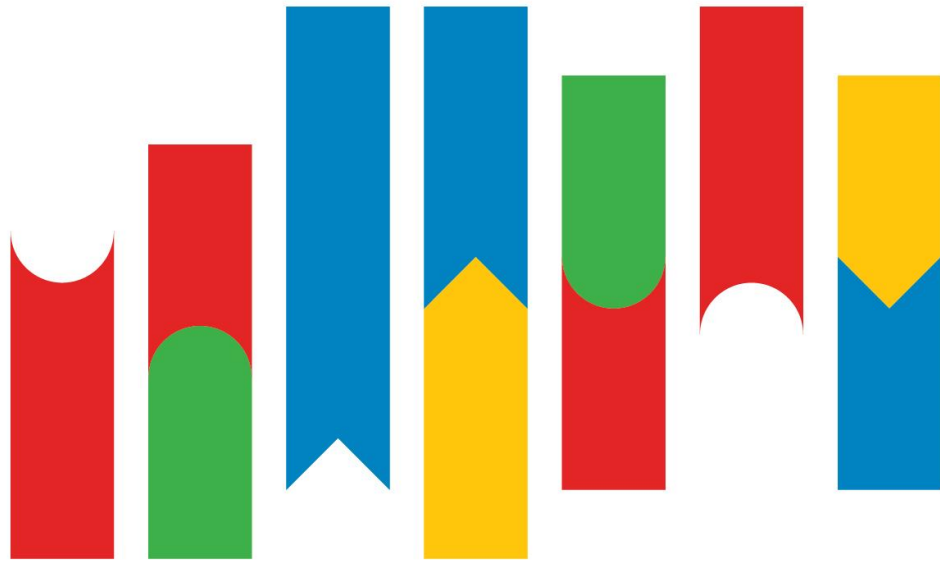




DNA life

INTOLERÂNCIA ALIMENTAR



Name : Bruno Akira Lassance Honda

Date : 11.04.2017

Session code : 093214

Data de nascimento : 16.07.2005

Alimentos com reações: 59

VEGETAIS	1	2	3	4
Abóbora				
Abobrinhas				
Acelga				
Aipo				
Aipo-rábano				
Alcachofra				
Alho-poró				
Aspargos				
Azeitona				
Batata				
Berinjelas				
Beterraba				
Brócolis				
Cebola				
Cenouras				
Cherovia				
Couve-de-Bruxelas				
Couve de Sabóia				
Couve verde				
Couve-flor				
Couve-rábano				
Espinafre				
Nabo sueco (couve rábano)				
Pepino				
Pimenta Caiena				
Pimentão				
Rabanete				
Repolho branco				
Repolho chinês				
Repolho roxo				
Tomate				
LEGUMINOSAS				
Ervilha verde				
Fava (feijão gordo)				
Feijão verde				
Feijão-da-china (Mungo beans)				
Grão de bico				
Lentilhas citrus latifolia= limão taihiti				
Soja				
CARNE	1	2	3	4
CARNE DE CORTE				
Carne bovina				
Carne de cabra				
Carne de porco				
Cordeiro				
Vitela				
AVES				
Carne de avestruz				
Codorna				
Frango				
Ganso				
Pato-Real				
Peru				
CARNE DE CACA				
Coelho				
Corco (cervo)				
Javali				
Lebre				
Veado				

PEIXES E FRUTOS DO MAR	1	2	3	4
PEIXES				
Alabote				
Anchova				
Arenque				
Arinca (hadoque)				
Atum				
Bacalhau				
Carpa				
Cavala				
Dourada				
Escamudo (ou Paloco)				
Garoupa				
Linguado				
Lucioperca				
Merluza negra				
Peixe espada				
Salmão				
Sardinha				
Solha				
Truta				
Tubarão				
MOLUSCOS				
Lula				
CRUSTÁCEOS				
Caranguejo de água doce				
FRUTAS	1	2	3	4
FRUTAS FRESCAS				
Abacaxi				
Ameixa				
Ameixa amarela				
Banana				
Cerejas				
Damasco				
Figo				
Kiwi				
Laranja				
Lichia				
Limão				
Maçã				
Manga				
Melancia				
Morango				
Nectarina				
Papaya				
Pera				
Pêssego				
Uva/uva passa				
FRUTAS SECAS				
Tâmara				
FRUTAS OLEAGINOSAS				
Abacate				
OVO	1	2	3	4
Ovo de galinha				
Ovos de codorna				
Ovos de ganso				
EDULCORANTES	1	2	3	4
Caná de açúcar				
Mel (mistura)				
COGUMELOS	1	2	3	4
Champignon				

1 = leve; 2 = aumentado; 3 = forte; 4 = muito forte

Name : Bruno Akira Lassance Honda

Date : 11.04.2017

Session code : 093214

Data de nascimento : 16.07.2005

Alimentos com reações: 59

CEREAIS	1	2	3	4	PRODUTOS LÁCTEOS	1	2	3	4
CEREAIS COM GLÚTEN					LEITE DE VACA E DERIVADOS				
Aveia					Hellim (queijo feta)				
Centeio					Kefir				
Cevada					Leite de vaca				
Espelta					Leite fervido				
Glúten					Produtos de leite coalhado				
Kamut					Queijo de coalho (leite de vaca)				
Trigo					Queijo Ricota				
ALTERNATIVAS PARA CEREALIS E					LEITE E PRODUTOS DE OUTROS ANIMAIS				
Alfarroba					Leite de camela				
Amaranto					Leite de égua				
Araruta					Leite e queijo de cabra				
Arroz					Leite e queijo de ovelha				
Batata doce					SALADAS	1	2	3	4
Castanha					Alface americana ou alface iceberg				
Fonio					Alface crespa (lollo rosso)				
Mandioca					Alface lisa				
Milho					Alface Mâche (agrião do campo)				
Painço/sorgo					Alface Romana				
Quinoa					Chicória				
Tapioca					Endívia				
Teff (cereal)					Radicchio				
Tremoço					Rúcula				
Trigo Sarraceno					CHÁ, CAFÉ E TANINOS	1	2	3	4
Tupinambo					Hortelã				
NOZES E SEMENTES	1	2	3	4	LEVEDURA	1	2	3	4
Amêndoa					Fermento/Levedura				
Amendoim									
Avelã									
Castanha de Caju									
Castanha do Pará									
Coco									
Gergelim									
Grãos de cacau									
Noz comum									
Noz de Macadâmia									
Papoula									
Pinhão									
Pistache									
Semente de Girassol									
Sementes de abóbora									
Sementes de linhaça									
ESPECIARIAS E ERVAS	1	2	3	4					
Alecrim									
Alho									
Baunilha									
Canela									
Cebolinha francês									
Grãos de mostarda									
Manjerição									
Noz moscada									
Orégano									
Páprica em pó									
Pimenta do reino									
Raiz-forte									
Salsa									
Tomilho									
ADITIVOS ALIMENTARES	1	2	3	4					
ESPESSANTES									
Goma de guar E412									

1 = leve; 2 = aumentado; 3 = forte; 4 = muito forte

Resultados do teste De intolerância alimentar200

Bruno Akira Lassance Honda		12-04-2017
Terapeuta	DNALIFE – Inst. De Pesq. & Med. Diagn, Ltda	
Número de laboratório	093214	
Data de nascimento	16-07-2005	

Prezado Cliente, **Bruno Akira Lassance Honda**

A partir de agora, você tem uma possibilidade real de melhorar a sua qualidade de vida e saúde.

Primeiramente listamos os alimentos que você pode continuar a consumir. Você poderá constatar, que a lista contém praticamente a maioria das categorias de alimentos.

Em segundo lugar, indicamos os alimentos aos quais você desenvolveu um reação de hipersensibilidade do tipo III, primeiro em ordem alfabética e depois de acordo com a gravidade de sua reação.

Paralelamente, à indicação dos alimentos que você deve evitar, fornecemos também as alternativas que lhe permitem substituí-las.

As sugestões das receitas individuais não somente lhe ajudarão na mudança dos seus hábitos alimentares, mas também lhe darão ótimas ideias para preparar refeições gostosas e manter-se saudável.

Antes de você estudar os resultados dos seus testes, mais uma dica importante:

Mesmo que um alimento pelo teste De intolerância alimentar200 não foi considerado relevante, podem ocorrer reações agudas à este alimento, como expressão de uma hipersensibilidade do tipo I, mediada pela imunoglobulina E . Solicitamos, que nos informe também outras alergias do tipo imediato ou doenças existentes, cuja causa foram alimentos (intolerância à frutose/lactose, doença celíaca).

Os documentos personalizados do teste De intolerância alimentar200 lhe darão agora a oportunidade de ajudar ativamente na melhora de sua qualidade de vida e na recuperação do seu estado de saúde.

Desejamos-lhe sucesso neste jornada!



Clínico Geral

Alimentos testados que não lhe causam reação:

Abacate	Bacalhau	Coelho	Grãos de cacau	Noz de Macadâmia	Sementes de abóbora
Abóbora	Banana	Corço (cervo)	Grãos de mostarda	Noz moscada	Sementes de linhaça
Acelga	Batata doce	Cordeiro	Hellim (queijo feta)	Orégano	Solha
Alabote	Baunilha	Couve verde	Hortelã	Ovos de ganso	Tâmara
Alecrim	Beterraba	Dourada	Javali	Papoula	Tapioca
Alface crespa (lollo rosso)	Cana de açúcar	Endívia	Kefir	Páprica em pó	Teff (cereal)
Alfarroba	Canela	Ervilha verde	Lebre	Pato-Real	Tomate
Alho	Caranguejo de água doce	Escamudo (ou Paloco)	Leite de camela	Peixe espada	Tomilho
Amaranto	Carne bovina	Espinafre	Leite de égua	Pepino	Tremoço
Ameixa amarela	Carne de avestruz	Fava (feijão gordo)	Leite fervido	Pera	Trigo Sarraceno
Amêndoa	Carne de cabra	Feijão verde	Lichia	Peru	Truta
Amendoim	Carne de porco	Feijão-da-china (Mungo beans)	Limão	Pimenta Caiena	Tubarão
Anchova	Carpa	Fermento/Levedura	Linguado	Pimenta do reino	Tupinambo
Araruta	Castanha de Caju	Figo	Lucioperca	Pinhão	Uva/uva passa
Arenque	Castanha do Pará	Fonio	Lula	Pistache	Veado
Arinca (hadoque)	Cavala	Frango	Mandioca	Queijo Ricota	Vitela
Arroz	Cebolinha francês	Ganso	Manga	Quinoa	
Aspargos	Champignon	Garoupa	Manjerição	Radicchio	
Atum	Chicória	Gergelim	Merluza negra	Rúcula	
Avelã	Coco	Goma de guar E412	Milho	Salmão	
Azeitona	Codorna	Grão de bico	Noz comum	Sardinha	

Alimentos sem reações: 121

Você pode consumir todos estes alimentos. No entanto, pedimos-lhe prestar atenção ao princípio de rotação alimentar para garantir uma alimentação balanceada. Todos os alimentos que não constam no teste De intolerância alimentar²⁰⁰ devem ser evitados durante os primeiros doze semanas. Sendo que não há certeza de sua tolerância a estes alimentos, o seu consumo pode por em risco o sucesso da dieta. Após estabilização do seu sistema imunológico e diminuição ou ausência de sintomas, estes alimentos podem ser reintroduzidos gradualmente um a um para verificar sua tolerância a eles.

Seu organismo tornou-se agora muito sensível. Um alimento não tolerado poderá desencadear novas reações indesejáveis, resultar num aumento de peso, do dia para noite de um a dois quilos (reações inflamatórias, retenção de líquido). Neste caso você deve evitar este alimento e fazer uma nova tentativa mais tarde. Importante é, introduzir um alimento de cada vez. Se consumir vários alimentos ao mesmo tempo, você terá dificuldade em descobrir qual deles é a causa do problema.

Método do exame:

Determinação da imunoglobulina G (IgG) alérgeno-específica em soro humano mediante imunoensaio enzimático:

Teste-/ Ref.filtro: 405 /620 nm; interpretação: ponto-a-ponto / lin-log; mensuração [µg IgG/ml]: 2,5 - 200

Avaliação:	IgG-Concentração [µg/ml]:	a partir de 7,5	a partir de 12,5	a partir de 20	a partir de 50
	Classe de reação:	1	2	3	4

Seu perfil imunológico de alergias alimentares em sequencia alfabética:

Alimento	Resultado	Alimento	Resultado	Alimento	Resultado
Abacaxi	2	Cevada	4	Nabo sueco (couve rábano)	1
Abobrinhas	1	Cherovia	1	Nectarina	1
Aipo	2	Couve- de- Bruxelas	1	Ovo de galinha	3
Aipo-rábano	1	Couve de Sabóia	1	Ovos de codorna	2
Alcachofra	1	Couve-flor	1	Painço/sorgo	1
Alface americana ou alface iceberg	1	Couve-rábano	1	Papaya	1
Alface lisa	1	Damasco	1	Pêssego	1
Alface Mâche (agrião do campo)	1	Espelta	4	Pimentão	1
Alface Romana	1	Glúten	4	Produtos de leite coalhado	1
Alho-poró	1	Kamut	4	Queijo de coalho (leite de vaca)	1
Ameixa	1	Kiwi	1	Rabanete	2
Aveia	4	Laranja	1	Raiz-forte	2
Batata	2	Leite de vaca	1	Repolho branco	1
Berinjelas	2	Leite e queijo de cabra	1	Repolho chinês	1
Brócolis	1	Leite e queijo de ovelha	1	Repolho roxo	2
Castanha	1	Lentilhas citrus latifólia= limão taihiti	1	Salsa	2
Cebola	1	Maçã	1	Semente de Girassol	3
Cenouras	2	Mel (mistura)	1	Soja	1
Centeio	4	Melancia	1	Trigo	4
Cerejas	2	Morango	1		

Alimentos com reações: 59

Reações cruzadas

As vezes ocorrem reações alérgicas à alimentos, que o paciente tem certeza nunca ter ingeridos. Isto não é incomum e também não é resultado de uma medição errada. Neste caso ocorre a chamada reação cruzada, ou seja, o anticorpo não reconhece somente o antígeno que desencadeou sua fabricação, mas também interage com antígenos que pertencem a outros alimentos.

