

© Manhoso Senhor

Tricky Mister

GUTTEN



Celeste Maia

© Manhoso Senhor

GLUTEN

Tricky Mister



Celeste Maia

© 2013 textos e ilustrações. Celeste Maia

Edição e Patrocínio

Editora. datos

Design: Consuelo Martínez Flores, gallinaguillermana@hotmail.com

Primera edição: mes/ano

Depósito legal nº

Impressão e acabamento

ISBN. Números

Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor



O Manhoso Senhor

Tricky Mister **GLUTEN**



Celeste Maia

Agradecimentos

Várias pessoas contribuíram para a história do Manhoso Senhor Glúten. Para começar o Fernando, que foi diagnosticado com a doença celíaca e nos ensinou a todos a ser cautelosos com as manhas do manhoso.

Katherine Masters desenhou o pin que acompanha este livro. Paula Vieira Branco fez brilhar o texto em português. A Associação Portuguesa de Celíacos, que fez possível a publicação deste livro e que forneceu, com tão boa vontade e amabilidade, informações importantes e úteis sobre a doença celíaca.

Acknowledgements

A number of people have contributed to Tricky Mister Gluten's story. Fernando, to start with, who was diagnosed with celiac disease and taught us all to be wary of tricky's tricks.

Katherine Masters designed the Gluten Free pin that comes with this book. Paula Vieira Branco made the Portuguese text shine. And last but not the least, the Portuguese Celiac Association, who made the publication of this book possible, and who helped so readily and graciously with very important and useful information on celiac disease.

“**Cuidado** com o glúten!” diz o médico, “não podes comer coisas com glúten.”

“Glúten? Mas afinal o que é isso de glúten?” pergunta o Fernando.

“O glúten é uma proteína muito complicada. Precisamos de muitas proteínas de tipos diferentes para crescer e termos energia, e esta, o glúten, faz parte de coisas que comes todos os dias, como pão, bolachas, biscoitos e bolos.”



“Mas porque é tão mau?”

“Bem,” responde o médico, “o glúten não é mau para todos, há muita gente a quem não faz mal, mas a ti faz-te adoecer. E tu, Fernando, tens de te proteger dos truques do glúten e para isso tens de ser muito, muito atento para saberes onde é que ele se esconde, para que não te possa fazer mal.”

“Mostre-me,” fala baixinho o Fernando, “mostre-me as coisas más que o Senhor Glúten pode fazer!”

“**Look out** for gluten!” the doctor says, “you cannot eat food with gluten.”

“Gluten? What’s gluten?” asks Fernando.

“Gluten is a very tricky protein. You need many different kinds of protein to grow and have energy, and this one, called gluten, hides in foods that you eat every day like bread and crackers, cookies and cakes.”

