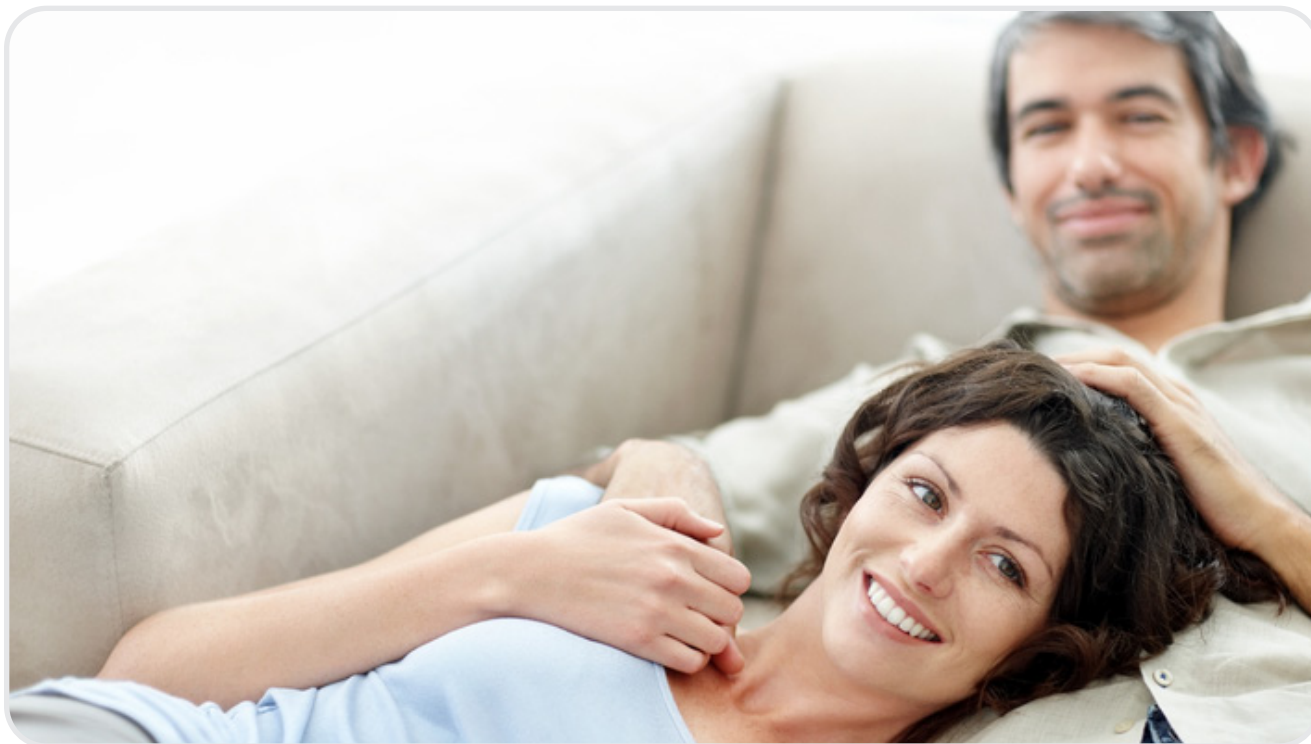
Eagle Therapeutics
www.celiact.com

Índice

Introdução	3
Passo 1: Pare de se sentir só - você não está sozinho!	5
Passo 2: Tenha uma dieta sem glúten saudável	8
Passo 3: Complemente a sua dieta com vitaminas, minerais e outros nutrientes	15
Passo 4: Pare de sentir pena de si mesmo!	22

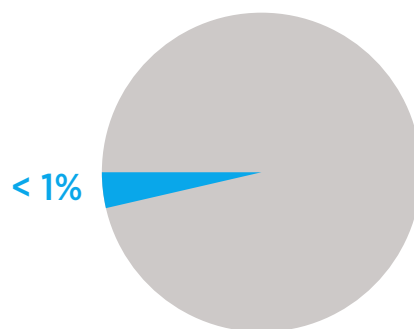
Eagle Therapeutics
www.celiact.com

Tradução / Adaptação / Edição para o português:
Raquel Benati
2013
www.riosemgluten.com



Se você está lendo isso, há chance de que você tenha doença celíaca. Esta doença outrora obscura agora tornou-se um nome familiar. Parece que quase todo mundo conhece alguém com doença celíaca. Celebidades como Elizabeth Hasselback, da MSNBC, Keith Olbermann e Cedric Benson ajudaram a trazer a doença celíaca para a ribalta nacional.

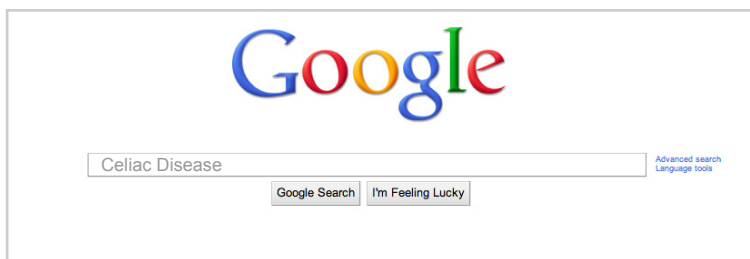
Na verdade, a última década tem sido a “Idade do Ouro” da Doença Celíaca. Pessoas com doença celíaca que passaram a vida inteira lutando com a perda de peso, diarreia e deficiências de nutrientes podem agora ser vistas e tratadas. As campanhas para consciência nacional e novos treinamentos para médicos fizeram a doença celíaca ter visibilidade. Afinal, uma em 133 pessoas nos EUA tem a doença celíaca!