Isto é possível porque alguns alimentos, que não pertencem a mesma família biológica, têm moléculas ou fragmentos de moléculas idênticas. Estas moléculas ou partes, são reconhecidas pelo anticorpo. As regiões das moléculas do antígeno, identificadas pelo sistema imunitário, são denominadas epítopes ou determinantes do antígeno. Este fenômeno tem sido alvo de constantes pesquisas e, com o desenvolvimento do moderno diagnóstico molecular foi possível identificar cada vez mais estes epítopes compartilhados. Caso é detectada uma homologia estrutural acima de 70%, ou seja, uma semelhança entre diversos alérgenos acima de 70%, se fala de reações cruzadas clinicamente manifestadas. Entre 40% a 70% existe a possibilidade de uma reação cruzada clinicamente relevante.

Isto sempre dependerá da molécula, ligada a proteína alimentar, a qual a pessoa foi sensibilizada. Portanto, uma reação clinicamente relevante somente ocorrerá se a pessoa foi sensibilizada por uma molécula que existe nos dois alimentos ou em polens.

Outros fatores que contribuem para que uma reação cruzada se manifeste clinicamente são:

- A concentração do alérgeno
- A expressão do alérgeno, dependendo do grau de maturação
- Labilidade do alérgeno à temperatura, eventual destruição por aquecimento
- Fatores geográficos, Biodiversidade
- Co-fatores, como por exemplo, esforço físico, ingestão de medicamentos

A seguir descreveremos os alimentos que resultaram num resultado positivo e suas possíveis reações cruzadas.

Conforme já mencionado, a manifestação da reação cruzada depende de múltiplos fatores. O objetivo destas informações é, lhe chamar a atenção para o fato da reação cruzada existir, o que eventualmente também explica alguns resultados iniciais contraditórios.

Exemplo: a tropomiosina

Tropomiosina é o alérgeno principal do ácaro. Muitas pessoas sofrem com uma alergia do tipo I contra ácaros da poeira doméstica. Algumas pessoas são dessensibilizadas pelo médico alergista e outras conseguem superar a alergia sem o uso de medicamentos. Todos têm em comum que formam IgG contra o ácaro, melhor dito, a subclasse IgG4 de anticorpos. Esta IgG4 existe em altas concentrações e poderá ser medida pelo De intolerância alimentar teste. Normalmente os valores se encontram nas classes 1 e 2, em caso extremo na classe 3. A tropomiosina não é somente encontrada nos ácaros mas, também em diversas espécies de invertebrados como mariscos, ostras, caranguejos, scambies, lulas, camarões e lagostas. Todos estes animais têm tropomiosina em concentrações diversas. Sendo assim, você pode ter uma reação à ostras sem nunca ter comido uma ostra. A razão: a sensibilização por ácaros, ou seja, houve uma exposição anterior ao alérgeno.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

1. Reação de hipersensibilidade do tipo III

O sistema imunológico do intestino é o maior e o mais importante de todo o organismo. Mais de 80% das reações imunológicas tem sua origem no intestino. Ele garante uma barreira quase intransponível contra bactérias, vírus e outros agentes patogênicos, assim como, contra proteínas estranhas de alimentos. Nutrientes têm uma tolerância extraordinária se houver a condição certa, ou seja, se são digeridos corretamente e que passam a mucosa intestinal intacta na forma prevista, ou seja, através das células do intestino. Neste caso se fala de „tolerância oral“.

No entanto, a integridade desta parede intestinal é muitas vezes danificada por medicamentos, infecções, micoses, estresse e toxinas ambientais, permitindo assim a entrada de fragmentos de nutrientes entre as células.

Estes fragmentos são reconhecidos pelo sistema imunológico que produz anticorpos contra a substância estranha. Ao ingerir este alimento regularmente ocorrem reações imunológicas repetitivas que levam a inflamações crônicas. A experiência demonstra que na maioria dos casos são os alimentos ingeridos diariamente que causam as alergias tardias.

Reação de hipersensibilidade do tipo III e alérgica clássica – qual é a diferença?

As alergias alimentares do tipo III são principalmente mediadas pelo anticorpo IgG. Suas manifestações alérgicas são tardias e podem se iniciar muito depois do primeiro contato com o alérgeno. Pela dificuldade de diagnóstico das hipersensibilidades do tipo III muitas vezes são confundidas com outras doenças. Alergias mediadas por IgG são caracterizadas por reações inflamatórias.

A alergia clássica ocorre, como reação mediada por IgE, imediatamente após a ingestão do alimento. Ela leva a sintomas bastante conhecidas, tais como fortes reações cutâneas ou inchaços (p.expl. da língua), que são reconhecidas pelo paciente como alergia alimentar. Responsável por desencadear estas reações é a liberação de aminas biogênicas. Os anticorpos IgE não são relevantes na análise da alergia alimentar do tipo III, pois no teste De intolerância alimentar 200 são analisados somente os anticorpos G.

Pseudo alergias ou idiosincrasias alimentares

Os sintomas manifestados são parecidos com uma alergia real, no entanto, não são imuno- mediados, mas desencadeados por alimentos com alto potencial de liberação de aminas biogênicas, como por exemplo, a histamina.

2. Princípio de rotação de alimentos

A tabela a seguir lhe dará uma ajuda na escolha de sua alimentação diária. Ela somente contém os alimentos que são permitidos para você. Informações exatas de uso são encontradas no guia do paciente, capítulo 1, chamado „Assim funciona De intolerância alimentar“.

A execução do princípio de rotação, como consequência do teste De intolerância alimentar 200 as vezes é possível somente com restrições. A gama de alimentos testados e permitidos pelo teste De intolerância alimentar 300 é muito mais vasta, o que facilitará uma execução bem mais consequente do princípio de rotação alimentar.

Atenção: Esta tabela é somente um exemplo. Da lista dos alimentos permitidos você pode fazer seu próprio plano de rotação alimentar.

Plano de rotação alimentar individual:

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
CARNE	Carne bovina	Carne de avestruz	Carne de cabra	Carne de porco
	Codorna	Coelho	Corço (cervo)	Cordeiro
	Frango	Ganso	Javali	Lebre
	Pato-Real	Peru	Veado	Vitela
CEREAIS	Alfarroba	Amaranto	Araruta	Arroz
	Batata doce	Fonio	Mandioca	Milho
	Quinoa	Tapioca	Teff (cereal)	Tremoço
	Trigo Sarraceno	Tupinambo		
CHÁ, CAFÉ E TANINOS	Hortelã			
COGUMELOS	Champignon			
EDULCORANTES	Cana de açúcar			
ESPECIARIAS E ERVAS	Alecrim	Alho	Baunilha	Canela
	Cebolinha francês	Grãos de mostarda	Manjerição	Noz moscada
	Orégano	Páprica em pó	Pimenta do reino	Tomilho
FRUTAS	Abacate	Ameixa amarela	Banana	Figo
	Lichia	Limão	Manga	Pera
	Tâmara	Uva/uva passa		
LEVEDURA	Fermento/Levedura			
NOZES E SEMENTES	Amêndoa	Amendoim	Avelã	Castanha de Caju
	Castanha do Pará	Coco	Gergelim	Grãos de cacau
	Noz comum	Noz de Macadâmia	Papoula	Pinhão
	Pistache	Sementes de abóbora	Sementes de linhaça	
OVO	Ovos de ganso			
PEIXES E FRUTOS DO MAR	Alabote	Anchova	Arenque	Arinca (hadoque)
	Atum	Bacalhau	Caranguejo de água doce	Carpa
	Cavala	Dourada	Escamudo (ou Paloco)	Garoupa
	Linguado	Lucioperca	Lula	Merluza negra
	Peixe espada	Salmão	Sardinha	Solha
	Truta	Tubarão		
PRODUTOS LÁCTEOS		Hellim (queijo feta)		Kefir
		Leite de camela		Leite de égua
		Leite fervido		Queijo Ricota
SALADAS	Alface crespa (lollo rosso)	Chicória	Endívia	Radicchio
	Rúcula			
VEGETAIS	Abóbora	Acelga	Aspargos	Azeitona
	Beterraba	Couve verde	Ervilha verde	Espinafre
	Fava (feijão gordo)	Feijão verde	Feijão-da-china (Mungo beans)	Grão de bico
	Pepino	Pimenta Caiena	Tomate	

Descrição detalhada:

CEREAIS

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Alfarroba	Castanha			Aveia
Amaranto	Painço/sorgo			Centeio
Araruta				Cevada
Arroz				Espelta
Batata doce				Glúten
Fonio				Kamut
Mandioca				Trigo
Milho				
Quinoa				
Tapioca				
Teff (cereal)				
Tremoço				
Trigo Sarraceno				
Tupinambo				

Os cereais contêm em geral de 8 a 15% de proteínas. No entanto, estas proteínas não contêm todos os aminoácidos necessários.

Os cereais contêm poucas gorduras. Estas são principalmente concentradas em seus germes e consistem em ácidos graxos poliinsaturados. Uma vez que os cereais são de origem vegetal, seu teor de colesterol é mínimo. São ricos em carboidratos (60 a 80%) e minerais (ferro, fósforo, magnésio e zinco). Além disso, tem vitaminas do grupo B (niacina, tiamina e riboflavina) bem como ácido fólico. Com a moagem e o polimento perdem a maioria de seus nutrientes.

ALTERNATIVAS PARA CEREAIS E



Castanha (*Castanea sativa*)

Você tem uma reação adversa de 1 à castanha.

Também conhecida como "marone". São consumidas descascadas, tostadas ou secas. Podem ser moídas para fazer farinha. A sobremesa chamada "Mont Blanc" é uma mistura de purê de castanhas aromatizado com sorvete e chantilly. Seus carboidratos contêm 40% de amido, duas vezes mais que as batatas.

Reações cruzadas: castanhas têm estruturas alergênicas assemelhadas com o Látex. Em pessoas alérgicas ao látex é possível ocorrer uma reação cruzada.

Ao ingerirem castanhas podem acontecer reações alérgicas, mesmo em pessoas que nunca comeram castanhas antes. Outra fonte deste alérgeno é a planta ficus benjamina (caxinguba). Pessoas sensibilizadas a este tipo de alérgeno deveriam retirar esta planta de sua de casa.



Painço/sorgo (*Panicum milaceum/sorghum bicolor*)

Você tem uma reação adversa de 1 ao painço.

O painço é consumido em grãos, flocos ou em mingaus. É muito usado na cozinha de comidas naturais.

Os alimentos que contêm painço são bem marcados, consulta o rótulo dos ingredientes antes de comprar este tipo de produto.

CEREAIS COM GLÚTEN



Aveia (*Avena sativa*)

Você tem uma reação adversa de 4 à aveia.

A aveia é principalmente consumida em forma de flocos (produto instantâneo), em alimentos destinados aos bebês, crianças e pessoas doentes. Flocos mais grossos são usados para o muesli e os mais tenros para porridge (mingau).

Flocos finos são usados para dar liga em molhos e sopas, para fazer hambúrgueres e guisados com couve.

Os bolinhos de aveia são muito apreciados (oatmeal cookies), assim como, também o chá verde de aveia que estimula o metabolismo.

Em virtude de seu baixo teor de glúten a aveia não é utilizada para fazer pão.



Centeio (*Secale cereale*)

Você tem uma reação adversa de 4 ao centeio.

O centeio é processado para o uso em vários produtos:

- . a farinha de centeio serve para fazer pães ou no preparo de pães com outras farinhas
- . flocos (muesli)
- . matéria prima para produzir diversos tipos de brandies
- . pão de massa azeda

Leia com atenção a lista dos ingredientes antes de comprar estes produtos.



Cevada (*Hordeum vulgare*)

Você tem uma reação adversa de 4 à cevada.

É utilizada na culinária natural, para fabricar cerveja e uísque e, como substituto de café (café de cevada).

Quando a casca exterior é retirada, também é chamada cevada perolada ou cevadinha, utilizada principalmente em sobremesas ou em sopas.

Pode ser encontrada também em flocos ou farinha.



Espelta (*Triticum spelta*)

Tiene un nivel de intolerância 4 à espelta.