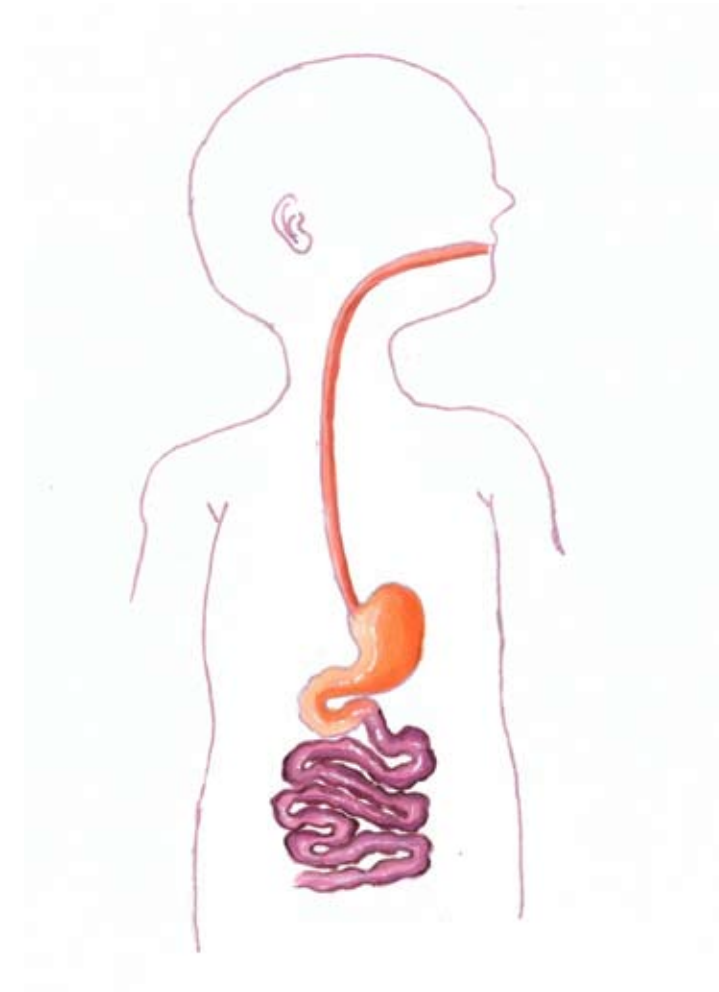
“Why is he so bad?”

“Well,” says the doctor, “Gluten is not bad for everyone, he does not harm lots of people but he hurts you. You, Fernando, need to stay away from gluten’s tricks and for that, you must be very, very clever to find where he hides so that he doesn’t hurt you.”

“Show me,” whispers Fernando, “show me what bad things tricky Mister Gluten does!”

O **médico** pega numa grande folha de papel e começa a desenhar. “Quando se come alguma coisa, ela vai da boca para o estômago, depois para uma espécie de tubo que se chama intestino delgado. Ora, aqui é que o manhoso do Senhor Glúten faz as suas maldades e te dá uns grandes beliscões.”

The **doctor** began drawing on a large sheet of paper. “When you eat food, it goes from your mouth into your stomach and then it moves on into this tube that we call the small intestine. Here is where tricky Mr. Gluten does his bad things and pinches you really hard.”



“Blergh!”

“Que nojo!” grita o Fernando, “o que são esses?”

O médico continua, “estás a ver esta espécie de dedinhos que forram o teu intestino? Chamam-se vilosidades. E são eles que levam ao teu corpo os nutrientes da tua comida. Mas o manhoso Senhor Glúten ataca-os e não os deixa levar-te as coisas boas da comida. E então adoeces, deixas de crescer e dói-te a barriga.”

“O manhoso Senhor Glúten esconde-se em todas as coisas que eu como?”

“Não, só em coisas preparadas com algumas farinhas. Mas tu não podes deixar que ele volte a enganar-te,” diz o médico.

“NUNCA mais me deixo enganar pelo manhoso Senhor Glúten,” garante o Fernando, “vou estar à coca, para ele não se esconder em nada do que eu como!”

Os pais ficam contentes e descansados com a sua determinação.

“Yucky!”

Cried Fernando, “what are those?”

The doctor continued, “These little fingers that line your intestine? They are called villi. They pass on to your body all the nutrients from the food you eat. But that nasty Mister Gluten attacks them so you don’t get the good parts of your food. Then you get sick, you don’t grow, and your stomach hurts.”

“Does tricky Mister Gluten hide in everything I eat?”

“Only in food made with certain flours. But you must not let him trick you anymore,” answers the doctor.

“I will NEVER again be tricked by tricky Mister Gluten,” Fernando vows, “I will look for him in all the food I eat!”

His parents are pleased and encouraged with his determination.



Mas o Fernando começa a pensar nas coisas que gosta de comer: torradas crocantes com manteiga. Aqueles pãezinhos quentes que a Mãe faz para o pequeno-almoço. Panquecas com mel. Fatias douradas! Ah! Os bolinhos de chocolate da Avó. E, está claro, as bolachinhas que se derretem na boca. E todos os cereais estaladiços do pequeno-almoço. Pãezinhos de leite a escorrer compota. Biscoitos com queijo. Bolinhos com decorações divertidas.