Nos Estados Unidos existe 1 celíaco para cada grupo de 133 pessoas.

Como esta consciência aumenta, o mesmo acontece com a quantidade de informações disponíveis para os pacientes e profissionais. Gastar apenas 10 minutos no Google procurando por “doença celíaca” traz uma torrente de informações

sobre estatísticas, diagnóstico, opções de tratamento e efeitos colaterais. Isto está em contraste com a situação de apenas uma década atrás, quando quase ninguém tinha ouvido falar da doença celíaca e encontrar informação confiável era quase impossível.



Apesar de ser bastante útil para o celíaco ter acesso a toda esta informação de valor inestimável, há uma desvantagem: quase todas as informações centram-se na forma mais óbvia de lidar com a doença celíaca - a dieta sem glúten. É verdade que a dieta livre de glúten é a parte mais importante do tratamento na doença celíaca. No entanto, as pessoas com doença celíaca, que só seguem a dieta sem glúten, não estão fazendo quaisquer favores às suas mentes e seus corpos.

A DIETA LIVRE DE GLÚTEN DEVE SER APENAS O INÍCIO DO SEU TRATAMENTO.

Na verdade, estudos recentes mostram que a dieta livre de glúten deve ser apenas o início de seu tratamento. Ficar tranquilo só porque você está seguindo uma dieta livre de glúten é uma receita para problemas de saúde no futuro.

Além de sua dieta sem glúten, existem **quatro passos** que você deve seguir a fim de viver uma vida plena, saudável e feliz.

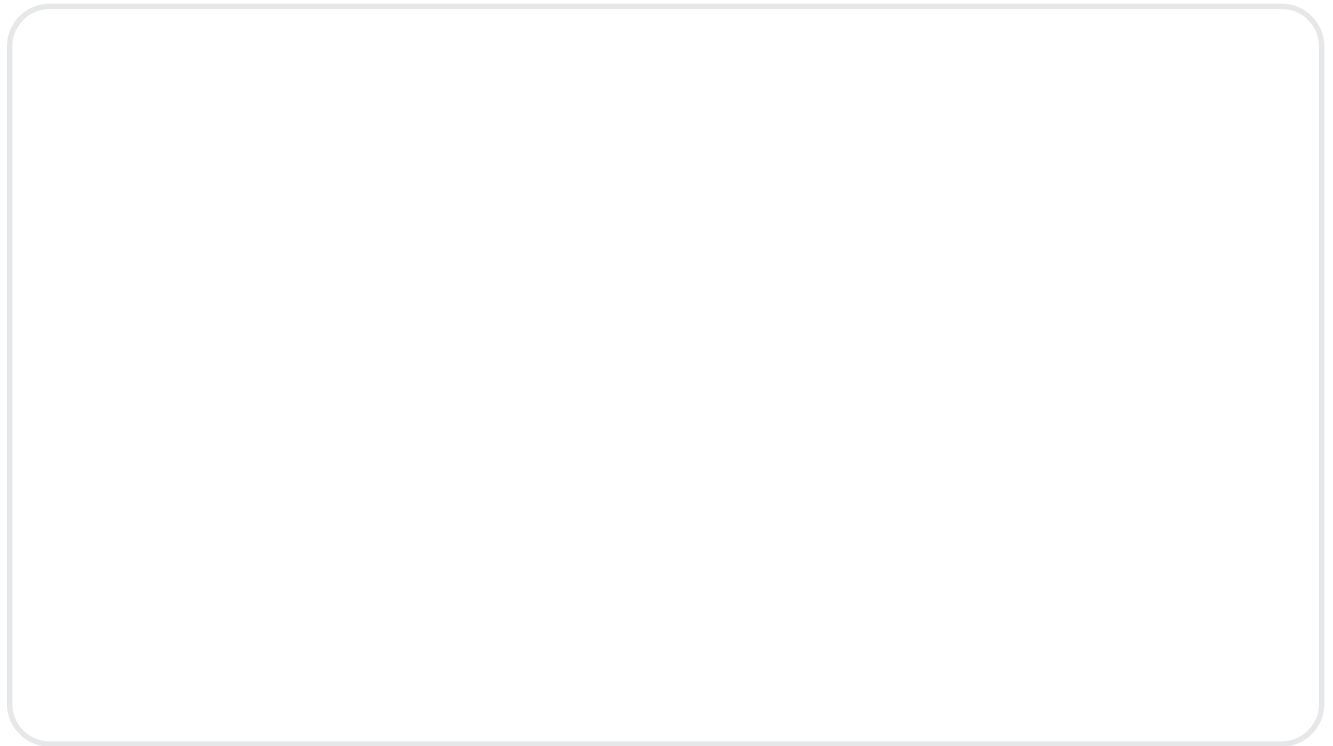
4 Passos para para melhorar sua vida a partir de agora

Passo 1: Pare de se sentir só - você não está sozinho!

Passo 2: Tenha uma dieta isenta de glúten saudável

Passo 3: Complemente sua dieta com vitaminas, minerais e outros nutrientes

Passo 4: Pare de sentir pena de si mesmo!



Passo 1: Pare de se sentir só - você não está sozinho!

Você às vezes sente que é a única pessoa no mundo com a doença celíaca? A sensação de que você está sozinho com esta doença que mudou sua vida para sempre, às vezes pode ser pior do que a própria doença celíaca!