A espelta é comercializada em grãos inteiros, ralada ou em farinha. É usada como aditivo em sopas, em guisados e em produtos de panificação. Para evitar seu consumo inadvertidamente pergunte ao seu padeiro, pois muitas vezes é usada em pães de vários grãos. A indústria alimentícia está usando cada vez mais espelta em seus produtos.

Glúten

Você tem uma reação adversa de 4 ao glúten.

O glúten é também chamado de proteína adesiva do trigo. É presente na espelta (espécie de trigo), na cevada, na espelta verde, na aveia, no kamut (trigo egípcio), no centeio, no trigo e no arroz selvagem (não confundir com arroz integral).

Preste muita atenção aos ingredientes dos produtos semiprontos ou prontos, pois muitos contêm glúten como a proteína de trigo natural ou amido, devido à suas propriedades ligantes.

Cereais sem glúten são: o amaranto, o milheto, o milho, a quinoa, o arroz, o trigo sarraceno, a castanha comestível e seus derivados.

A seguir apresentamos alguns produtos sem glúten para seu uso em casa.

O Carob (pó de alfarroba), a farinha de guar, a farinha de soja, a farinha de tapioca, a farinha de grão de bico, amido de milho e de batatas. Favor levar em consideração suas reações de intolerâncias mediadas pela IgG.

Como alternativa você pode usar:

- A goma de guar é uma farinha cultivada principalmente na Índia e no Paquistão. As sementes são tiradas das vagens e moídas sem as cascas. As farinhas de guar são um poderoso espessante, mesmo em água fria, mantendo também suas propriedades aglutinantes em líquidos ácidos. São estáveis até 95° C. A farinha de guar é utilizada para dar maciez em massas doces, deve, porém ser usada com cautela, pois pode influenciar negativamente a consistência da massa. A massa não cresce corretamente e se torna borrachuda. É usada também como liga em molhos e sobremesas.



Kamut (*Triticum turgidum polonicum*)

Você tem uma reação adversa de 4 ao kamut.

O kamut, chamado também de "trigo virgem" é uma variedade de trigo que contém glúten.

Os produtos que contêm kamut estão adequadamente marcados (produtos de panificação, salgadinhos, etc.).



Trigo (*Triticum aestivum*)

Você tem uma reação adversa de 4 ao trigo.

O trigo é matéria prima para vários produtos. Distingue-se entre:

Trigo duro - uso: farinhas destinadas à produção de pães, sêmolas, massas alimentícias como macarrão e espaguete.

Trigo mole - uso: farinhas caseiras destinadas para fazer bolos, produtos para assar, couscous (mistura de sêmola de trigo, farinha e água salgada).

Sêmola de trigo, gérmen de trigo e farelo de trigo são adicionados a vários produtos em virtude de suas propriedades aglutinantes, são aditivos transportadores e fillers.

Leia com atenção o rótulo nas embalagens destes produtos antes de comprá-los.

Uma vasta gama de alimentos contém trigo ou derivados:

Massas alimentícias, macarrões, empanadas, sopas e molhos desidratados, comidas prontas, misturas para panificação, barras de cereais, bebidas, mueslis, petiscos e snacks, produtos lácteos, suplementos alimentares, doces, etc.

EDULCORANTES

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Cana de açúcar	Mel (mistura)			

Mel - mistura

Você tem uma reação adversa de 1 ao mel.

O mel é usado para espalhar no pão e adoçar vários tipos de alimentos e bebidas.

Pode ser encontrado em balas (bonbons de mel), assim como em diversos licores (o mais conhecido é o licor alemão chamado Bärenfang).

O pão de mel é feito de uma massa com gengibre e especiarias.

O vinho de mel é chamado de "met" (1 parte de mel, 2 de água, lúpulo e especiarias).

Nas lojas de produtos naturais e dietéticos, muitos produtos são adoçados com mel em lugar de açúcar, portanto, é conveniente ler com atenção a lista de ingredientes dos produtos.

ESPECIARIAS E ERVAS

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Alecrim		Raiz-forte		
Alho		Salsa		
Baunilha				
Canela				
Cebolinha francês				
Grãos de mostarda				
Manjerição				
Noz moscada				
Orégano				
Páprica em pó				
Pimenta do reino				
Tomilho				



Raiz-forte (*Armoracia rusticana*)

Você tem uma reação adversa de 2 à raiz-forte.

As suas raízes são encontradas nos mercados.

As raízes raladas, refinadas com creme de leite, são consumidas com peixes defumados ou batatas. A mistura de picles e pepinos enlatados podem também conter raiz-forte.

Leia com atenção os rótulos de ingredientes destes produtos.



Salsa (*Petroselinum crispum* spp. *tuberosum*)

Você tem uma reação adversa de 2 à salsa.

A salsa é usada na cozinha principalmente crua, mas também congelada ou seca.

Uma variante desta hortaliça é a salsinha de folhas lisas e aroma mais intenso.

Usa-se em muitos pratos prontos como tempero, por exemplo, em ensopados, carnes e peixes, sopas, molhos e saladas.

É necessário ler atentamente o rótulo de ingredientes antes da compra destes produtos.

Possível reação cruzada:

A salsa tem uma estrutura alergênica assemelhada com polens de arbustos, isto é, a proteína profilina. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumir salsa.

FRUTAS

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Abacate	Ameixa	Abacaxi		
Ameixa amarela	Damasco	Cerejas		
Banana	Kiwi			
Figo	Laranja			
Lichia	Maçã			
Limão	Melancia			
Manga	Morango			
Pera	Nectarina			
Tâmara	Papaya			
Uva/uva passa	Pêssego			

A maioria das frutas tem um alto teor de água (88-95%), muitas vitaminas e minerais como p. explo. vitamina A, B6, C, potássio, cálcio, ferro e magnésio.

Frutas frescas devem ser bem lavadas e consumidas com a casca, pois estas contêm a maioria das vitaminas e minerais, como também fibras. Algumas pessoas tem dificuldade de digerir frutas frescas. A digestão pode ser facilitada se cozinhar as frutas rapidamente com um pouco de água.

FRUTAS FRESCAS



Abacaxi (*Ananas cornosus*)

Você tem uma reação adversa de 2 ao abacaxi.

Pode ser comprado fresco ou em conserva. É utilizado para sucos e concentrados, como por exemplo, o licor de abacaxi e diversos coquetéis. Muitas vezes é um ingrediente de suplementos alimentares.

Reações cruzadas: Abacaxi tem estruturas alergênicas assemelhadas com o Látex. Em pessoas alérgicas ao látex é possível ocorrer uma reação cruzada.

Ao ingerirem abacaxi podem acontecer reações alérgicas, mesmo em pessoas que nunca comeram abacaxi antes. Outra fonte deste alérgeno é a planta *Ficus benjamina* (caxinguba). Pessoas sensibilizadas a este tipo de alérgeno deveriam retirar esta planta de sua de casa. Reações cruzadas podem ocorrer também com melões e bananas.



Ameixa (*Prunus domestica subsp. Domestica*)

Você tem uma reação adversa de 1 à ameixa.

São consumidas frescas e usadas para fazer geleias, gelatinas, purês e sucos. São utilizadas em licores e brandies.

Desidratadas, servem como recheio em pratos de aves ou são simplesmente consumidas secas.

Nas confeitarias são utilizadas como coberturas em tortas e bolos.

Possível reação cruzada: Ameixas têm uma estrutura alergênica assemelhada com polens da bétula, ou seja, o alérgeno chamado Bet V1. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes pólenes podem apresentar reações alérgicas ao consumir cerejas.



Cerejas (*Prunus avium* (sweet) / *Prunus cerasus* (sour))

Você tem uma reação adversa de 2 à cereja.

São vendidos vários tipos de cerejas; cerejas doces e ácidas, frescas, em conserva ou congeladas. São cozidas, usadas nas confeitarias, cristalizadas, enlatadas, imergidas em álcool ou utilizadas como cobertura de tortas.

São adicionadas a saladas de frutas, às tortas (floresta negra), ao iogurte e a bolos. São consumidas como geleia e gelatina.

O suco das cerejas é o principal ingrediente de diversos licores; brandy de cerejas, licor de cerejas (licor de suco de frutas, = cherry brandy, cerejas com rum, cerejas com uísque e ratafia (espécie de licor feito com cachaça).

Possível reação cruzada: Cerejas têm uma estrutura alergênica assemelhada com polens da bétula, ou seja, o alérgeno chamado Bet V1. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumir cerejas.



Damasco (*Produs armeniaca*)

Você tem uma reação adversa de 1 ao damasco.

Damascos são encontrados em conservas, como marmeladas, em sucos tipo néctar, em vinhos de frutas, licores e frutas secas.

A geleia de damasco é muito utilizada em produtos de confeitaria. Utiliza-se também como cobertura de produtos de confeitaria. Pergunte na sua confeitaria se foi usado damasco nos produtos.

Possível reação cruzada:

Damascos têm uma estrutura alergênica assemelhada com polens da bétula, ou seja, o alérgeno chamado Bet V1. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumir damascos.



Kiwi (*Actinidia chinensis*)

Você tem uma reação adversa de 1 ao kiwi.

O kiwi é consumido fresco, em saladas de frutas, muesli, bebidas, barras de cereais, massas aromatizadas para tortas e geleias.

É encontrado também enlatado ou congelado, e muitas vezes usado como ingrediente de suplementos alimentares.

Reações cruzadas: Kiwis têm estruturas alergênicas assemelhadas com o Látex. Em pessoas alérgicas ao látex é possível ocorrer uma reação cruzada.

Ao ingerirem kiwis podem acontecer reações alérgicas, mesmo em pessoas que nunca comeram kiwis antes. Outra fonte deste alérgeno é a planta *Ficus benjamina* (caxinguba). Pessoas sensibilizadas a este tipo de alérgeno deveriam retirar esta planta de sua de casa.

Outra reação cruzada possível: Kiwis têm uma estrutura alergênica assemelhada com polens da bétula, ou seja, o alérgeno chamado Bet V1 e com polens de arbustos, isto é, a proteína profilina. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumirem kiwis.



Laranja (*Citrus sinensis*)

Você tem uma reação adversa de 1 à laranja.

As laranjas são principalmente vendidas frescas ou como sucos.

Servem também para geleias e como fruta em pó. As flores das laranjas secas e as cascas são produtos secundários. São utilizadas para fazer diversos tipos de licores, por exemplo, licor de ervas, produtos de panificação, chocolates, sobremesas e aromas.



Maçã (*Malus sylvestris* var. *domestica*)

Você tem uma reação adversa de 1 à maçã.

É comprada e consumida fresca, como sidra, suco concentrado, purê ou como fruta seca. Utiliza-se para rechear assados, em sobremesas e em misturas de bebidas.

Os produtos que contêm maçã estão bem marcados e, portanto, fáceis de evitar.

Possíveis reações cruzadas:

Maçãs têm uma estrutura alergênica assemelhada com polens da bétula, ou seja, o alérgeno chamado Bet V1. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumir maçã. Outra reação cruzada possível: Maçãs têm uma estrutura alergênica assemelhada com polens de arbustos, isto é, a proteína profilina. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumir maçãs.



Melancia (*Citrullus lanatus*)

Você tem uma reação adversa de 1 à melancia.

É consumida principalmente no verão. É muito refrescante e é consumida como sobremesa, em ponches ou sorvetes.

É praticamente impossível encontrar melancia como ingrediente escondido em outros alimentos.



Morango (*Fragaria spp*)

Você tem uma reação adversa de 1 ao morango.

Nos mercados estão disponíveis frescas, em conserva, e em frutas congeladas. São processadas para extratos de morango, para geleias, gelatinas, sirup, néctar de frutas, vinhos frutados, vinhos espumosos ou licor.

Frescos são adicionados ao queijo quark, saboreados em pratos doces, usados como enfeite de tortas, consumidos com iogurtes ou com sorvetes.



Nectarina (*Prunus persica var. nectarine*)

Você tem uma reação adversa de 1 à nectarina.

É consumida principalmente como fruta fresca, mas também é enlatada e congelada, é utilizada em sucos, vinhos, vinhos espumosos, brandy, licor e geleia.

É improvável encontrá-las escondidas como ingrediente de outros alimentos.

Possível reação cruzada: nectarinas têm uma estrutura alergênica assemelhada com polens da bétula, ou seja, o alérgeno chamado Bet V1. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumirem nectarinas.



Papaya (*Carica papaya*)

Você tem uma reação adversa de 1 à papaia.

A papaia é principalmente consumida fresca ou em saladas de frutas, é usada em geleias e chutneys. É também ingrediente de suplementos alimentares.

Reações cruzadas: Papaias têm estruturas alergênicas assemelhadas com o Látex. Em pessoas alérgicas ao látex é possível ocorrer uma reação cruzada.

Ao ingerirem papaias podem acontecer reações alérgicas, mesmo em pessoas que nunca comeram papaias antes. Outra fonte deste alérgeno é a planta *Ficus benjamina* (caxinguba). Pessoas sensibilizadas a este tipo de alérgeno deveriam retirar esta planta de sua de casa.



Pêssego (*Prunus persica*)

Você tem uma reação adversa de 1 ao pêssego.