Aquele manhoso Senhor Glúten!



That tricky Mister Gluten!

But Fernando thinks about all the foods he likes: crunchy toast and butter. And those hot rolls mommy makes for breakfast. Pancakes with syrup. French toast! Oh the chocolate cakes his grandmother bakes. And of course yummy cookies that melt in his mouth. And all the crispy breakfast cereals. Muffins oozing jam. Crackers and cheese. Cupcakes covered in fun frosting.



E de repente o Fernando tem uma ideia sinistra:

Pizza!

Pizza com molho de tomate e muito queijo em cima. De certeza que o manhoso Senhor Glúten não se pode esconder numa pizza? E em spaghetti com almôndegas? E em croquetes acabadinhos de fritar? E em frango panado? Ou filetes de peixe douradinhos?

“NEM MAIS,” diz-lhe o médico, o manhoso Senhor Glúten consegue esconder-se em todas essas coisas, em fiambres, em cachorros, em alguns iogurtes e gelados, até em bebidas.”



Then Fernando has a terrible thought:

Pizza!

Pizza with tomato sauce and lots of cheese. Surely tricky Mister Gluten can't hide in pizza? And in spaghetti with meat balls? How about in quesadillas with flour tortillas? And in crusty croquettes, or breaded fried chicken, or fried fish?

“YES,” the doctor tells him, “Tricky Mister Gluten can hide in all those foods and in lunch meats and hot dogs too, in some yogurts and ice cream and even in some soft drinks.”



O Fernando está devastado.

“Aiiiiiiiiii, o manhoso Senhor Glúten está em toda a parte! O que é que eu vou comer?”

E, enquanto os Pais continuam a falar com o médico e a fazer mais perguntas, na cabeça do Fernando passam várias imagens: Então e as festas de anos? Passar a noite em casa dos amigos? As excursões da escola? As férias?

O Fernando está derrotado. “O manhoso Senhor Glúten é que manda!” queixa-se o Fernando, “como é que o posso vencer?”

Fernando is crushed.

“AHHHHHH, that tricky Mister Gluten is everywhere! What am I going to eat?”

While his parents are asking more questions, other thoughts tumble into Fernando’s head: How about birthday parties? Sleepovers? School trips? Vacations ?

Fernando feels defeated. “Tricky Mister Gluten rules!” he groans, “how can I ever beat him?”



Quando chegam a casa, os Pais dizem ao Fernando para ir brincar para o parque. O Fernando joga futebol. Faz corridas com os amigos. Não consegue ficar quieto.

O Fernando sabe que os Pais estão a tentar descobrir tudo sobre o glúten, lendo, investigando e também pedindo informações à Associação Portuguesa de Celíacos. "Há-de haver uma maneira!" diz a si próprio.

When they get home his parents send Fernando to the park to play. He plays soccer. He races with his friends. He cannot stand still.

Fernando knows his parents are trying to find out everything about gluten. They are reading, researching and also asking for information from the Portuguese Celiac Association. "There must be a solution!" he tells himself.



Sentindo-se um pouco mais animado, volta para casa a cantarolar,

**"Glúten zás, glúten pás
Ora afasta lá pr'a trás
Glúten zás, glúten pás
Ora afasta lá pr'a trás"**



Feeling a bit more hopeful he returns home chanting,

**"Icky, picky, tricky gluten NO!
Icky, picky, tricky gluten GO!"**



Em casa, os Pais começam a explicar com todo o cuidado os alimentos em que o manhoso Senhor Glúten não se pode esconder. E no Fernando vai nascendo uma esperança, à medida que descobre a quantidade de coisas deliciosas onde a proteína mazona não se pode esconder.