Esta sensação de solidão é agravada pelo fato de que a doença celíaca afeta drasticamente a maneira que você come.

Quando você pensa sobre isso, vê que comer é uma das ações que fazemos como seres humanos que mais envolve a sociabilidade. Ir à festas, ser um convidado na casa de alguém, compartilhar um almoço com um colega ou amigo, são situações sociais comuns que giram em torno de comer. Não ser capaz de comer como “todo mundo” pode fazer você se sentir excluído e mesmo condenado ao ostracismo.

Isto não tem que ser assim !
Hoje em dia existem inúmeras maneiras para você conhecer outros celíacos e compartilhar histórias.

Redes Sociais

As redes sociais são movimentos fortes hoje. Quase todas as pessoas que tem acesso a uma conexão com a internet, tem uma conta no Facebook. O Twitter permite que você se conecte com o seu atleta ou celebridade favoritos. Existem dezenas de outras redes sociais e sites que servem para jogadores profissionais, artistas, cardiologistas ... a lista é longa.

Mas o que esses sites oferecem para os celíacos? Você pode imaginar um Facebook “criado apenas para as pessoas com doença celíaca e sensibilidade ao glúten”?

São essa as perguntas que Chad Hines fez a si próprio e, eventualmente, respondeu quando ele criou “FACES sem glúten” em maio de 2009. Chade queria criar um lugar para que as pessoas com doença celíaca e sensibilidade ao glúten pudessem se conectar e criar vínculos com outros celíacos.

Se você está procurando um lugar para se conectar com colegas celíacos, as redes sociais são o primeiro lugar onde você deve buscar.

Há grupos regionais e nacionais que você pode participar e centenas de discussões em dezenas de fóruns. Usuários trocam informações sobre receitas sem glúten, resenhas de restaurantes, histórias de diagnóstico, análises de produtos, e muito mais. Há fotos enviadas pelos usuários e vídeos ... e até mesmo a possibilidade de namorar alguém “gluten free” (imagine conhecer seu próximo namorado com um jantar sem glúten à luz de velas!)

Join Gluten-Free Faces



1. Sign up here and build out your profile:
<http://www.glutenfreefaces.com/>
2. Introduce yourself and read other members' stories:
<http://www.glutenfreefaces.com/forum/topics/introduce-yourself>
3. Join a few groups, follow some discussions, and participate on your own:
<http://www.glutenfreefaces.com/groups>
4. Connect with some people, venture through others' photos, videos, and recipes, and have fun!

Mais importante ainda, as redes sociais permitem que você se conecte com pessoas reais, que estão lidando com as mesmas questões iguais às suas.

Envolva-se localmente

Ficando ativo em uma rede social é o primeiro passo para que você possa finalmente se sentir confortável com a sua condição, e compreender a melhor forma de lidar com ela. Algumas vezes, contudo, uma ligação virtual não é suficiente. Talvez você sinta que precisa conhecer e interagir com pessoas, com uma voz e um aperto de mão. Felizmente, você poderá participar de grupos de celíacos locais. Esses grupos de apoio oferecem uma oportunidade incrível para conhecer pessoas que estão passando por muitos dos mesmos problemas, sentimentos e frustrações.

Nas reuniões do grupo de apoio, você poderá aprender dicas sobre compras de produtos e receitas, compartilhar experiências pessoais, e manter-se atualizado sobre o desenvolvimentos da indústria livre de glúten que está em rápido crescimento.

Envolva-se com o seu Grupo de Apoio Local

- 1- No Brasil visite o site da FENACELBRA (Federação Nacional de Associações de Celíacos do Brasil): www.fenacelbra.com.br e conheça o trabalho das ACELBRAs - Associações de Celíacos do Brasil e Grupos de Celíacos.
- 2- Veja se existe alguma Associação ou Grupo de Celíacos próximo da cidade onde você mora, confira quando haverá eventos, e veja como você pode se envolver.
- 3- Se ainda não houver Associações ou Grupos na sua região, se mobilize e ajude a criar um.

*“Gluten-Free Faces was created to provide an interactive, online support group for individuals living with celiac disease and gluten intolerance. Prior to the launch of *Gluten-Free Faces* in May 2009, there really wasn’t one central hub for like-minded people to come together, share information and offer support to one another.*”

*When you become a member of *Gluten-Free Faces*, you will discover a helpful community that understands your dietary demands, where you can instantly find the support you’ve been looking for. The site is free to join and gives you the ability to share recipes, product reviews, stories and information, search gluten-free blogs, discussions and videos and even chat live with other gluten-free individuals from around the world.”*

*- Chad Hines, Founder of *Gluten-Free Faces**



Passo 2: Faça da dieta sem glúten saudável parte de sua vida

Como você leu na introdução, este livro não é sobre uma dieta livre de glúten.

É importante ter em mente que a dieta sem glúten é essencial para a sua saúde, mas muitas pessoas com doença celíaca que seguem uma dieta sem glúten ainda não absorvem nutrientes tão bem como deveriam - até mesmo aqueles que seguem uma dieta livre de glúten há muitos anos.

Para compensar a fraca absorção de nutrientes, existem certas áreas de sua dieta que você deve se concentrar, para ajudá-lo a superar essa lacuna na absorção de nutrientes.



4 Tipos de Alimentos para concentrar-se em uma dieta sem glúten nutritiva

1. Carnes magras e outras fontes de proteína

A proteína é importante para todos. Na verdade, a palavra “proteína” vem do latim - “de primeira importância” - do grego - que tem prioridade.