No comércio os pêssegos são vendidos frescos ou em conservas. São processados para néctar, suco, vinho, vinho espumoso, brandy, licor e geleia. Podem ser comprados também desidratados. São muito utilizados em produtos de confeitaria.

Reações cruzadas: Pêssegos têm estruturas alergênicas assemelhadas com o Látex. Em pessoas alérgicas ao látex é possível ocorrer uma reação cruzada.

Ao ingerirem pêssegos podem acontecer reações alérgicas, mesmo em pessoas que nunca comeram pêssegos antes. Outra fonte deste alérgeno é a planta *Ficus benjamina* (caxinguba). Pessoas sensibilizadas a este tipo de alérgeno deveriam retirar esta planta de sua de casa.

NOZES E SEMENTES

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Amêndoa			Semente de Girassol	
Amendoim				
Avelã				
Castanha de Caju				
Castanha do Pará				
Coco				
Gergelim				
Grãos de cacau				
Noz comum				
Noz de Macadâmia				
Papoula				
Pinhão				
Pistache				
Sementes de abóbora				
Sementes de linhaça				

Semente de Girassol (*Helianthus annuus*)



Você tem uma reação adversa de 3 às sementes de girassol.

As sementes de girassol descascadas são muitas vezes usadas para enfeitar pães e pãezinhos.

O óleo de girassol, extraído das sementes, é muito apreciado para cozinhar, é também matéria prima para margarinas. As sementes são usadas em molhos para saladas, em antepasto, em alimentos marinados e em comidas prontas. Antes de comprar estes produtos, leia com atenção o rótulo de ingredientes.

Possível reação cruzada: Sementes de girassol têm uma estrutura alergênica assemelhada com polens de arbustos, isto é, a proteína profilina. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumir sementes de girassol.

OVO

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Ovos de ganso		Ovos de codorna	Ovo de galinha	

Em virtude de sua composição, 95% das proteínas do ovo podem ser utilizadas por nosso organismo. Um ovo cobre cerca de 20% da nossa necessidade diária de proteínas. A clara de ovo consiste principalmente de água, contem 11% de proteínas, tem vitaminas solúveis em água, sódio, potássio, minerais e cloretos. A gema é rica em lecitina, em gorduras (fosfolípidios, colesterol), vitaminas A, B1, B2, D e E, cálcio, fósforo e ferro. A clara de ovo é muitas vezes um forte antígeno e deve ser evitada.

Lista de produtos que podem conter ovos:

Pão sem glúten	Produtos de confeitaria
Panquecas	Bolos
Quiches	Pastéis
Gratinados	Assados
Diversas Salsichas	Embutidos
Sobremesas	Massas frescas
Molhos	Comidas prontas
Produtos de açúcar	Maionese
Produtos para espalhar no pão	Ketchup
Mostardas	Sorvetes
Sopas	Hambúrgueres
Produtos de carne	

Hoje em dia é fácil encontrar alimentos que não contem ovo. Geralmente é especificado na embalagem.

Denominações usadas que escondem o uso de ovo:

Gema de ovo	Clara de ovo
Ovolivetina	Livetina
Albumina	Lisozima E1105
Globulina	Ovomucóide

Alternativas para ovos:

A preocupação de não cobrir a necessidade de proteínas ao usar uma alimentação sem ovos, não é justificada. Ao usar uma alimentação com várias fontes de proteínas fica assegurada a parte necessária de aminoácidos. Além das diversas fontes de proteínas animais, existem também as fontes de proteínas vegetais como, por exemplo: a soja e seus derivados, leguminosas secas, nozes, sementes, arroz, batatas e cereais. A dificuldade para substituir o ovo começa a existir na preparação das refeições diárias. Produtos que substituem o ovo são encontrados nos supermercados.

Para substituir a liga que o ovo dá, pode ser misturada uma colher de farinha de soja e duas colheres de água, ou em caso de intolerância à soja, uma mistura de farinha de arroz e farinha de milho. Leve sempre em consideração sua intolerância ou alergia alimentar.



Ovo de galinha

Você tem uma reação adversa de 3 ao ovo de galinha.



Ovos de codorna

Você tem uma reação adversa de 2 ao ovo de codorna.

Os ovos de codorna são diferentes no tamanho e na cor da casca dos ovos da galinha.

PRODUTOS LÁCTEOS

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Hellim (queijo feta)	Leite de vaca			
Kefir	Leite e queijo de cabra			
Leite de camela	Leite e queijo de ovelha			
Leite de égua	Produtos de leite coalhado			
Leite fervido	Queijo de coalho (leite de vaca)			
Queijo Ricota				

O LEITE

Quando falamos de leite, normalmente se pensa em leite de vaca.

Uma grande variedade de alimentos pode conter leite ou não em sua composição, tais como: sopas prontas, molhos, panquecas, bolos, produtos de confeitaria, sobremesas, aperitivos, purês, etc.

Pequeno dicionário do leite:

LEITE HOMOGEINIZADO - leite gorduroso produzido sob pressão. Este processo permite que as partículas gordurosas não se aglutinem na superfície.

LEITE INTEGRAL - leite com 3,5% de gordura e rico em vitamina D.

LEITE PASTEURIZADO - leite aquecido um pouco abaixo de seu ponto de ebulição para eliminar eventuais bactérias patogênicas.

LEITE DESNATADO respectivamente **LEITE** com pouco teor de gordura, máximo 0,3%. É muitas vezes enriquecido com vitamina D.

LEITE SEMI-DESNATADO - leite que contém de 1 a 2% de gordura, muitas vezes enriquecido com vitamina A e D.

LEITE CRU - leite sem tratamento (é vendido ilegalmente em muitos países).

LEITE CONDENSADO - leite que teve 60% de sua água removida pelo processo de evaporação. Seu teor de gordura é de 7,5%, é enriquecido com vitamina C e D. É também chamado de leite evaporado.

LEITE CONDENSADO - leite condensado adoçado. Contém de 40 a 45% de açúcar e 8% de gorduras. É sempre enriquecido com vitamina A e às vezes com vitamina D.

LEITE EM PÓ - leite desidratada, rica em vitaminas A e D, contém pelo menos 25% de gordura. O leite em pó parcialmente desnatado, contém 9,5% de gordura e a parte magra 0,8 % de gordura.

LEITE AROMATIZADO - leite misturado com outros sabores (leite com chocolate, frutas ou baunilha)

SORVETE DE LEITE - o sorvete de leite contém pouca gordura (entre 2 e 7%), mas muito açúcar.

LEITE MICROFILTRADO - leite que passou por um processo de filtração que permite a eliminação de 99,9% das bactérias.

LEITE-UHT (processado em alta temperatura, esterilizado), embalado em caixinhas assépticas. Em temperatura ambiente tem uma durabilidade de três meses (sem abrir).

LEITE COALHADO - tem um gosto levemente ácido, é o soro que resta no processo de fabricação da manteiga. Hoje em dia é produzido através da adição de determinada cultura de bactérias.

IOGURTE - leite coagulado com a ajuda de fermento lácteo.

KEFIR - leite fermentado por colônias de diversos microorganismos e fermentos. Tem um gosto levemente carbonatado, contém álcool e um aroma moderado de levedura fresca. É consumido bem gelado com folhas de hortelã ou colocado em cima de frutas.

Nata

A nata é a gordura do leite que se forma durante a primeira fase da produção de manteiga.

É utilizada em muitos alimentos: sopas, molhos, ovos mexidos (conforme preparação), pasteis, sobremesas, produtos de confeitaria, doces e aperitivos.

Nata "light" (diluída) pode ser usada em caso de intolerância leve ao leite ou seus derivados (classificação de reação 1 ou 2) por ter um baixo teor de albumina, mas sempre se levando em consideração a rotação de consumo destes alimentos. Em caso de hipersensibilidade (classificação de reação 3 ou 4) deve se evitar ingerir nata por no mínimo 10 semanas. Após este tempo pode ser incluída devagar na rotação de consumo.

NATA PATEURIZADA: nata, enriquecida com leite fermentado.

CHANTILLY PARA CAFÉ : gordura 10%.

CREME DE LEITE "LIGHT" -: nata que não contém mais de 12-13% de gordura

CRÈME FRAÎCHE : 40% de gordura.

CHANTILLY : 30% de gordura.

CREME DE LEITE AZEDO (*crème fraîche*): nata pasteurizada, fermentada por bactérias lácteas.

Manteiga

MANTEIGA: é obtida por meio de batimento do creme de leite. A manteiga pode ser feita de leite de vaca, cabra, búfala ou camela.

MANTEIGA COM BAIXO TEOR DE GORDURA: é uma manteiga que contém mais água que as outras. Normalmente é usada para espalhar no pão. O teor de gordura é de 21 a 45%.

Manteiga pode ser usada em caso de intolerância leve ao leite ou seus derivados (classificação de reação 1 ou 2) por ter um baixo teor de albumina, levando-se sempre em consideração a rotação de consumo deste alimento. Em caso de hipersensibilidade (classificação de reação 3 ou 4) deve-se evitar ingerir manteiga por no mínimo 10 semanas. Após este tempo pode ser incluída devagar na rotação de consumo!

MANTEIGA CLARIFICADA: manteiga livre de todos os seus resíduos lácteos. A manteiga é aquecida controladamente por cerca de 45 minutos para a água evaporar e os sólidos se separarem da gordura. A camada de espuma na superfície é retirada com uma colher ou escumadeira. O líquido transparente é coado com uma peneira com gaze ou tecido fino.

Manteiga clarificada pode ser consumida, mesmo existindo uma intolerância ao leite e seus derivados. No comércio é vendida também com o nome Ghee (Ayurveda - medicina indiana).

Queijo

O queijo é produzido pela coagulação do leite, da nata ou mistura dos dois.

Pode ser usado leite de vacas, cabras, ovelhas ou búfalas.

Os diversos tipos de queijos são classificados conforme sua consistência que varia conforme seu conteúdo de umidade.

QUEIJOS DUROS:

Parmesão, Pecorino etc.

QUEIJOS FRESCOS:

Têm um alto teor de água e devem ser consumidos rapidamente. Queijo cottage, Ricota, Mascarpone, etc.

QUEIJOS CURADOS MOLES: o teor de água destes queijos é de 50% a 60%, 20% a 25% do peso é gordura. Queijo camembert, chaumes, etc.

QUEIJO DE CABRA: queijo feito 100% de leite de cabra ou misturado com leite de vaca.

QUEIJOS FUNDIDOS (espalháveis): mistura balanceada de diversos tipos de queijos fundidos, adicionados com leite, nata ou manteiga. São adicionados à massa do queijo estabilizadores, agentes emulsionantes, cloreto de sódio, edulcorantes e especiarias.

QUEIJOS AZUIS: queijos de maturação por fungos do tipo Roquefort, Gorgonzola, Bavária Blue, etc.

O efeito antígeno

O leite de vaca difere em muito do leite materno. O leite materno contém três vezes mais proteínas, dez vezes mais hormônios de crescimento, menos lactose e menos substâncias com açúcar. O leite materno contém oligossacarídeos que favorecem o desenvolvimento da flora intestinal. A intolerância ao leite se refere principalmente às proteínas do leite de vaca. Iogurtes e queijos são produtos obtidos através do processo de fermentação ou acidificação. Estes procedimentos modificam as proteínas do leite e podem enfraquecer ou reforçar o efeito antígeno. A intolerância ao leite, verificada no De intolerância alimentar-Teste não pode ser confundida com a intolerância à lactose.

Denominações que escondem proteínas de leite de vaca:

Lactoglobulina	Caseína
Lactoalbumina	Proteínas de leite
Leite integral, Leite em pó, Leite condensado	Manteiga
Leite coalhada	Iogurte
Nata, nata azeda	

Alternativas ao leite de vaca:

Leite e queijo de cabra (evitar em caso de reação aos produtos caprinos)	Leite de aveia (evitar em caso de reação à aveia)
Leite e queijo de ovelha (evitar em caso de reação a estes produtos)	Leite de pinhão (evitar em caso de reação ao pinhão)
Leite de soja (evitar em caso de reação à soja)	Leite de amêndoas (evitar em caso de reação às amêndoas)
Leite de arroz (evitar em caso de reação ao arroz)	Leite de coco (evitar em caso de reação ao coco)

LEITE DE VACA E DERIVADOS

Leite de vaca

Você tem uma reação adversa de 1 ao leite de vaca.

Produtos de leite coalhado (leite de vaca)

Você tem uma reação adversa de 1 ao leite azedo.

Os principais produtos lácteos azedos são: o soro do leite coalhado, o iogurte, soro do leite, quark e queijos frescos fermentados.

Alguns tipos de queijos coalhados: queijos cottage, queijos cremosos e outros queijos deste tipo como, o Harzer, o Handkaese, o Korbkaese, o Vienenburger o Schimmelkaese, Olmuetzer Quargel, Mainzer, Stangenkaese, Spitzkaese, Styrian Graukaese etc.

Um prato muito popular é o chamado "Handkaese mit Musik" O queijo é marinado em uma mistura de cebolas, vinagre, óleo, alcarávia, sal e pimenta e servido.

Queijo de coalho (leite de vaca)

Você tem uma reação adversa de 1 ao queijo de coalho.