“Pois é! Vou ganhar à peste do Senhor Glúten. Vou comer o que gosto, mas não deixo que o Senhor Glúten me apanhe.”

O Fernando está decidido a vigiar de perto o malandro, para garantir que ele não se esconda nem no pão, nem nas bolachas nem nos bolos - nem nos gelados que come.

Daqui para a frente o Fernando passa a ser um detective que não dá nem uma oportunidade ao finório do Senhor Glúten com as suas manhas. Com os Pais a ajudar, o manhoso Senhor Glúten passa a ser uma figura do passado!

O que o Fernando está a aprender:

A carne, o peixe, os ovos e o leite não têm glúten.

Nenhum fruto doce e sumarento desta Terra tem glúten.

Os legumes de todas as cores não têm glúten.

At home his parents carefully explain all the foods where tricky Mister Gluten cannot hide. Fernando begins to see some hope as he discovers the many delicious foods where the tricky protein cannot hide.

“Yes! I can beat tricky Mister Gluten. I will eat what I want but I won't let you get me, Mr. Gluten.”

Fernando vows to keep a close watch on the devious trickster, making sure he is not hiding in his bread or cookies or cakes - or even in his ice cream.

From now on Fernando will be the sleuth who does not let tricky Mister Gluten get away with his tricks. With his parents' help tricky Mister Gluten is history!

This is what Fernando learns:

Meat and fish and eggs and milk have no gluten.

Every single juicy, sweet fruit in the world has no gluten.

Vegetables in all colors have no gluten.



No supermercado, o Fernando passa a ler as etiquetas e a procurar o desenho "Sem Glúten" em todas as caixas, pacotes de bolachas, de bolos, de pãezinhos, bisnagas de molhos, massas, farinhas para fazer pizzas e todas as outras coisas de que gosta.



In the supermarket Fernando reads all the labels and looks for the Gluten Free sign on all the boxes and bags of cookies, cakes, breads, sauces, pastas, flours to make pizzas and everything he likes.

Ele o Fernando está a fazer uma investigação sobre todas as padarias, pastelarias, pizzerias e restaurantes que servem comida Sem Glúten.

Quando vai a algum passeio da escola, a uma festa de anos, ficar em casa de amigos, usa um pin "Sem Glúten", e leva um lanche especial que os pais lhe preparam. E é assim que o Fernando mostra às pessoas que todos os dias leva a melhor às espertezas do Senhor Glúten.



Fernando is also learning about all the bakeries, pastry shops, pizza places, and restaurants that serve Gluten Free food.

When Fernando goes on school trips, birthday parties, and sleepovers he wears his Gluten Free pin and takes the special snacks his parents prepare for him. This way Fernando lets everyone know that he can trick tricky Mister Gluten every day.

Livre de glúten, o Fernando cada dia se sente melhor. Já está mais alto e mais forte e já não tem dores. Quando come, a comida agora não lhe ataca a barriga e fica contente quando ajuda a Mãe a amassar as suas bolachas sem glúten. Até levou para a escola uma caixa destas bolachas para dividir com os seus amigos no dia em que lhes explicou o que quer dizer ser livre de glúten.

Todos quiseram as bolachas do Fernando.

Gluten free, Fernando feels better every day. He is getting taller and stronger and has no more pains. His food doesn't hurt his tummy now and he likes to help in the kitchen when his mother makes his favorite gluten free cookies. He even took a box of these cookies to school to share with his classmates on the day he explained to them what it means to be gluten free.

Everyone wanted Fernando's cookies.





“Senhor Glúten, está frito!”
“Mister Gluten you’re toast!”



FIM

THE END

PARA OS PAIS

O que é a doença celíaca?

A doença celíaca é uma sensibilidade alimentar crónica ao glúten, que ocorre em indivíduos com predisposição genética. A ingestão de glúten, conjunto de proteínas presentes no trigo, centeio, cevada, aveia, e todos os seus derivados, leva o organismo a desenvolver uma reacção auto imunológica contra o próprio intestino, provocando uma diminuição na absorção dos nutrientes.