A importância da proteína aumenta para as pessoas em uma dieta livre de glúten. Celíacos que não recebem bastante proteína, estão em maior risco de efeitos colaterais relacionados à doença celíaca.

O melhor exemplo do benefício da proteína é o que acontece quando você não tem o suficiente em seu organismo. Neste caso, você se sente fraco, desnutrido e fatigado. Isto acontece porque a proteína é um componente crucial no bom funcionamento dos músculos, células do sistema imunológico e absorção de nutrientes.

Como o seu intestino delgado está danificado e não absorve nutrientes muito bem, você precisa aumentar sua ingestão de proteínas para maximizar a absorção de outros nutrientes essenciais em sua dieta.

**Você precisa
aumentar a ingestão
de proteínas para
maximizar a absorção
de outros nutrientes
essenciais em sua
dieta.**

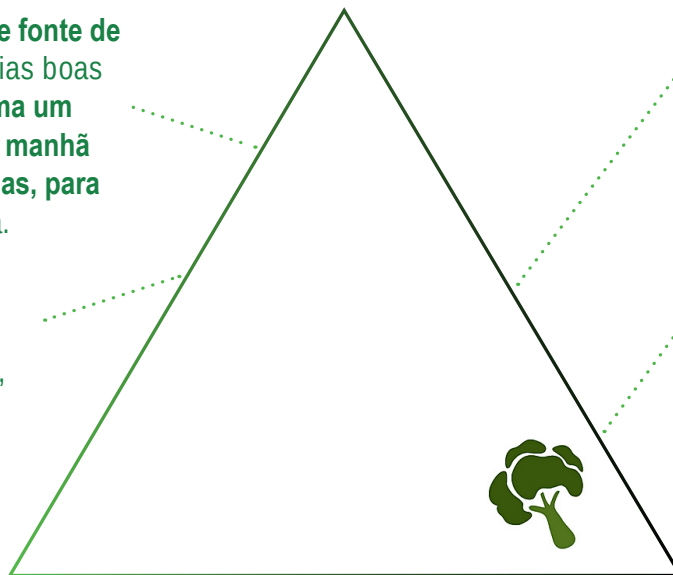
No mundo da proteína existem proteínas completas e incompletas. Didaticamente, tenha em mente que as proteínas completas são proteínas de alta qualidade. Carne, peixe, ovos e leite são as proteínas completas mais comuns.

A carne e o peixe são especialmente importantes porque ajudam a compensar a falta de produtos lácteos na dieta de muitos celíacos. Como você pode muito bem saber, a doença celíaca muitas vezes coincide com intolerância à lactose. Muitos de vocês que estão lendo este material são intolerantes à lactose.

Para aqueles que podem comer laticínios, tudo bem. Para aqueles que são intolerantes à lactose, não se esqueçam de verificar se estão recebendo quantidades suficientes de proteína a partir de fontes de proteínas completas saudáveis como peito de frango, peixe, ovos e carne magra. As carnes magras também são ricas em nutrientes essenciais como zinco, ferro, e B12, todos os quais são especialmente importantes para você. Vamos discutir esses nutrientes um pouco mais na próxima seção.

O iogurte é uma grande fonte de probióticos - as bactérias boas em seu estômago. Coma um iogurte entre o café da manhã e o almoço todos os dias, para obter a sua dose diária.

Coma proteínas completas como carnes magras, peixes, ovos e leite. Carnes magras também são ricas em nutrientes essenciais como zinco, ferro e vitamina B12.



Leguminosas são uma grande fonte de carboidratos complexos e fibras, além de cálcio, potássio, vitamina B6, ácido fólico, antioxidantes e proteínas! Tente obter duas porções de leguminosas por dia.

Vegetais verdes, como brócolis e espinafre são ricos em nutrientes, e podem fazer toda a diferença de boa saúde. Nós recomendamos pelo menos 5 porções de vegetais por dia.

Para aqueles que seguem uma dieta vegetariana, você pode se perguntar se é possível obter a proteína que seu corpo precisa, enquanto adere ao seu estilo de vida vegetariano. Felizmente, existem uma série de alimentos sem glúten, ricos em proteínas que são deliciosos e adequados aos vegetarianos.

Ovos, leite, tofu sem glúten (sempre verifique seus rótulos) e quinoa são todos **fontes vegetarianas de proteínas completas. Outras fontes vegetarianas de proteínas não completas (mas ainda de alta qualidade) incluem nozes, feijão, lentilhas, linhaça e proteína em pó.**



2 - Leguminosas

Assim que o seu médico falou as palavras “Você tem doença celíaca”, pão, massas, e todos os outros grãos com glúten saíram pela janela.

Ao seguir uma dieta sem glúten, você não só perdeu alguns de seus alimentos favoritos, como você perdeu algo ainda mais importante: as fibras. Fibras promovem a saúde intestinal, diminuem os níveis de colesterol, mantém bom e estável os níveis de açúcar no sangue.

Leguminosas como feijão e lentilhas são boas substituições para cereais (grãos) com glúten.

