

Unimed 

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico

Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: Site Food Allergy Research & Education / Site Sem Glúten, Sem Lactose / Site Sem Lactose / Site Veggi & Tal / Mini Aurélio: o dicionário da língua portuguesa



**Alimentando-se
sem glúten e sem lactose**

Por opção ou por necessidade, o número de adeptos aos alimentos sem glúten, sem lactose ou sem ambas as composições cresce constantemente. Para facilitar o dia a dia de quem possui restrições alimentares, separamos um universo de dicas, sugestões e informações.

Glúten [Lat. gluten.]. Proteína existente em cereais como, p.ex, no trigo, na cevada, na aveia e na soja.

Lactose [Lact + ose.]. Açúcar encontrado no leite.

Intolerância à lactose x Alergia ao leite

A alergia ao leite não deve ser confundida com intolerância à lactose. A alergia alimentar é uma reação excessiva do sistema imunitário a uma proteína alimentar específica. Quando a proteína do alimento é ingerida, pode desencadear uma reação alérgica incluindo uma variedade de sintomas leves (erupções cutâneas, urticária, coceira, inchaço, etc.) a sintomas graves (dificuldade para respirar, chiado no peito, perda de consciência, etc.). A alergia alimentar pode ser potencialmente fatal.

Já o organismo das pessoas que são intolerantes à lactose não produz, ou produz quantidade insuficiente, uma enzima digestiva chamada lactase, que quebra e decompõe a lactose, açúcar encontrado no leite e seus derivados. Como resultado, os pacientes com intolerância à lactose são incapazes de digerir esses alimentos, podendo apresentar sintomas como náuseas, cólicas, gases, flatulência e diarreia. Embora possa causar grande desconforto, não inclui riscos fatais.

Entenda a doença celíaca

É um distúrbio digestivo que provoca intolerância permanente ao glúten. A predisposição genética determina o surgimento da doença, por isso ela pode ser caracterizada como um distúrbio hereditário. Dependendo da quantidade de glúten ingerido ou da frequência que se costuma comer alimentos com a proteína, os portadores do distúrbio podem apresentar concentrações baixas de proteínas, de potássio ou de sódio no sangue, podendo aparecer manchas escuras ou avermelhadas na pele, sangramento prolongado após uma lesão, além de prejuízos nutricionais.



Iogurte

Além das opções de iogurte de soja e iogurte sem lactose encontradas nos supermercados, é possível fazer um preparo simples em casa. Veja:

IOGURTE DE MORANGO com leite de coco

Do que eu preciso?

- 2 bandejas de morango
- 200 ml de leite de coco
- 200 ml de água
- 1 colher de sopa de mel
- 1 pacote de gelatina incolor sem sabor

Como eu devo preparar?

- 1) Retire as folhinhas e lave os morangos.
- 2) Bata no liquidificador o leite de coco, o morango e o mel até que ficar um creme homogêneo.
- 3) Acrescente o pacote de gelatina incolor sem sabor e bata por aproximadamente um minuto.
- 4) Armazene o preparo dentro de uma vasilha hermética por mais ou menos 8 horas dentro da geladeira.
- 5) Para deixar o iogurte mais cremoso, após as oito horas de refrigeração, bata novamente no liquidificador.

Rendimento: 500ml



Creme de leite

Creme de soja – é possível utilizar na mesma proporção do creme de leite. Utilize o creme de soja em receitas que possuam ingredientes de sabor marcante para suavizar o sabor da soja.

Chantilly vegetal – ideal para substituir o creme de leite em cremes, mousses ou tortas geladas.

TORTA SALGADA

com creme de soja

Do que eu preciso?

- 1 xícara de leite de soja
- 1 caixa de creme de soja
- 1 colher (sopa) de margarina sem leite
- 3 ovos
- Sal a gosto
- 1 ½ caixa de creme de arroz pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Como eu devo preparar?