Queijos de coalho de leite de vaca são : parmesão, Leerdamer, Edamer, Emmentaler, Chester, Tilsit, Brie, Gouda etc.

LEITE E PRODUTOS DE OUTROS ANIMAIS

Leite e queijo de cabra

Você tem uma reação adversa de 1 ao queijo e leite de cabra.

O leite de cabra é utilizado para fazer queijo de cabra, é um substituto do leite de vaca.

Os produtos que contêm leite de cabra são adequadamente marcados e, portanto, fáceis de evitar.

Leite e queijo de ovelha

Você tem uma reação adversa de 1 ao leite e queijo de ovelha.

O queijo de ovelha é feito somente com leite puro de ovelha. No entanto, existe no comércio queijo fabricado com uma mistura de leite de ovelha e leite de vaca.

Os mais conhecidos são: o queijo Roquefort e o Pecorino.

SALADAS

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Alface crespa (lollo rosso)	Alface americana ou alface iceberg			
Chicória	Alface lisa			
Endívia	Alface Mâche (agrião do campo)			
Radicchio	Alface Romana			
Rúcula				



Alface americana (*Lactuca sativa* convar. *sativa* Var. *capitata*)

Você tem uma reação adversa de 1 à alface americana.

É somente vendida fresca, é usada para misturar com outros tipos de saladas.

É improvável encontrá-la como ingrediente escondido em outros alimentos.



Alface lisa (*Lactuca sativa* var. *capitata*)

Você tem uma reação adversa de 1 à alface.

Encontrada somente fresca, não suporta nenhum tipo de processamento industrial.

Tome cuidado com as saladas servidas em restaurantes.



Alface mâche (*Valerianella locusta*)

Você tem uma reação adversa de 1 à alface mâche.

É também chamada de alface do campo ou alface de milho.

Não suporta nenhum tipo de processamento industrial.

É improvável encontrá-la como ingrediente escondido em outros alimentos.



Alface Romana (*Lactuca sativa* var. *logifolia*)

Você tem uma reação adversa de 1 à alface Romana.

Seu gosto é parecido ao da alface lisa. É muito usada nas saladas de folhas verdes.

VEGETAIS

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Abóbora	Abobrinhas	Aipo		
Acelga	Aipo-rábano	Batata		
Aspargos	Alcachofra	Berinjelas		
Azeitona	Alho-poró	Cenouras		
Beterraba	Brócolis	Rabanete		
Couve verde	Cebola	Repolho roxo		
Ervilha verde	Cherovia			
Espinafre	Couve- de- Bruxelas			
Fava (feijão gordo)	Couve de Sabóia			
Feijão verde	Couve-flor			
Feijão-da-china (Mungo beans)	Couve-rábano			
Grão de bico	Lentilhas citrus latifolia= limão taihiti			
Pepino	Nabo sueco (couve rábano)			
Pimenta Caiena	Pimentão			
Tomate	Repolho branco			
	Repolho chinês			
	Soja			

Por muito tempo vegetais e cereais foram a alimentação básica da humanidade.

Deve-se prestar atenção para que os vegetais sejam frescos. Seu manejo, preparação e conservação influenciam seu gosto, valor nutricional, sua composição e aparência. Todos os vegetais contêm nutrientes saudáveis. Em geral eles fornecem:

- vitaminas e minerais
- tem um alto teor de água
- são ricos em fibras hidrossolúveis ou não
- são pobres em gorduras
- não contêm colesterol



Abobrinhas (*Cucurbita pepo zucchini*)

Você tem uma reação adversa de 1 às abobrinhas.

São cozidas ou consumidas cruas.

Processadas, tornam-se um ingrediente de comidas e molhos prontos congelados, especialmente em receitas mediterrâneas.

Por isso, preste atenção no rótulo de ingredientes destes produtos.



Aipo (*Apium graveolens* var. *rapaceum*)

Você tem uma reação adversa de 2 ao aipo.

Os caules do aipo são comidos crus em saladas, como legume, ou usados como tempero. As folhas são usadas como legume, em molhos ou picles.

Sucos de vegetais podem conter aipo.

Especialmente na compra de misturas de temperos, caldos de legumes e outros produtos prontos, deve-se ler com atenção o rótulo de ingredientes.

Possível reação cruzada:

O aipo tem uma estrutura alergênica assemelhada com polens de arbustos, isto é, a proteína profilina. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumir aipo.



Aipo-rábano (*Apium graveoleus* var. *Dulce*)

Você tem uma reação adversa de 1 ao aipo-rábano

As raízes do aipo-rábano são consumidas como salada ou como legume refogado.

Verifique os ingredientes de saladas, de sopas ou caldos de verduras prontas.



Alcachofra (*Cynara scolymus*)

Você tem uma reação adversa de 1 à alcachofra.

Alcachofras podem ser compradas frescas ou em conservas (corações de alcachofra). Raramente são encontradas como ingrediente em comidas semiprontas ou instantâneas como pizzas congeladas, saladas, pesto, dressings, ou molhos. As folhas da alcachofra são usadas na produção do licor italiano Cynar. Produtos que em sua composição contêm alcachofras são devidamente marcados e, portanto, fáceis de evitar.

Possível reação cruzada:

Alcachofras têm uma estrutura alergênica assemelhada com polens de arbustos isto é, a proteína profilina. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumir alcachofras.



Alho-poró (*Allium Porum*)

Você tem uma reação adversa de 1 ao alho-poró.

É chamado também de Porree e é encontrado fresco, congelado ou seco em misturas de especiarias ou em caldos instantâneos.

É muitas vezes usado em sopas prontas e como ingrediente em quiches (tortinhas de alho-poró).

Ao comprar estes tipos de produtos, deve-se prestar atenção aos ingredientes listados no rótulo das embalagens.



Batata (*Solanum tuberosum*)

Você tem uma reação adversa de 2 à batata.

Podem-se comprar diversos tipos de batatas.

As batatas não são somente usadas como acompanhamento, mas também como prato principal, por exemplo, batatas gratinadas, batatas recheadas ou panquecas de batatas. São usadas para fazer purê, batatas fritas, salada, bolinhos e outros pratos prontos. Pão e outros produtos sem glúten podem conter farinha de batatas.

No comércio podem-se comprar snacks, chips e outros petiscos em diversos sabores que contêm batatas.

Reações cruzadas: batatas têm estruturas alergênicas assemelhadas com o Látex. Em pessoas alérgicas ao látex é possível ocorrer uma reação cruzada.

Ao ingerirem batatas podem acontecer reações alérgicas, mesmo em pessoas que nunca comeram batatas antes. Outra fonte deste alérgeno é a planta *Ficus benjamina* (caxinguba). Pessoas sensibilizadas a este tipo de alérgeno deveriam retirar esta planta de sua de casa.

Outra possível reação cruzada:

Batatas têm uma estrutura alergênica assemelhada com polens de arbustos, isto é, a proteína profilina. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumir batatas cruas.



Berinjelas (*Solanum melongena*)

Você tem uma reação adversa de 2 às berinjelas.

Podem ser compradas frescas, mas também congeladas ou em conserva.

Os pratos "ratatouille" e "mousaka" contêm como ingrediente principal berinjelas e devem ser evitados. São usadas em muitos pratos da cozinha mediterrânea e árabe, mas também como antepasto.

É improvável encontrá-las escondidas como ingrediente de outros alimentos.



Brócolis (*Brassica oleracea convar, Botrytis var. itálica*)

Você tem uma reação adversa de 1 à brócolis.

No comércio é encontrado fresco, congelado ou em comidas instantâneas. É usado também em pratos de gratinados e sopas.

Consta no rótulo dos produtos quando contêm brócolis.



Cebola (*Allium cepa*)

Você tem uma reação adversa de 1 à cebola.

Cebolas são encontradas em várias formas e cores.

São utilizadas em misturas com outros condimentos, em sopas, molhos, saladas, comidas prontas, em salsichas e em produtos de padaria.

As cebolas tipo Paris Silverskin podem ser encontradas curtidas no vinagre (mixed pickles).

Existem também desidratadas ou como tempero líquido.

Ao comprar determinados produtos deve se conferir o rótulo de ingredientes para verificar se contém cebolas.



Cenouras (*Daucus carota*)

Você tem uma reação adversa de 2 à cenouras.

São encontradas frescas, congeladas ou enlatadas.

Seu uso é variado, são consumidas cruas, mas também em ensopados, purês, sucos, sopas e misturas de outros vegetais.

Possível reação cruzada:

Cenouras têm uma estrutura alergênica assemelhada com polens da bétula, ou seja, o alérgeno chamado Bet V1. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumir cenouras.

Outra possível reação cruzada:

Cenouras têm uma estrutura alergênica assemelhada com polens de arbustos, isto é, a proteína profilina. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumir Cenouras.



Cherovia (*Pastinaca sativa*)

Você tem uma reação adversa de 1 à Cherovia.

Na cozinha de comida natural é apreciada como hortaliça no preparo de sopas.

É usada em alimentos de bebê, pronta em vidro, como purê de legumes.

Repare na lista de ingredientes ao comprar estes produtos.



Couve- de-Bruxelas (*B.oleracea convar. oleracea var. gemmifera*)

Você tem uma reação adversa de 1 à couve-de-bruxelas.

A couve-de-bruxelas pode ser comprada em conserva ou congelada, é utilizada em ensopados, sopas ou como ingrediente em misturas de outros vegetais.

Os alimentos que contêm couve-de-bruxelas estão devidamente rotulados e podem ser evitados facilmente.



Couve de Sabóia (*Brassica oleracea acephala*)

Tiene un nivel de intolerância 1 à couve de sabóia.

É comum utilizá-la refogada em guisados com batatas, carne de cordeiro, carne de porco ou carne moída bovina.

Muitas vezes é usada em comidas prontas congeladas, e por isso, recomenda-se ler com atenção a lista dos ingredientes.



Couve-flor (*Brassica oleracea* convar. *Botrytis* var. *botrytis*)

Você tem uma reação adversa de 1 à couve-flor.

A couve-flor é ofertada fresca, congelada, em misturas de vegetais e curtida (picles). É um complemento de pratos gratinados, sopas e saladas.

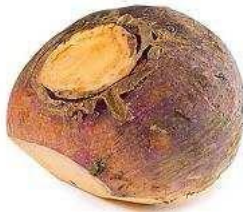


Couve-rábano (*Brassica oleracea* convar. *acephala* var. *gongylodes*)

Você tem uma reação adversa de 1 à couve-rábano.

No comércio é encontrada fresca, em conserva ou congelada.

A couve-rábano pode ser consumida in natura, refogada ou cozida com outros vegetais, por exemplo, sopa de vegetais.



Nabo sueco (*Brassica napus* subsp. *Rapifera*)

Você tem uma reação adversa de 1 à couve rábano.

A couve rábano é vendida fresca ou como ingrediente de produtos picantes prontos para o consumo. Normalmente consta da lista de ingredientes.



Pimentão (*Capsicum annuum var grossum*)

Você tem uma reação adversa de 1 ao pimentão.

O pimentão é consumido in natura, ou marinado em conserva.

Nos mercados se encontra também pasta de pimenta como condimento para carnes e outros alimentos. São comuns molhos de pimenta e tomates, processados industrialmente, com pedaços de pimenta. Consequentemente, é necessário ler atentamente o rótulo de ingredientes antes da compra destes produtos.

Produtos prontos que normalmente contêm páprica são: pizzas, comidas orientais, húngaros, mexicanos e portugueses, assim como molhos, ensopados, snacks e chips. Deve-se verificar também o uso de páprica em saladas.

Rabanete (*Raphanus sativus*)

Você tem uma reação adversa de 2 ao rabanete.

São consumidas em saladas, molhos, com pratos frios (queixo e carne). Não são utilizados em alimentos processados industrialmente.



Repolho branco (*B.oleracea convar. capitata var. cabitata f. Alba*)

Você tem uma reação adversa de 1 ao repolho branco.

O repolho branco (também chamado de repolho de verão) é vendido fresco, congelado ou em conserva.

É consumido cru, em saladas, em conservas (chucrute), em misturas de vegetais e saladas prontas (salada húngara chamada Puszta), assim como em comidas típicas como folhas de repolho recheados com carne.

Ao comprar comidas prontas (comidas orientais), deve-se ler com atenção o rótulo dos ingredientes.

Repolho chinês (*Brassica chinensis*)

Você tem uma reação adversa de 1 ao repolho chinês.

Este tipo de couve é consumido em sopas, em guisados e em saladas.

Saladas prontas, guisados ou sopas em conservas podem conter esta couve, mas é normalmente indicado no rótulo do alimento se contém este vegetal. Deve-se ler com atenção o rótulo de ingredientes.



Repolho roxo (*Brassica oleracea* convar. *Capitata* var. *capitata* f. *rubra*)

Você tem uma reação adversa de 2 ao repolho roxo.

O repolho roxo é processado para conservas, é usado em pratos congelados e sucos, ou vendido in natura no comércio.

É apreciado cru em saladas ou como acompanhamento de carne bovina, carne de lebre ou carne de caça.

LEGUMINOSAS



Lentilhas (*Citrus latifolia*) **oder** (*Lens culinaris*)???????????

Você tem uma reação adversa de 1 à lentilhas.