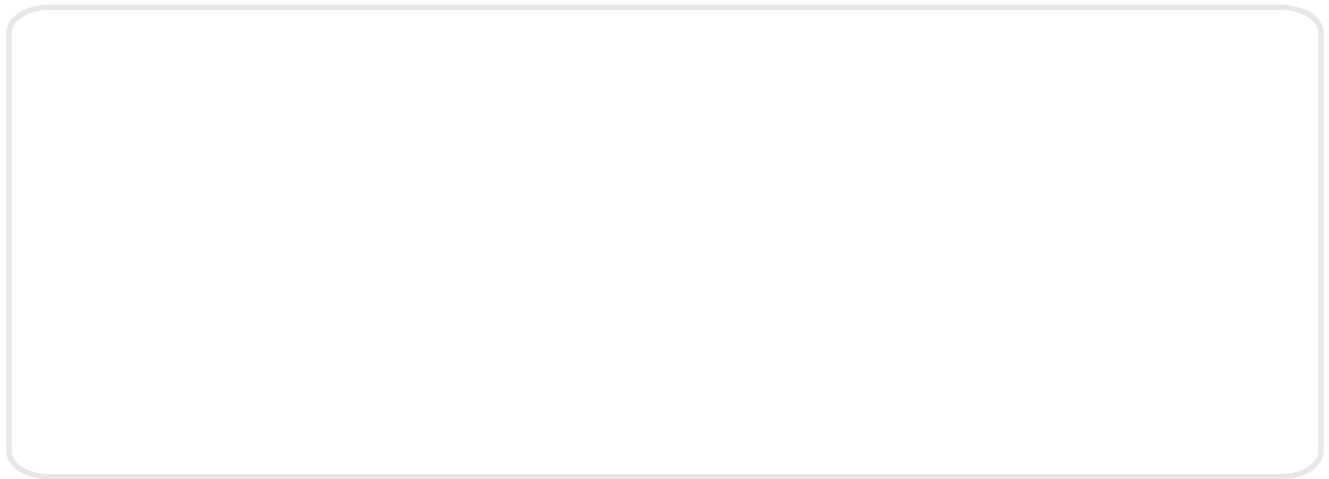
Os cereais (grãos) são a principal fonte de fibras na América. Para muitos celíacos, cortar os grãos significa cortar a maioria das fibras na sua dieta.

Mas a história não termina aí. Cereais refinados, como pão, massas, cereais e bolos são fortificados com ácido fólico. Desde 1998, os EUA tornou obrigatório para as empresas que fazem e vendem pão e outros produtos à base de cereais, fortificá-los com ácido fólico. Sem essa lei, muitas pessoas seriam deficientes em ácido fólico.

Leguminosas como feijão e lentilha são ótimos substitutos para cereais com glúten. Como os cereais, as leguminosas são cheias de carboidratos complexos e fibras. Na verdade, elas podem até ser melhor do que grãos, porque elas também são carregadas com proteína!

Ambos os feijões e lentilhas também são excelentes fontes de cálcio, potássio, vitamina B6, ácido fólico, e antioxidantes.

Estes nutrientes são muito importantes para ajudar na recuperação de um intestino delgado danificado, com fraca absorção de nutrientes, decorrente da doença celíaca. Leia a seguir a próxima seção sobre suplementação, para aprender mais sobre esses nutrientes notáveis.



3. Iogurte

A maioria das pessoas sabe que o iogurte é saudável, mesmo que eles não saibam o porquê. Um pouco de proteína e cálcio, certo?

Bem, claro, mas nenhum deles é o melhor motivo para comer iogurte. O que é, então?

Os probióticos.

Probióticos são as boas bactérias no seu intestino, que são obrigatórias para uma saúde digestiva. Coma apenas um iogurte por dia e seu intestino vai agradecer por isso (nós não teríamos dedicado uma seção completa de probióticos no final do e-book se não fossem importantes!).



4. Vegetais

Todos os vegetais são fontes de vitaminas, antioxidantes e minerais. Quanto mais escuros e frondosos, mais densos em nutrientes são.

Nosso favorito é o espinafre, fonte de ferro, cálcio, magnésio, potássio, vitaminas solúveis em gordura, vitamina C. Gordura solúvel de vitamina K também é encontrada em espinafres, que protege o intestino delgado de inflamação e pode reduzir o risco de osteoporose.

Nosso favorito é o espinafre: ferro, cálcio, magnésio, potássio, vitaminas solúveis em gordura, vitamina C.

Outros vegetais altamente recomendados são brócolis, rúcula e couve.

Vegetais têm diferentes benefícios, por isso é importante comer uma variedade todos os dias. Vegetais combinam com qualquer preparação, por isso, inclua pelo menos uma porção de vegetais frescos em todas as refeições.

Por fim, uma dica para saber que você está no caminho certo com sua dieta: coma alimentos que sua avó reconheceria. Peixe, carne, ovos, vegetais, leguminosas são naturais.

Como você sabe, não deve comer muitos alimentos processados, e alguns alimentos processados são fontes de “contaminação por glúten”.

Use os alimentos naturais, ricos em nutrientes e a base de sua dieta irá mantê-lo no topo da saúde.