Tanto a doença celíaca como a intolerância ao glúten afectam o intestino mas a reacção fisiológica é distinta. A doença celíaca é uma doença auto-imune que afecta os tecidos que forram o intestino. É uma doença para toda a vida. Os sintomas da intolerância ao glúten incluem irritação da pele, dificuldade respiratória, dores abdominais ou diarreia. Por vezes a intolerância ao glúten pode ser ultrapassada.

A origem da doença celiaca pode estar no cruzamento de três factores: ambientais (por exemplo, a introdução prematura do glúten na alimentação dos lactentes),

genéticos (tem uma componente hereditária) e imunológico (virose na infância).

Os sintomas da doença celíaca podem revelar-se mesmo em bebés, à medida que os pais vão introduzindo na sua dieta alimentos que incluem glúten.

Podem incluir vómitos, distensão abdominal, dores, diarreia e irritabilidade. Leva frequentemente a um atraso no crescimento e desenvolvimento. As crianças que sofrem de doença celíaca podem ter uma dentição mal formada e descolorida.

Os sintomas da doença celíaca vão de suaves a severos. Alguns doentes não apresentam sintomas, embora desenvolvam alterações intestinais. A doença celíaca é por vezes sujeita a diagnósticos errados e confundida com síndrome de intestinos irritáveis, doença de Crohn, ou úlcera gástrica.

FOR THE PARENTS

What is celiac disease?

Celiac disease is a digestive disorder that occurs in reaction to gluten, a protein found in wheat, barley, rye, oats and hundreds of foods made with these grains. The body's immune system reacts to the gluten and causes damage to the intestine.

Celiac disease and wheat intolerance both involve the the intestine but the reaction within the body is different. Celiac disease is an autoimmune disease that causes damage to the lining of the intestine. It is a lifelong disorder. Symptoms of gluten intolerance include a skin rash, wheezing, abdominal pain or diarrhea. Gluten intolerance is sometimes outgrown.

The origins of celiac disease can be found in three factors: environmental (premature introduction of gluten in the food of nursing infants), genetic (hereditary component) and immunological (viruses during infancy).

Celiac symptoms may start even in infants when parents introduce foods that contain gluten. Symptoms can include vomiting, abdominal bloating, pain, diarrhea, and irritability. It can lead to slowed growth or even failure to thrive. Children with celiac disease may have teeth that are discolored, or poorly formed.

Symptoms of celiac disease can vary from mild to severe. Some people have no symptoms, although they still are developing intestinal damage. Celiac disease is sometimes misdiagnosed as irritable bowel syndrome, Crohn's disease or gastric ulcers.

Os sintomas digestivos incluem

Inchaço abdominal e dores
Diarreia
Vómitos
Prisão de ventre

Muitos adultos afectados pela doença celíaca não manifestam quaisquer sintomas digestivos.

Mas o facto de terem uma absorção limitada de nutrientes, pode originar outros problemas, tais como perda de peso e malnutrição. Os sintomas são:

Anemia
Cansaço
Osteopénia
Aftas recorrentes
Infertilidade ou aborto espontâneo
Descoloração, dormência nas mãos e nos pés
Irritações na pele com formação de bolhas
Alguns sofrem de depressão, irritabilidade, falta de memória, dificuldade de concentração



Como obter um diagnóstico

Se suspeitar que você ou a sua criança podem ter doença celíaca, é fundamental seguir as instruções do médico e continuar a ingerir glúten até o diagnóstico estar confirmado para evitar um falso negativo.