Diversos tipos de lentilhas são vendidas desidratadas. São cozidas, consumidas em saladas, sopas, como purê ou como guarnição para peixes ou carnes.

Por sua propriedade aglutinante a farinha de lentilhas é adicionada a muitos alimentos, como, por exemplo, empanadas, produtos desidratados como sopas e molhos prontos, petiscos, suplementos nutricionais e produtos dietéticos.

Na compra destes produtos deve se ler atentamente a lista de ingredientes e verificar se contém lentilhas.

As lentilhas têm uma estrutura alergênica assemelhada com alguns polens de gramíneas. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumir lentilhas.



Soja (*Glycine max*)

Você tem uma reação adversa de 1 à soja.

Na Europa a soja é encontrada praticamente só desidratada. Serve como matéria prima para uma vasta gama de produtos, tais como, óleo de soja ou gordura de soja.

Como tempero, são usados dois produtos fermentados, o shoyu (molho de soja) e o missô. O molho de soja serve também como base para outros molhos, como por exemplo, o molho Worcester. Serve também como substituto de leite no processamento de carnes e produtos lácteos (tofu, leite de soja). Na compra de determinados produtos deve se ler atentamente a lista de ingredientes e verificar se contêm soja.

Possível reação cruzada:

Soja tem uma estrutura alergênica assemelhada com polens da bétula, ou seja, o alérgeno chamado Bet V1. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumir soja.

Instruções gerais

Os alimentos testados, e cujos resultados foram positivos, devem ser evitados.

Você deve levar em consideração, que estes produtos podem estar escondidos em produtos prontos industrializados. Também existe a possibilidade destes alimentos serem usados no processamento de alimentos como óleos, gorduras, sucos de frutas, vinagres e semelhanças. Estes produtos também não devem ser consumidos.

Se você tiver uma reação a sementes de girassol, também não pode ingerir óleo de girassol. O mesmo vale para azeitonas e azeite, ou amendoim e óleo de amendoim.

Isto é muito importante no caso dos sucos de frutas. Se você tiver uma reação a laranjas não pode consumir suco de laranja, pois para fazer um suco de 250ml são necessários no mínimo 3 a 4 laranjas. Dificilmente, você come 3 ou 4 laranjas de uma vez, isto quer dizer, que a absorção de antígenos potencialmente perigosos é muito mais alta no consumo de sucos de frutos do que no consumo da fruta.

Aqui também, você deve levar em consideração o princípio de rotação.

O resultado de seu teste demonstrou que você desenvolveu uma alergia do tipo III, mediada por IgG, contra os seguintes alimentos: 59

O valor estatístico situa-se acima da faixa superior de alergias alimentares do tipo III.

Este resultado demonstra, que o seu sistema imunológico está alterado e reage exageradamente a alimentos que normalmente são inócuos. Cada vez que você ingere estes alimentos são desencadeadas reações inflamatórias recorrentes e doenças crônicas, assim como existe a possibilidade do surgimento de infecções e alergias.

As alergias alimentares do tipo III podem então agir como catalizadores e piorar muito reações alérgicas e doenças normalmente menos significativas.

Por esta razão é importante reestabelecer o seu sistema imunológico. Você deve evitar o consumo de todos os alimentos que causaram a alergia, mediada por IgG, do tipo III.

O alto valor de suas reações positivas demonstra que sua barreira intestinal é bastante alterada, o que indica uma hiperpermeabilidade (permeabilidade intestinal aumentada). Valores de referência demonstram que neste caso, uma simples eliminação dos alimentos testados positivos não é mais suficiente e que uma mudança alimentar conforme o princípio de rotação alcançará resultados melhores. No entanto, pelo De intolerância alimentar²⁰⁰ teste isto é possível somente parcialmente. Após o teste De intolerância alimentar³⁰⁰ a escolha de alimentos testados e permitidos é muito maior o que lhe facilitará o acompanhamento melhor do princípio de rotação.

O alto valor das reações positivas indica danos graves de sua flora intestinal.

Recomendamos fazer um exame de fezes para poder analisar a composição de sua flora intestinal. Outrossim, deveriam ser excluídos micoses intestinais e parasitas. Precisa verificar uma eventual participação do pâncreas e a imunoglobulina IgA secretora para poder tomar as medidas necessárias de restauração da flora intestinal.

Estas medidas deveriam ser tomadas antes ou, o mais tardar, durante a mudança de alimentação para prevenir o surgimento de novas alergias do tipo III.

RECOMENDAÇÕES INDIVIDUAIS

1. Você tem uma reação alérgica mediada por IgG do grau 1 aos seguintes alimentos:

Grau 1			
Maçã	Alface Mâche (agrião do campo)	Nectarina	Leite e queijo de ovelha
Damasco	Painço/sorgo	Laranja	Soja
Alcachofra	Mel (mistura)	Papaya	Nabo sueco (couve rábano)
Aipo-rábano	Kiwi	Pimentão	Melancia
Couve-flor	Couve-rábano	Cherovia	Repolho branco
Brócolis	Alface lisa	Pêssego	Couve de Sabóia
Repolho chinês	Queijo de coalho (leite de vaca)	Ameixa	Leite e queijo de cabra
Alface americana ou alface iceberg	Alho-poró	Alface Romana	Abobrinhas
Morango	Lentilhas citrus latifolia= limão taihiti	Couve- de- Bruxelas	Cebola
Castanha	Leite de vaca	Produtos de leite coalhado	

Recomendamos evitar o consumo destes alimentos, e de todos os outros que podem contê-los, por no mínimo 8 semanas.

2. Você tem uma reação alérgica, mediada por IgG, do grau 2 aos seguintes alimentos:

Grau 2			
Abacaxi	Batata	Salsa	Aipo
Berinjelas	Cerejas	Rabanete	Ovos de codorna
Cenouras	Raiz-forte	Repolho roxo	

Recomendamos evitar o consumo destes alimentos, e de todos os outros que podem contê-los, por no mínimo 12 semanas.

3. Você tem uma reação alérgica, mediada por IgG, do grau 3 aos seguintes alimentos:

Grau 3			
Ovo de galinha	Semente de Girassol		

Recomendamos evitar o consumo destes alimentos, e todos os outros que podem contê-los, por no mínimo 26 semanas (ca.de 6 meses).

4. Você tem uma reação alérgica, mediada por IgG, do grau 4 aos seguintes alimentos:

Grau 4			
Aveia	Cevada	Glúten	Trigo
Centeio	Espelta	Kamut	

Recomendamos evitar o consumo destes alimentos, e de todos os outros que podem contê-los, por no mínimo 1 ano.

Você teve as seguintes reações:

Glúten, Leite de vaca

Estes alimentos representam uma forte exposição à antígenos. Muitas vezes estes alimentos são usados na indústria alimentícia e podem estar escondidos em alimentos prontos. Mesmo traços destes alimentos são suficiente para desencadear sintomas de uma inflamação crônica. Como exemplo, citamos aqui a clara de ovo da galinha que as vezes é usada na fabricação de pão sem glúten. Leia com atenção os rótulos das embalagens ou pergunte ao fabricante do produto.

Seu exame apresentou títulos de anticorpos bastante elevados contra o glúten. Os principais sintomas desencadeados por alergia do tipo III ao glúten são: diarreia, constipação, dores abdominais e outras deficiências.

Somente a exclusão completa de alimentos que contêm glúten pode levar a uma melhora dos sintomas ou das doenças.

Uma alergia do tipo III à gluten leva a inflamações intestinais que são relacionadas a um aumento de sua permeabilidade intestinal. Isto leva não somente a novas reações, mas é também a causa de deficiências minerais, tais como de ferro e ácido fólico. A ingestão de ferro e ácido fólico em separado não resolve o problema.

Particularidades em crianças

O intestino de crianças é muito sensível e a barreira intestinal ainda está em formação. Por outro lado, ele é muito ativo. Há também uma maior vulnerabilidade de sensibilização aos diversos antígenos aos quais é exposto (bactérias, vírus, alimentos, alérgenos). Múltiplos fatores podem afetar o processo de amadurecimento, levar a um aumento da permeabilidade intestinal e a um aumento da suscetibilidade para alergias alimentares do tipo III, fatores estes, que podem prejudicar todo o organismo.

Levando em consideração, que os hábitos alimentares das crianças são diferentes dos adultos e, que as possíveis variações de alimentos são limitadas, a mudança alimentar da criança se processará diferentemente do adulto. Dependendo da situação, provavelmente não seja possível evitar todos os alimentos ao mesmo tempo.

Recomendamos as seguintes medidas:

- Devem ser evitados todos os alimentos que resultaram numa reação do nível 3.
- Devem ser evitados todos os alimentos que foram consumidos regularmente a partir de uma reação do nível 2 (consumidos 3 vezes por semana).
- São permitidos alimentos que se situem abaixo do nível 2 de reação, os quais até agora não foram consumidos regularmente, mas deve-se levar em consideração o princípio de rotação alimentar.

Com alimentos que **não desencadearam uma reação** na criança, e que antes foram ingeridos regularmente, não há necessidade de seguir estritamente o princípio de rotação alimentar.

Uma coisa bem feita: Alimentar-se conforme o princípio de rotação com os alimentos que você tolera.

O próximo passo para melhorar seu estado de saúde geral, é a mudança para o sistema de rotação alimentar. Isto significa, que você vai consumir os alimentos que você tolera alternativamente, ou seja, os alimentos que você comer hoje não poderão ser repetidos nos próximos 4 dias. Somente no 5º dia, você poderá consumir estes alimentos novamente.

Qual é o sentido e objetivo da alimentação por princípio de rotação

Com a dieta de alimentação por rotação você mata duas moscas com um só golpe.

- Você pode prevenir novos episódios alérgicos

Especialmente, quando você introduz novos alimentos na sua dieta diária ou repete muitas vezes certos alimentos, podem ocorrer novas intolerâncias alimentares. Se você substitui produtos de leite de vaca por produtos de soja, e você faz isso diariamente, é possível que você desenvolva uma intolerância à soja, prejudicando assim, o sucesso de sua mudança alimentar. Por este motivo é importante que você tenha uma alimentação variada e não monótona, o que você consegue seguindo o princípio de rotação alimentar, uma vez que você não vai querer substituir uma intolerância pela outra.

- Erros cometidos na mudança alimentar não são tão trágicos

Lógico: Se você segue a rotação alimentar, e ingere inconscientemente um alimento que contém alguma substância não tolerada, pelo menos você não faz isso todos os dias. Por esta razão, as consequências também serão menores.

Seus próximos passos:

Faça um “cardápio personalizado” que contém os alimentos que você tolera, seguindo um plano de rotação de 5 dias. Isto parece um pouco difícil, mas logo você vai verificar que é gostoso alimentar-se com alimentos variados e ao mesmo tempo fazer uma coisa boa para seu organismo.

O efeito positivo de um planejamento cuidadoso: praticamente não ocorrem erros na mudança alimentar.

É indiferente, se você planeja o seu cardápio a curto prazo ou por uma semana. Experimente – você vai descobrir rapidamente qual a maneira mais adequada para você.

Importante no planejamento a curto prazo:sendo que você deve consumir todos os dias alimentos diferentes, é importante que você sabe o que consumiu ontem. Um diário de alimentação lhe ajudará a não perder o controle. Com isso, você garantirá que um alimento não é consumido por engano duas vezes durante o ciclo de 5 dias.

O exemplo a seguir lhe mostrará como o princípio de rotação funciona na prática: São regras básicas que lhe permitirão elaborar seu plano de rotação pessoal por 5 dias.

Veja como

Você encontrará no seu Guia de Paciente no item “rotação” o plano de rotação prático do De intolerância alimentar 300. Use-o para o seu planejamento.

Verifique que alimentos consumidos no 5º dia da rotação não serão repetidos por engano no primeiro dia do começo de um novo ciclo de rotação de 5 dias (vide acima).

-> Passo 1:Escolhe a refeição principal do primeiro dia

Escolhe uma refeição das sugestões individualizadas (almoço/jantar) ou elabora você mesmo o cardápio com uma combinação de alimentos que você tolera. Por exemplo:

Filet de frango com molho picante de manga

-> Passo 2:Anote os ingredientes no plano de rotação do De intolerância alimentar 300

Dependendo da hora que você for fazer a refeição principal, ou seja, no almoço ou no jantar, você deve anotar os ingredientes do primeiro dia na coluna “almoço” ou “jantar”.

A mesma coisa vale para o café da manhã, os lanches ou pequenas refeições intermediárias deste dia.

Para garantir uma alimentação equilibrada, você deve conciliar sua refeição principal, seja almoço ou jantar, com as outras refeições. O seu receituário individualizado lhe ajudará nesse intento – vale a pena conferir!

-> Passo 3:Anotação do alimentos previamente usados

O próximo passo lhe mostrará como manter o controle da dieta assim como, os alimentos que você não deve consumir nos próximos 4 dias, e quais dos alimentos estão liberados para os próximos dias.

Todos os alimentos que você tolera estão indicados (no entanto, nossa lista de exemplos contém alimentos não conciliados com seus resultados).

Agora risque da lista todos os alimentos usados no primeiro dia da rotação. Os alimentos que restam podem ser consumidos no 2º dia.