“A maneira mais fácil de obter os **nutrientes que seu corpo precisa** é adicioná-los ao que você já está comendo. Um exemplo: quando **você faz um sanduíche, adicione o espinafre com tomate. Ao iniciar mudanças na sua dieta, não tente mudar tudo de uma vez... faça adições saudáveis lentamente e ao longo do tempo, sua dieta terá mudado 100%, para uma dieta nutritiva e saudável.**”

- *Elizabeth Smith, Nutricionista, responsável pelo site ManageCeliac.com, e fundadora da Fundação de Celíacos da Costa do Golfo.*

Adicione alimentos ricos em nutrientes em sua dieta

1. Inclua uma boa fonte de proteína em cada refeição. Se você comer três refeições por dia (ou um pouco mais, refeições menores, que é melhor ainda), certifique-se de incluir proteínas. Carnes magras são as melhores: peru, frango ou carne. Em outras refeições inclua iogurte, legumes, ou manteiga de amendoim.
2. Coma duas porções de leguminosas (feijão ou lentilhas) por dia. Adicione uma porção de lentilhas como um prato no jantar. É fácil e pode ser um grande impulso para a sua saúde.
3. Coma um iogurte no meio da manhã, é uma maneira fácil de obter probióticos e proteína de alta qualidade.
4. Coma pelo menos cinco porções de legumes e verduras por dia.



Passo 3: Complemente sua dieta com Vitaminas, Minerais e outros Nutrientes essenciais

Para a maioria das pessoas, a doença celíaca afeta sua vida de duas maneiras: a **má absorção** e o **desconforto gastrointestinal**. Embora possam parecer completamente alheios, eles estão, na verdade, intimamente ligados.

Mais uma vez, uma dieta sem glúten é de extrema importância para reduzir a frequência e a gravidade desses dois problemas. No entanto, a investigação em curso mostra que você pode tomar medidas adicionais para aliviar esses problemas graves.

Em suma, todas as pessoas com doença celíaca devem complementar certos nutrientes e minerais em sua dieta. Vamos dar uma olhada nessas seis categorias principais.

1. Espectro Multivitamínico

Acima de tudo, é necessário que você use um multivitamínico. Um dos efeitos secundários mais graves da doença celíaca é a má absorção de nutrientes. Suas vilosidades intestinais (responsáveis pela absorção de nutrientes no intestino delgado) tornam-se danificadas pela resposta de seu sistema imunológico para ingestão de glúten, o que compromete absorção de nutrientes.

Mesmo depois que você está em uma dieta sem glúten, a absorção de nutrientes pode nunca mais voltar ao normal.

De fato, um estudo feito por Hallert et al. mostrou que mais da metade dos pacientes com doença celíaca que tinham seguido uma dieta livre de glúten por mais de 10 anos, ainda apresentavam um nível de homocisteína plasmática total superior ao da população em geral, indicando graves deficiências de vitamina B. Seu multivitamínico deve conter as vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) e vitaminas do complexo B. Mais importante, deve incluir os antianêmicos ácido fólico, vitamina B-12 e ferro, já que a anemia é uma das mais comuns complicações em pessoas com doença celíaca.

“Uma coisa que eu tenho observado na literatura científica é a vantagem **da suplementação para as pessoas com doença celíaca. Simplificando, as pessoas que complementam com as vitaminas certas, minerais e outros nutrientes, tendem a viver vidas mais saudáveis do que aqueles que apenas mantêm uma dieta sem glúten. Se você é sério sobre como limitar o impacto da doença celíaca em sua vida, eu recomendo que você complemente com nutrientes específicos, para ajudar a acelerar a cura do intestino e combater o risco de doença crônica.**”

-Brian Dean, MS, RD Diretor de Pesquisa - Eagle Therapeutics

Mesmo que em pessoas com doença celíaca seja comum uma deficiência de ferro, verifique com o seu médico seus níveis séricos antes de complementar qualquer ferro. Aumentar muito quantidade de ferro pode resultar em toxicidade do ferro, o que pode ser muito prejudicial e pode resultar em danos no fígado ou **coração.**

2. Densidade Óssea

Um estudo recente mostrou que 40% dos recém-pacientes diagnosticados com doença celíaca têm osteopenia (diminuição da massa óssea, mas não grave o suficiente para ser classificada como osteoporose) e 26% têm osteoporose. Celíacos sofrem baixa massa óssea por duas razões principais. Em primeiro lugar, cálcio, o mais crítico dos nutrientes na construção óssea, não é absorvido adequadamente em pessoas com doença celíaca. Além disso, muitas pessoas com doença celíaca são também intolerantes à lactose, limitando o consumo de alimentos ricos em cálcio.

O cálcio por si só não é suficiente para melhorar a saúde óssea.

No entanto, apenas o cálcio não é suficiente para a saúde óssea ideal. A suplementação de vitamina D é crítica devido ao seu papel na absorção e utilização de cálcio. A vitamina D pode aumentar a absorção de cálcio em 80%.

Outro nutriente importante que você deve incluir para aumentar a densidade óssea - mesmo que não receba tanta atenção como o cálcio e a vitamina D - é o magnésio. Magnésio aumenta os benefícios do cálcio, tal como é exigido pela glândula paratireóide para regular o metabolismo do cálcio. Sem o magnésio, o cálcio é excretado do corpo e não é retido para ajudar a construir ossos robustos. Vários estudos têm mostrado que a deficiência de magnésio altera o metabolismo do cálcio e os hormônios que regulam o cálcio.

3. Cura do intestino / Fortalecimento com nutrientes

Dano intestinal é um sinal típico da doença celíaca. Os principais problemas que resultam da doença celíaca - diarreia, perda de peso e má nutrição - todos derivam de um intestino danificado.

No entanto, uma dieta sem glúten não é suficiente para obter o seu intestino de volta ao normal. Ciacci et al. apresentam relatórios onde mais da metade dos pacientes diagnosticados e celíacos clinicamente tratados apresentavam intestinos danificados, conforme determinado por biópsia.