O critério de diagnóstico da doença celíaca assenta, essencialmente, em:

- 1 Sinais e sintomas sugestivos de doença celíaca.
- 2 Testes serológicos:
Anti-transglutaminase (tTG) IgA e/ou IgG;
Anti-gliadina (AGA) – indicado para crianças entre os 2 e os 4 anos;
Anti-endomísio.
- 3 Biópsia intestinal para confirmação de Diagnóstico (identificação das lesões típicas da doença celíaca).
- 4 Teste Genético

Outros testes e pesquisas dependem dos resultados. O médico do seu filho pode recomendar uma consulta com um gastroenterologista, para garantir a correcção dos testes a efectuar.

As pesquisas mostram que a doença celíaca afecta uma em cada cem pessoas. Sugerem também que o número de pessoas por diagnosticar é cinco vezes superior ao das pessoas diagnosticadas.

A doença celíaca é uma doença para toda a vida. Uma dieta isenta de glúten é o único tratamento para esta doença.

Digestive symptoms include

Abdominal bloating and pain
Diarrhea
Vomiting
Constipation

Many adults with celiac disease don't have digestive symptoms at all. But the failure to absorb nutrients may lead to other problems, including weight loss and malnutrition. Symptoms are:

Anemia
Fatigue
Osteoporosis
Recurring mouth ulcers
Infertility or miscarriage
Tingling, numbness in the hands and feet
Itchy, blistering rash
Some experience depression, irritability, poor memory, poor concentration

How to get diagnosed

If you think you or your child may have celiac disease, it is essential to follow the doctor's orders to continue eating gluten until diagnosis, to avoid false negatives.

The diagnostic criteria for celiac disease is essentially based on:

- 1 Signs and symptoms of celiac disease
- 2 Blood tests:
AGA (antigliadin antibodies) IgA
AGA-IgG
tTG (anti-tissue transglutaminase) IgA
EMA (anti-endomysial antibodies) IgA
Total serum IgA
- 3 Intestinal biopsy to confirm the diagnosis (to identify typical celiac disease lesions)
- 4 Genetic test.

Further testing and investigation depend on the results. Your child's doctor can refer him or her to a pediatric gastroenterologist to make sure the correct tests are carried out.

Research shows that celiac disease affects an average of 1 in 100 people. Research suggests that up to 5 times as many people have not yet been diagnosed.

Celiac disease is a lifelong condition. A gluten free diet is the only treatment for this disease.



Alimentos permitidos: sem glúten

Farinhas, amidos e derivados de alfarroba, araruta, arroz, batata e fécula de batata, mandioca (e polvilho), milho, milheto, quinoa, sorgo, tapioca, teff, trigo sarraceno, amaranto.
Frutas e legumes. Leguminosas (grão de bico, feijão, favas, lentilhas, soja)
Oleaginosas (noz, amêndoa, avelã etc.)
Sementes (sésamo, girassol, linhaça, etc.)
Leite simples magro, meio-gordo e gordo
Queijo fresco e requeijão
Iogurtes naturais e de aromas
Carne
Peixe
Ovos
Marisco
Açúcar, mel e melaço
Compotas e marmeladas caseiras
Sal
Azeite e óleos vegetais
Especiarias puras
Ervas aromáticas
Fermento biológico fresco e seco
Água, chá e infusões
Néctares, sumos de fruta natural e gaseificados
Vinho, vinho do Porto, champanhe, bebidas destiladas (whisky, rum, vodka)
Café, puro, descafeinado, expresso

Alimentos perigosos: podem conter glúten

Queijos industriais
Iogurtes de pedaços e cremosos
Leite achocolatado, maltado e aromatizado
Carnes processadas:
Carne picada
Salsichas,
Hambúrgueres
Almôndegas
Produtos pré-cozinhados, congelados
Produtos enlatados, patés
Produtos de charcutaria (fiambre, chouriço)
Produtos de soja (hambúrgueres, salsichas, molho)
Caldos de cozinha
Molhos industriais:
Ketchup
Maionese
Mostarda
Chutney
Caril
Vinagre
Sobremesas instantâneas
Gelados comerciais
Compotas de fruta comerciais
Chocolates em tablete e/ou em pó
Fruta em calda/Cristalizada
Gelatinas
Figos secos
Natas
Manteigas e margarinas
Banhas industriais
Batatas fritas de pacote com sabor
Sumos concentrados e instantâneos (em pó)
Açúcar em pó (glacé)
Fermento químico (em pó)