O planejamento para o 1º dia poderia ter a seguinte aparência:

-> Receita jantar: Salada com tiras de filet de frango (para simplificar não informamos as quantidades nesta sugestão de receita)

Coração de salada lisa
Salada crespa roxa
Rúcula
Manga em pedaços pequenos
Filet de frango (do almoço) em tiras
Pimenta, sal marinho
Óleo de milho, vinagre de vinho, Molho querestou do almoço
Patê de chili vermelho

-> Café da manhã: cornflakes com leite de vaca (em caso de intolerância: a alternativa é o leite de soja) e morangos

-> Lanche intermediário: biscoitos crackers de milho e frutas

-> Lanche intermediário: biscoitos caseiros feitos de cornflakes, biscoitos caseiros com cobertura de chocolate (caso os ingredientes são permitidos, senão, usar alfarroba), amêndoas raladas.

Um olhar na lista, lhe mostrará os alimentos que não devem ser consumidos nos próximos quatro dias: são aqueles já riscados da lista após o primeiro dia. Os alimentos restantes podem ser usados no 2º dia, os que depois permanecem no 3º e assim adiante, até o 5º dia quando você poderá começar com uma nova lista com todos os alimentos.

Dicas e truques

O importante é variar: O seu cardápio deve ser o mais variado possível e conter refeições principais e intermediárias. Evite omitir refeições e beba bastante água (2-3 l), seja água mineral ou em forma de chás de ervas, etc. A água ajuda a acelerar seu metabolismo e promove a desintoxicação.

Economize tempo: cozinhe os alimentos permitidos como, por exemplo, o arroz, o painço, as batatas e os legumes, congelando os já pronto em porções. Isto facilitará as coisas nos dias mais corridos, e você poderá preparar rapidamente uma refeição equilibrada.

É permitido usar truques: Adicione aos legumes, cozido ou congelados, um pouco de caldo de carne ou de legumes e sua refeição principal está pronta – fácil para levar ou, se preferir, pode prepará-la rapidamente no escritório.

A ciência dos alimentos, parte 1: Um quarteto muito especial de alimentos

Não todos os alimentos têm a mesma importância para nossa nutrição. Existem quatro grupos de alimentos que exercem um papel especial, são eles:

- Leite de vaca
- Ovo de galinha
- Leveduras (fermento nutricional e fermentos biológicos)
- Glúten (cola de proteína)

As experiências com De intolerância alimentar³⁰⁰ demonstraram que estes grupos de alimentos têm, do ponto de vista fisiológico, uma grande influência. Leia com atenção as seguintes instruções e dicas, especialmente, se os seus exames indicaram uma reação ao leite, ovo, levedura e glúten.

Estes quatro grupos fazem parte da nossa alimentação diária, seja como alimento ou como ingrediente em outros produtos.

Um bom exemplo é o café da manhã: Muitas vezes ele se compõe somente destes quatro alimentos – um copo de leite, um ovo, uma torrada com fatias de frios, etc. (glúten e fermento).

Então você pensa: “vou deixar de lado o ovo e o leite, assim resolvo a metade do problema”. No entanto, ingredientes de leite e ovo podem estar contidos nos frios. Por isso, devemos analisar melhor o que comemos no café da manhã, especialmente, por ser uma refeição que não gostamos mudar muito.

Porém, pode ser divertido mudar os hábitos e experimentar novos sabores. Especialmente, quando tomamos consciência da importância da alimentação para o bem estar do nosso corpo. Além do mais, ao sentir os primeiros resultados, você sentirá mais facilidade em continuar com os novos hábitos e atingir seus objetivos.

Leite de vaca – um alimento de difícil assimilação pelo nosso sistema digestivo

O significado do leite de vaca na nossa alimentação

O leite se compõe de 87,5% de água. Os nutrientes sólidos são finamente dissolvidos no leite. Também são chamadas de massa seca de leite. Esta massa serve de base para a produção de creme de leite, manteiga ou iogurte. Composição do leite cru:

Lactose (4,7%), gorduras (3,5 - 3,8%), proteínas (3,2 - 3,5%), minerais e vitaminas.

Esta composição parece bastante inócuo, e é difícil imaginar que a intolerância ao leite é muito mais frequente do que outras intolerâncias alimentares. Sabe-se hoje, que o organismo de um ser humano adulto muitas vezes não consegue mais digerir e aproveitar a proteína do leite. Isto também já foi demonstrado pelas experiências havidas como o De intolerância alimentar³⁰⁰.

Estes alimentos (escolha aleatória), contêm leite ou seus derivados:

Pão branco	Ovos mexidos, cf. o preparo	Massas prontas
Pão estaladiço	Chocolates	Pudim
Biscoitos, bolachas	Molhos de baunilha	Alguns licores
Bolos	Iogurtes	Leite coalhado
Alguns molhos de salada	Creme de sorvete	Hambúrgueres
Sopas cremosas	Queijos	Bolo de carne
Tostados	Ketchup	Cozidos no forno
div. tipos de salsichas	Margarina	Maionese
Cacau	Ovomaltine	Suflê
Purê de batatas		

Nossa dica:

Preste especial atenção aos ingredientes destes alimentos. Como a lista é uma escolha aleatória, deve-se ler com cuidado os rótulos e etiquetas destes produtos.

As seguintes denominações podem esconder proteínas de leite:

Lactoglobulina	Caseína
Lactoalbumina	Protéines de lait
Leite Integral, leite em pó desnatado, leite condensado	Leite coalhado
Leite UHT hidrolisado	Creme de leite azedo
Iogurte	Lactosoro
Creme de leite fresco	

Ovo de galinha – menos prejudicial do que se pensa**A importância do ovo de galinha em nossa alimentação**

O ovo de galinha é composto de 2 componentes. A clara e a gema. A clara envolve a gema de ovo. Ao abrir o ovo, a clara se derrama, mas a gema permanece intacta, envolta por um fina membrana. Isto é muito prático, pois assim podemos separar os dois componentes para diversos usos.

Na culinária, a lecitina contida na gema, faz milagres. As moléculas da lecitina, também chamados de emulsificantes, ajudem na preparação de maionese. Ela é também usada na produção de certos molhos (molho tipo holandaise), e em muitas comidas doces. A clara de ovo, por sua vez, dá leveza à massas.

Nossa dica:

Se você precisa mudar para uma alimentação sem ovos o que você faz? Você deve prestar atenção especial aos ingredientes de produtos industrializados. Muitas vezes são usados ovos e seus derivados nestes produtos, no entanto, sua identificação não é sempre fácil.

Também medicamentos podem conter derivados de ovos. Leia com atenção a bula, ou seja, a composição dos medicamentos.

Atrás das seguintes denominações podem estar escondidos derivados de ovos:

Gema de ovo	Albumina de ovo
Ovalbumina	Livestina
Albumina	Lisozima E1105
Globulina	Ovomucoide
Lecitina E322	

Lista de alimentos que podem conter ovos ou derivados:

<u>Produtos para panificação:</u>	<u>Alimentos nutritivos:</u>	<u>Alimentos para passar no pão:</u>
Pão (pão branco, pão trançado, Torradas, pão tostado, etc.)	Massas (macarrão, ravióli etc.)	Creme de nougat
Biscoitos	Produtos prontos (purê de batatas, bolinhos, croquetes)	Pastas vegetais da loja de produtos naturais
Bolos	<u>Doces:</u>	<u>Condimentos:</u>
Bolachas	Produtos de confeitaria	Temperos para comidas/sopas
Waffeln	Tortas	Molhos e pastas para temperar (mostarda, ketchup etc.)
Coberturas para pães	Merengues	<u>Outros:</u>
Massas prontas congeladas	Sorvetes	Mix de bebidas de leite
Misturas para assar	Chocolate e seus derivados	Ligas para molhos
<u>Produtos de carne:</u>	(Farofas e coberturas para bolos, etc.)	Comidas prontas
Carnes em conserva	Balas	Alguns produtos de soja
Pasteis de carne	Pudins	<u>Delicatessen:</u>
Hambúrgueres	Nougat	Maionese
Salsichas de todos os tipos, com exceção de salsicha crua	<u>Outros tipos de alimentos:</u>	Molhos e sopas prontas
	Licores	

(Presunto cru e cozido,
Corned beef etc.)

Saladas especiais
Molhos para saladas

Sintomas de deficiências na alimentação sem leite e ovo

Ovos e leite, assim como seus derivados, suprem o organismo com proteínas, além de importantes vitaminas e minerais. São ricos em vitamina B2 (= riboflavona) e cálcio. Muitos pacientes, com uma intolerância a ovos e leite temem, ao excluir temporariamente estes alimentos, não suprir o organismo com nutrientes suficientes.

Este medo é infundido. Se você escolher cuidadosamente os alimentos permitidos, não deverão ocorrer deficiências nutricionais. Os nutrientes “essenciais”, tais como proteínas, vitamina B2 e cálcio podem ser supridos de outras fontes, conforme citados a seguir:

Alimentos ricos em proteínas

vegetais:

Leguminosas, especialmente soja e derivados
Cereais e derivados
Nozes e sementes

animais:

Leite de ovelha ou cabra e derivados
Peixes e carnes

Para que o organismo receba a quantidade necessária de aminoácidos é importante a qualidade das proteínas e não a quantidade. As proteínas animais têm um valor biológico maior do que as proteínas vegetais. No entanto, através de uma combinação adequada, ou seja, o consumo concomitante de diversas proteínas animais e vegetais, é possível satisfazer todas as necessidades do corpo.

Para aumentar o aporte de proteínas você pode usar puré de nozes em molhos para saladas, sobremesas, em massas para assar e em coquetéis sem álcool. Espalha sementes de girassol, nozes picadas ou amêndoas sobre comidas doces ou picantes como, por exemplo, comidas à base de legumes ou cereais.

Alimentos ricos em vitamina B2

vegetais:

Produtos de grãos integrais (pão, arroz, macarrão)
Feijões, espinafre, brócolis
Tomates, couves de bruxelas, cogumelos
Gérmens (de soja, cereais, feijão ou de lentilhas)

animais:

Carnes, peixes

Uma vez que a vitamina B2 é hidrossolúvel, deve-se prestar atenção ao preparo destes alimentos, que devem ser cozidos em panela tampada com pouca água. O caldo destes cozidos pode ser aproveitado para sopas e molhos. Prefere consumir legumes crus, em forma de saladas.

Alimentos ricos em cálcio

vegetais:

Leguminosas (grãos de soja, lentilhas, vagens)
Couve verde, brócolis
Espinafre, Acelga
Salsão, ervas, produtos de cereais integrais
Sementes (gergelim)
Suco de urtiga

O cálcio é hidrossolúvel; deve-se prestar atenção ao preparo destes alimentos, que devem ser cozidos em panela tampada com pouca água. O caldo destes cozidos pode ser aproveitado para sopas e molhos. Prefere consumir legumes crus, em forma de saladas.

Produtos de soja (Sojadrink, Tofu) contêm pouco cálcio.

Produtos sem leite e ovos das lojas de produtos naturais

Se você tiver uma intolerância ao ovo, não precisa deixar de comer macarrão, pois hoje em dia existe uma grande oferta de macarrão sem ovos, como também margarina sem lactose. Para lhe facilitar a escolha e manter uma alimentação sem leite e ovos, listamos abaixo alguns produtos. Pergunte na loja de produtos naturais, quais são os alimentos que, com certeza, não contêm leite nem ovos.

Alimentos sem leite e ovos ou seus derivados

Os seguintes alimentos não contêm leite, ovos ou seus derivados e podem ser consumidos sem restrições:

- Batatas
- Cereais
- Legumes em geral
- Frutas
- Geléias
- Marmeladas
- Óleos comestíveis
- Mel
- Chás
- Água mineral

Levedura – um organismo muito estudado

A importância da levedura em nossa alimentação

A levedura de padreiro

A velha e boa levedura, conhecida pelo ser humano há muito tempo pelo seu papel milenar na produção de pão ou da cerveja. O nome científico desta levedura é *saccharomyces cerevisiae*.

A levedura se compõe de milhões de seres vivos microscópicos, cujas células redondas formam um núcleo. Estas células de levedura pertencem ao reino dos fungos e não sintetizam clorofila como outras plantas verdes. Leveduras se multiplicam através de brotamento assexuado e vegetativo no qual uma pequena célula se desprende da célula-mãe. Esta célula-filha cresce até o tamanho da célula-mãe. Em virtude de seu tipo de reprodução também são chamadas fungos de brotamento. Muitas bebidas alcoólicas são produzidas por este tipo de levedura – especialmente a grande variedade de cervejas.

Levedura nutricional

A levedura nutricional é muitas vezes usada em comidas prontas e produtos vegetarianos, tais como, patês e pastas para espalhar no pão, caldos de legumes, etc. Porém, hoje, você encontra nas lojas de produtos naturais caldos e patês produzidos sem leveduras.