Ainda mais alarmante, 23% dos casos apresentaram dano intestinal grave.

Em um estudo recente realizado pela Clínica Mayo, verificou-se que apenas cerca de um terço dos sujeitos apresentaram intestino recuperado após dois anos em uma dieta livre de glúten.

E veja só: em um estudo recente conduzido pela Clínica Mayo, constatou-se que apenas cerca de um terço dos sujeitos teve o intestino recuperado depois de dois anos em uma dieta livre de glúten. Depois de cinco anos, esse número aumentou para 66%. Felizmente, há um número de nutrientes que podem ser suplementados para promover a cicatrização do seu intestino. Tais nutrientes incluem zinco, glutamina e bioflavonóides cítricos, entre outros.

4. Probióticos

Dr. Alessio Fasano, do Centro de Doença Celíaca da Universidade de Maryland, acredita que os probióticos podem um dia fornecer uma cura para a doença celíaca. Embora esta tecnologia ainda não exista, os probióticos já são utilizados no tratamento de muitas doenças e enfermidades do sistema digestivo, como síndrome do intestino irritável, infecções intestinais, e sim, doença celíaca.

Devido à doença celíaca, você está vulnerável à disbiose, o desequilíbrio de bactérias em seu intestino. Num estudo sobre bactérias do intestino em pacientes com e sem doença celíaca, os investigadores determinaram que pacientes com doença celíaca têm um número total muito maior de bactérias gram-negativas.

Bactérias notoriamente desagradáveis como *E. coli* são significativamente mais abundantes em pacientes com doença celíaca ativa. Em uma revisão de literatura, Salminen et al. determinaram que os probióticos são tratamentos clinicamente eficazes para desordens do intestino decorrente de disbiose.

Somando-se todas essas evidências, em um estudo recente Lindfors et al. concluíram que os probióticos vivos, como bactérias *B. lactis*, podem neutralizar diretamente os efeitos nocivos do glúten. Numa experiência feita por De Palma et al. em 2010, descobriu-se que o uso de probióticos reduziu significativamente a inflamação intestinal em pessoas afetadas pela doença celíaca.

Claramente, os probióticos são um dos mais importantes suplementos que alguém com doença celíaca pode tomar.

5. Enzimas

As enzimas digestivas são a equipe de demolição do seu sistema digestivo. Elas quebram arranha-céus de carboidratos, proteínas e gorduras, transformando em tijolos facilmente absorvíveis. Alguns celíacos não produzem enzimas digestivas suficientes - outra razão para você não absorver nutrientes muito bem.

Mas, a complementação com enzimas pode aumentar a desagregação e a absorção de gorduras, proteínas e hidratos de carbono. O benefício da suplementação com enzimas digestivas é clinicamente significativo para as pessoas que têm digestão comprometida, especialmente as pessoas com doença celíaca.

Diarréia crônica é um dos problemas mais comuns que os celíacos têm que lidar. Um estudo feito por Leeds et al. examinou o efeito da suplementação com enzimas digestivas em pacientes com doença celíaca com diarréia crônica. As enzimas digestivas reduziram significativamente a freqüência da diarréia.

As enzimas digestivas são particularmente benéficas para os pacientes com doença celíaca porque elas ajudam a decompor os alimentos, permitindo uma melhor absorção dos nutrientes. Além disso, elas têm propriedades anti-inflamatórias, que oferecem benefícios significativos para o trato digestivo.

Para saber mais sobre suplementação e para saber mais sobre esses estudos específicos, envie e-mail para support@celiact.com e **solicite o nosso documento de comprovação médica para CeliAct - a primeira fórmula complementar criada especialmente para pessoas com doença celíaca.**

6. Óleo de peixe

Com cálcio, zinco e ácido fólico dominando as “manchetes” sobre doença celíaca, é fácil esquecer que a deficiência nutricional mais comum na doença celíaca é realmente gordura.

Devido à absorção de gordura requerer precisão na coordenação de seu sistema digestivo - algo que não vai acontecer com um intestino danificado - muitas pessoas com doença celíaca absorvem apenas uma fração de gordura na sua dieta.

Além de aumentar a sua ingestão total de gordura, o óleo de peixe reduz drasticamente a inflamação - os efeitos nocivos do processo que interferem com os esforços para curar e reparar seu intestino. A pesquisa mostra que tomar óleo de peixe rico em ômega-3 acelera a velocidade de cura de seu intestino danificado.

Mantenha-se informado com as últimas pesquisas sobre **suplementação:**

1. Siga o blog CeliAct em [www.celiact.com / blog](http://www.celiact.com/blog) , onde vamos discutir a suplementação em um base regular, bem como dicas sobre uma alimentação nutritiva sem glúten.
2. Assine o Jornal da sensibilidade ao glúten: <http://www.glutenfreemall.com/catalog/boletim-c-47.html>. Este é o jornal líder do mercado em doença celíaca e distúrbios relacionados ao glúten. Ele irá fornecer-lhe as pesquisas mais atuais e percepções sobre a doença celíaca e sensibilidade ao glúten. É distribuído trimestralmente.

Passo 4: Pare de sentir pena de si mesmo!

Agora eu sei que esta é uma das frases mais usadas - mas se você ganhasse uma moeda para cada vez que alguém sentisse pena de você por ter que seguir uma dieta livre de glúten, você estaria rico!