- 1) Bata os ingredientes no liquidificador, primeiro os líquidos depois os secos.
- 2) Unte uma assadeira e despeje metade da massa.
- 3) Acrescente o recheio, cubra com o restante da massa e salpique orégano.
- 4) Leve ao forno a 220 graus por 30 minutos

Sugestões de Recheio

- Carne moída refogada bem sequinha, com tomate e cebola picados.
- Frango desfiado com milho, ervilha e azeitona.
- Seleta de legumes com sardinha.
- Atum com abobrinha.

Rendimento: 10 porções

Aprenda a fazer substituições

Criatividade é o segredo para conseguir preparar toda e qualquer receita, independente das restrições alimentares. As alternativas são inúmeras, na maioria das vezes com ingredientes que sempre estiveram ao nosso alcance e não utilizados para todas as possíveis finalidades.



Queijo

Queijo sem lactose e tofu são ótimos substitutos do queijo tradicional. Além dessas opções, é possível preparar um creme caseiro, ideal para receitas que vão ao forno e que tenham queijo entre seus ingredientes. Veja:

Substituto do queijo: CREME DE MANDIOCA

Do que eu preciso?

- 1 xícara de mandioca cozida e amassada
- 1/4 de xícara de azeite extra virgem
- 1/2 cebola média picada
- 1/2 dente de alho amassado
- 1/2 colher (sobremesa) de sal

Como eu devo preparar?

- 1) Bata no liquidificador a cebola, o alho, o azeite e o sal.
- 2) Acrescente a mandioca cozida e bata até formar um creme homogêneo.

Rendimento: 2 porções



Leite

Leite de coco – o leite de coco possui teor de gordura mais elevado que o leite integral, portanto, opte pela versão light e acrescente 1/3 de água para cada xícara.

Leite de soja, de arroz, de aveia, de amêndoas ou de castanhas – o teor de gordura varia e o leite pode ser mais ou menos espesso. Geralmente, é possível a mesma medida de leite comum. Caso o leite seja mais espesso, acrescente 1/4 de água para cada xícara.

Suco de frutas – ideal para substituir o leite em bolos e tortas. É possível usar a mesma medida de suco para a quantidade de leite constante na receita.

PETIT GÂTEAU com leite de soja

Do que eu preciso?

4 ovos
1 xícara (chá) de chocolate em pó (sem açúcar)
1 xícara (chá) de leite de soja em pó
½ xícara (chá) de açúcar

Como eu devo preparar?

- 1) Bata os ovos na batedeira por 5 minutos até formar um creme espumoso.
- 2) Acrescente o açúcar e bata até que o creme mudar de textura (ficar sem espuma).
- 3) Acrescente o chocolate e o leite, misture bem.
- 4) Distribua a mistura em forminhas de papel dispostas em formas para cupcakes.
- 5) Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por exatamente 6 minutos.

Rendimento: 12 porções



Farinha de trigo

Farinha para uso geral: misture 1/2 xícara de farinha de arroz + ¼ de xícara de fécula de batata + ¼ de xícara de polvilho doce

Farinha para uso em tortas e crepes: misture 1 ¼ de xícara de farinha de soja ou de grão de bico + 1 xícara de amido de milho ou fécula de batata + 1 xícara de polvilho doce + 1 xícara de farinha de arroz

NHOQUE DE MANDIOQUINHA com amido de milho

Do que eu preciso?

1kg de mandioquinha
500g de amido de milho
Sal a gosto
Salsinha a gosto
Manjeriço a gosto

Como eu devo preparar?

- 1) Cozinhe a mandioquinha em uma panela com água fervente, depois amasse e deixe em forma de purê.
- 2) Polvilhe a bancada com um pouco do amido de milho e misture o restante com a mandioquinha.
- 3) Faça tirinhas/rolinhos e corte em pedacinhos.
- 4) Cozinhe apenas quando a água estiver fervendo (para não desmanchar os nhoques). Acrescente o nhoque sem mexer.
- 5) O nhoque vai subir em aproximadamente 5 minutos. Retire delicadamente com uma espumadeira.
- 6) Prepare um molho de sua preferência e sirva.

Rendimento: 8 porções