Alimentos proibidos: com glúten

Farinhas e amidos de:
Trigo e variantes, triticale, espelta, kamut, etc.
Centeio
Cevada
Aveia
Malte e extracto de malte
Pão, productos de pasteleria e confeitaria
Bolachas e biscoitos
Cereais de pequeno almoço
Molho bechamel
Massas alimentícias
Iogurtes com cereais
Farinheira e alheira
Sopas de pacote
Panados
Salgados (rissóis, croquetes, etc.)
Delícias do mar e variantes
Pizza
Lasanha, canelones, raviolis
Cerveja

Foods allowed: gluten free

Flours, starches and by-products of carob, arrowroot, rice, potato and potato starch, manioc (and manioc starch dusting), corn, millet, quinoa, sorghum, tapioca, teff, buckwheat, amaranth, etc.
Fruits and vegetables
Beans (chickpeas, beans, broad beans, lentils, soybeans, etc.)
Nuts (walnut, almond, hazelnut, etc.)
Seeds (sesame, sunflower, linseed, etc.)
Milk, whole, half skim and skim
Fresh cheese, cottage cheese
Natural and fruit yogurts
Meat
Fish
Eggs
Sea food
Sugar, honey, molasses
Jams and jellies
Salt
All vegetable oils
Pure spices
Herbs
Organic yeast, dry or fresh
Water, tea, and infusions
Fruit juices, natural and with gas
Wine, spirits, champagne, distilled drinks (whiskey, rum, vodka)
Coffee, pure, decaf, expresso

Dangerous foods: may contain gluten

Corn bread
Industrial cheeses
Yogurts, creamy and with fruit pieces
Milk with chocolate, malt and other flavors
Processed meats:
Ground meat
Sausages
Hamburgers
Meat balls
Pre-cooked products, and/or frozen products
Canned products, patés
Cold meat products
Soy products (hamburgers, sausages, sauces)
Packaged broths for cooking
Industrial packaged sauces:
Ketchup
Mayonese
Mustard
Chutney
Curry
Vinagre
Instant desserts
Commercial icecreams
Commercial fruit jams
Chocolates, powdered and in tablets
Canned fruit in syrup, crystalized
Jello
Dry figs
Prepared cream
Butters and margarines
Industrial fats
Flavored potato chips
powdered juices
Powdered sugar
Powdered processed yeast

Forbidden foods: contain gluten

Flours and starches of:
Wheat and its various forms, triticale, spelt, kamut, etc.
Rye
Barley
Oats
Malt and its extracts
Bread, pastries and candies
Biscuits and crackers
Breakfast cereals
Bechamel sauce
Pasta
Yogurts with cereals
Smoked sausages
Processed soups
Breaded food
Salty food (empanadas, shrimp and meat pastries, etc.)
Artificial sea food
Pizza
Lasagna, cannelloni, ravioli
Beer

Fernando fica desolado quando é diagnosticado pelo médico com a doença celíaca. Especialmente quando compreende que não pode comer algumas das suas comidas favoritas, pães, bolos, bolachas – pizza! Fernando dá-se conta de que tem de lidar com o Manhoso Senhor Glúten e resolve ser mais inteligente do que ele. Como ganha o Fernando a batalha?

Com um anexo para os pais.



Fernando is devastated when the doctor tells him he has celiac disease, especially when he learns that he cannot eat some of his favorite breads, cakes, cookies and –pizza! Fernando realizes that he has to deal with Tricky Mister Gluten and vows to outsmart him. How does Fernando win?

With an appendix for parents