Cada vez que sua doença celíaca vira o assunto principal de uma conversa, é quase sempre seguida de expressões de simpatia ou discussões sobre o quão feliz que pessoa deve estar entre os que consomem glúten. Quando você explica a doença celíaca para as pessoas (como você provavelmente faz quando sai para comer com eles), eles sempre dizem que nunca seriam capazes de seguir tal dieta.

**Isso é algo
que você não deve
considerar uma
maldição. Em
verdade, você deve
pensar nisso como
uma bênção.**

Eles insistem que são tão apaixonados por pão, massas, pizza, e outras coisas que seria impossível seguir a dieta livre de glúten. Eles nunca se esquecem de mencionar a sorte que têm de ter evitado esta dieta aparentemente impossível de seguir. Não deixe que essas pessoas te derrubem! Especialmente porque isso é algo que você não deve considerar uma maldição. Na verdade, você deve pensar nisso como uma bênção.



Porque Doença Celíaca é uma benção e não uma maldição

Embora a doença celíaca ou intolerância ao glúten seja uma má notícia para muitos, é certamente a melhor notícia dentre algumas alternativas.

Quando os sintomas começaram, qualquer número de coisas poderia ter sido o culpado. Como esses sintomas pioraram ao ponto que sentiu que precisava ver um médico (ou, em alguns casos, vários médicos!), você começou a se preocupar que algo grave pudesse estar acontecendo. Sua família provavelmente começou a se preocupar também. Em vez de estar recebendo uma notícia horrível que você poderia estar esperando, descobriu que tem uma condição que pode ser tratada com uma mudança na sua dieta e uma mais profunda compreensão sobre nutrição.

Compare isso com câncer intestinal, que muitas vezes requer cirurgia para remover partes do intestino do paciente. Doença Celíaca não parece tão ruim agora, não é? Pense na pessoa que teve anemia por dezenas de anos, ou osteoporose e fraturas ósseas recorrentes, fadiga crônica e perda de peso, enxaqueca, grave erupções cutâneas, e uma série de outros problemas.

Até o momento do diagnóstico, a única esperança para essas pessoas foi tratar os sintomas (muitas vezes sem sucesso) com medicamentos, ou apenas sofrer por eles. Agora, tente imaginar o momento em que souberam que eles realmente poderiam tratar a causa subjacente dos sintomas com uma mudança na sua alimentação, e que eles poderiam parcialmente ou mesmo totalmente mitigar esses aspectos negativos de suas vidas, simplesmente por eliminação de certos alimentos. Você ainda se sente triste por essas pessoas?

Uma apreciação mais profunda - méritos da doença celíaca

A doença celíaca pode até ter seus próprios méritos!

Anos atrás, se você tivesse doença celíaca, era quase garantido ser o único com diagnóstico confirmado em sua área. Suas opções de supermercado eram limitadas, se elas existissem. Hoje, alimentos sem glúten são um dos setores que mais crescem na indústria de alimentos e restaurantes.

Isso pode ser extremamente excitante como a cada dia você aprende sobre a aparentemente interminável lista de novos produtos sem glúten, restaurantes, grupos de apoio e sites, que podem ter um impacto positivo na sua vida. O prazer em descobrir que um restaurante que você vai tem um menu sem glúten, ou o profundo apreço que você tem quando um ente querido cozinha um pouco de comida sem glúten - estes são sentimentos que quem come glúten nunca vai ter como experiência.

As pessoas que podem comer o que elas querem, quando elas querem, perdem essa apreciação simples.

Quando as opções alimentares são limitados de maneira drástica, você ganha um apreço muito especial pela comida. O crescimento e aperfeiçoamento da indústria livre de glúten continua a nos fornecer essas oportunidades interessantes. Quando você é capaz de comer um alimento que está normalmente fora dos seus limites, é como um cão quando fica sem coleira ou um pássaro irrompendo de sua gaiola.

Olhando para o futuro

Mais importante ainda, não sermos antagônicos aos nossos amigos que comem glúten. Deixemos que apreciem o pão que é trazido para a mesa antes da refeição. Deixemos que peçam jarros de cerveja no “happy hour”, enquanto saboreiam a sua bebida mista.

A próxima vez que alguém cair o queixo quando você explicar a sua dieta sem glúten, apenas sorria, porque você sabe que eles também ficariam extasiados com um diagnóstico de doença celíaca em comparação com outras alternativas. A verdade é que se for dada a opção, eles não teriam nenhum problema em se adaptar a tal dieta. Eles teriam logo que aprender que não é tão ruim, porque, para ser honesto, a comida é apenas comida. As coisas realmente importantes na vida não podem ser contadas em calorias.

Siga os passos, e o resto virá junto.

Quando você se conectar com outras pessoas na mesma situação, adicionar algumas coisas à sua dieta, e complementá-la de forma adequada, saberá que está no caminho certo. Você saberá que está fazendo as coisas certas, porque vai se sentir melhor fisicamente e mentalmente.

Obviamente que, seguir uma dieta livre de glúten é o primeiro e mais importante **passo que você deve tomar se tem doença celíaca. No entanto, seguindo os passos adicionais delineados aqui, você vai se dar o apoio adicional que precisa e merece.**

Se você tiver algum comentário ou pergunta sobre este e-book,
envie e-mail para support@celiact.com

Beyond Your Gluten Free Diet: 4 Steps to a Better Life with Celiac Disease

Published by Eagle Therapeutics, makers of CeliAct™. CeliAct is the first nutritional supplement created just for people with celiac disease. To learn more about this groundbreaking supplement, visit www.CeliAct.com.