Estes alimentos contêm leveduras em virtude de seu processamento ou em forma natural:

<u>Produtos de panificação:</u>	<u>Delicatessen:</u>	<u>Outros:</u>	<u>Bebidas:</u>
Pães	Maionese	Cogumelos	Sucos de frutas
Pão estaladiço	Trufas	Raiz forte	Frutas fermentadas
Bolos	Molhos prontos para saladas	Vinagres	Vinhos
Amanteigados	Produtos prontos,	Conservas	Cervejas
Brezels	Especialmente patês para pão, sopas, etc.	Peperonis	Cerveja escura
Misturas de massa para assar		Temperos (aromatizantes)	Espumantes
Bolachas			
Torradas	Pepinos azedos		
<u>Produtos de leite:</u>			
Leite coalhado, Kefir, Queijos	Ketchup Molhos de tomate		

Nossa dica:

Levedura é muitas vezes usada na produção de pão. Caso você tenha uma intolerância à levedura não é necessário deixar de comer pão (depende de sua reação aos cereais e ao glúten). Muitas padarias e lojas de produtos naturais oferecem hoje em dia pão sem fermento. Se você quiser fazer seu próprio pão, vai encontrar muitas sugestões de receitas no seu livro de receitas individualizadas.

Preste atenção aos produtos vegetarianos nas lojas especializadas, pois muitas vezes a levedura é usada como proteína.

Glúten

A importância do glúten na nossa alimentação

O glúten é uma proteína presente nos cereais. Ele é responsável pela elasticidade das massas. A água é adicionada, a massa cresce e é fácil de amassar. No forno, a massa devolve parte desta água e se liga com o amido da farinha, dando consistência ao pão. Esta consistência depende da quantidade de glúten na farinha usada.

Há tempo que o glúten é conhecido como alérgeno alimentar. Mesmo a indústria alimentícia já reconheceu esta problemática na alimentação e, pelo menos na alimentação para bebés não se usa mais glúten.

O glúten exerce sua ação tóxica especialmente na doença celíaca, com sua manifestação nos primeiros anos de vida da pessoa, ou na sprue celíaca, quando a intolerância tornou-se permanente ao glúten:

A doença celíaca é uma resposta anormal do sistema imunológico, que entra em contato com o glúten levando à inflamação da mucosa do intestino delgado, e por último, a atrofia das vilosidades que são responsáveis pela absorção dos nutrientes. Esta reação ocorre durante 10 a 13 anos, sempre no mesmo lugar, até a destruição completa dos vilos, deixando a parede do intestino liso. Somente neste estágio da doença, se fala de sprue celíaca.

No entanto, se o seu exame de sangue pelo De intolerância alimentar³⁰⁰ demonstrou uma reação ao gluten, não significa necessariamente que você tem uma sprue celíaca. Para se ter um diagnóstico confiável, numa pessoa adulta, demora aproximadamente 13 anos. No entanto, a constatação de uma forte reação ao glúten no teste, pode ser um indicador importante de uma eventual evolução da sprue celíaca. A mudança radical para uma alimentação isenta de glúten pode estancar a doença.

Estes cereais contêm glúten:

- Trigo
- Cevada
- Centeio
- Aveia
- Espelta (trigo vermelho)
- Espelta semi-maduro

Estes produtos podem conter glúten:

Legumes	Legumes congelados com molhos (p.expl. espinafre ao creme) conservas de legumes, produtos prontos de batatas: panquecas de batatas, croquetes, purê, salada de batatas, batatas fritas, caldos de legumes
Frutas	Preparados com frutas, frutas em caldos
Produtos de leite	Iogurtes, Quark, especialmente com frutas ou com mueslis, queijos frescos, produtos de leite com baixas calorias (queijos, queijos frescos), queijos cremosos, creme chantilly, sorvetes em pó, aditivos para fazer sorvetes (p.expl. flocos de cereais), manteiga de ervas
Carnes e salsichas e embutidos em geral,, Produtos de peixes	Linguiças e salsichas com farinhas, todos os embutidos cuja composição não é conhecida, todos os embutidos com baixas calorias, preparados de carnes (p.expl. hambúrgueres), produtos empanados, produtos prontos com molhos, arenques e rollmops em conserva
Bebidas	Café de malte, cervejas, destilados de cereais
Doces	Pralinês, acepipes, balas com malte, chocolate, sobremesas, marzipan
Outros	Sopas prontas, molhos prontos para saladas, ketchup, mostardas, comidas prontas, temperos, cebolas prontas em pacotes
Produtos de cereais	Pão de soja, pão de milho, pão de linhaça, macarrão de soja, preparados com farelo de trigo, crispies de arroz, cornflakes, fermentos, aditivos para assar massas, coberturas para tortas

(tabela da associação alemã dos celíacos, viver com a doença celíaca ou sprue; livro informativo para o paciente)

Alimentos naturalmente isentos de glúten:

Alimentos sem glúten	Frutas, legumes, leguminosas, nozes, sementes, batatas, leite e derivados, carnes, peixes, aves, ovos, gorduras e óleos (exceção: óleo de gérmen de trigo), <u>arroz</u> , <u>milho</u> , <u>milheto</u> , <u>trigo mourisco</u> , <u>amaranto</u> , <u>quinoa</u> , <u>feijões de soja</u> , gergelim
Bebidas sem glúten	Água, chá, vinho, sucos frescos de frutas

Nossa dica:

No começo parece uma tarefa difícil comprar somente produtos sem glúten. No entanto, com o tempo isto se tornará um hábito e você desenvolverá a rotina necessária rapidamente.

Anote: preste especial atenção aos produtos prontos ou semi-prontos. Nestes produtos o glúten é muitas vezes usado como aditivo por seu poder espessante.

Tudo sem glúten

Hoje em dia, muitos alimentos isentos de glúten podem ser comprados em supermercados. No entanto, uma ida a loja de produtos naturais ou entrepostos é praticamente obrigatória. Pães e macarrão normalmente contêm glúten. De qualquer maneira, será de grande ajuda, se você fizer uma lista de todos os produtos existentes, isentos de glúten, e verificar cuidadosamente seus ingredientes. É recomendável comprar nos entrepostos ou lojas de produtos naturais, que lhe podem aconselhar na compra. Muitos produtos também podem ser comprados via internet.

A oferta de produtos isentos de glúten aumentou consideravelmente nos últimos anos. Dez anos atrás existiam poucos produtos, hoje, a oferta permite uma dieta diária com bastante variedade, sem monotonia alimentar. Os grupos de produtos mais importantes são:

Pães	Bolachas
Pão estalado (tipo sueco)	Waffeln
Pãezinhos	Pizzas
Muesli	Torradas
Macarrão	Farinha para empanar
Farinhas	Cornflakes
Misturas de farinhas para pão	Comidas prontas
Misturas de farinhas para bolo	Etc..
Bolos	

Muitos destes produtos são vendidos nos entrepostos e lojas naturais, ou via internet.

Um pequeno estímulo:

Mesmo que você tenha uma reação de intolerância ao leite de vaca, ovos, levedura e glúten, é possível ter uma alimentação variada e, principalmente gostosa. Por exemplo:

Café da manhã:

Cornflakes com frutas, amêndoas tostadas, leite de soja ou de arroz
(ou uma outra alternativa para leite)

Almoço:

Risoto com limão e camarões ao alho e óleo

Lanche intermediário:

Bolachas doces de arroz e frutas
Chá com leite de amêndoas

Jantar:

Peixe ou carne com batatas e salada

O que você sempre quis saber sobre intolerância alimentar e o teste De intolerância alimentar300 – mas nunca teve coragem de perguntar...

Perguntas frequentes

Meu médico particular fez um teste normal para alergias. Porque o resultado não é o mesmo do que o resultado do teste De intolerância alimentar300?

Simples: O teste De intolerância alimentar300 demonstra reações tardias, mediadas pelo anticorpo IgG. Com o teste efetuado por seu médico foi testado uma outra coisa: as reações imediatas, mediadas pelo anticorpo IgE. Por isso, os resultados não conferem.

Qual é a diferença entre IgG e IgE?

Reações mediadas pelo anticorpo IgG ocorrem principalmente quando existe uma flora intestinal danificada. Estas reações se reduzem quando a mudança alimentar é seguida corretamente. Reações mediadas pelo anticorpo IgE ocorrem isoladas e permanecem a vida inteira. O resultado do teste de IgE é levado em consideração no De intolerância alimentar.

Quais são os principais alérgenos?

É difícil dizer, pois não se pode generalizar. Intolerâncias alimentares são muito individuais e variam de intensidade. O que faz bem para um, pode ser muito prejudicial para outro. No entanto, resultados e experiências com o De intolerância alimentar ensinaram que leite e seus derivados, assim como cereais provocam reações na maioria das pessoas.

Glúten, proteína de ovos, produtos de leite e leveduras são fortes alérgenos e devem ser evitados no caso de uma intolerância alimentar, o que não é sempre fácil, pois são contidos em muitos produtos industrializados de forma escondida.

O teste tem que ser repetido?

Normalmente não é necessário. Mesmo que alguns anticorpos não aparecem mais num novo teste, não significa que você poderá consumir todos os alimentos que você não tolera novamente. O sistema imunológico tem memória e lembra dos patógenos que já combateu, ativando novamente a produção de anticorpos durante uma nova exposição. Porém, através da mudança dos hábitos alimentares, os anticorpos são lentamente eliminados. Importante é, que os anticorpos não entram mais em conflito com o sistema imunológico quando o intestino adquiriu sua função normal, por causa dos novos hábitos alimentares.

A repetição do teste é necessário quando os sintomas reaparecem, mesmo que você seguiu estritamente a dieta. Isto significa, que apareceram novas intolerâncias que precisam ser identificadas através de um novo teste.

Se você quiser repetir o teste no sentido profilático, recomendamos um intervalo de 2 ano.

Meu teste demonstrou que tenho uma reação à alimentos que nunca comi. Como isto é possível?

Muitos alimentos pertencem à mesma família biológica como, por exemplo, à família das solanáceas das quais fazem parte as batatas, beringelas, tomates e tabaco. Também é possível que você tem uma reação adversa à soja, mesmo que você tem certeza nunca ter comido soja. Isto é possível, pois extrato de soja é adicionada à muitos alimentos. Isto vale também para a variedade de alimentos testados (por exemplo, papoula – em forma modificada, muitas vezes também componente de medicamentos). Alimentos diferentes podem ter as mesmas composições químicas.

Tenho reação ao gergelim. Para o tratamento dos meus problemas de articulação, uso preparados que contêm princípios ativos da planta africana garra do diabo. Esta planta pertence às pedaliaceae, ou seja, à família do gergelim -devo parar de tomar o preparado?

Sim, seria melhor. Os seus problemas de articulação deveriam melhorar com a mudança dos hábitos alimentares, e como o tempo, provavelmente não é mais necessário tomar este medicamento.

Gostaria de comer um alimento que não foi testado – posso?

Alimentos raros como, por exemplo, óleo de cártamo ou frutas e legumes exóticos como raízes de nabo, raramente causam reações adversas. Se você fizer questão de experimentar estes alimentos, deve ficar atenta às suas reações e ingerir somente um alimento deste tipo durante esta semana. Caso não ocorram sintomas desconhecidos, poderá incluir o alimento na sua rotação alimentar.

O que fazer para driplar a vontade de comer certo alimento?

A relação entre intolerância e gula é bem conhecida. Se você tiver vontade de comer um alimento ao qual você tem uma reação adversa, deve procurar não ceder. Normalmente, a vontade desaparece após 3 ou 5 dias. O que pode ajudar, é o uso de um difusor com aromas agradáveis ou óleos etéricos para a pele.

Posso comer doces?

Sim, pode. Procure combinar seus doces com seu cardápio. Isto é, se você usou na preparo de suas refeições diárias milho, faça biscoitos de milho, se usou espelta, biscoitos de espelta. Doces e biscoitos, assim como chocolates e bolos, produzidos industrialmente, devem ser evitados. Como alternativa você pode consumir bebidas doces ou a fruta do dia.

Posso usar legumas mistas congeladas?

Sim. Mas não use a mesma mistura todos os dias.

Tenho uma reação adversa ao limão. Devo evitar o ácido cítrico?

Não é necessário evitar o ácido cítrico pois é produzido quimicamente e por isso tem uma composição diferente.

Tenho uma reação adversa à baunilha. Preciso evitar a baunilha?

Não, a baunilha é um aromatizante produzido quimicamente e por isso tem uma composição diferente.

Onde aparece o aspergillus niger e como pode ser evitado?

O aspergillus niger é um dos fungos mais comuns. É presente especialmente em alimentos secos tais como, nozes, frutas secas e chás, se estes alimentos sofreram, durante seu armazenamento, uma exposição prolongada à humidade.

Por outro lado, extratos (enzimas) do aspergillus niger são usados na produção industrial de alimentos. Os principais produtos são: pão, cerveja, queijo, chocolate, sucos de frutas e, especialmente, comidas prontas!

Nossa dica: Evite os alimentos produzidos industrialmente. Prefere chás ou chás de ervas, que você deve comprar em uma loja especializada de sua confiança.

Porque eu não tenho reação adversa a todos os produtos lácteos?

No processamento do leite as proteínas são modificadas ou diminuídas como, por exemplo, na manteiga. Esta é a razão de você não apresentar uma reação à todos os produtos de leite.

O que posso usar como substituto de leite?

Existem várias alternativas ao leite de vaca (leia o capítulo “ciência dos alimentos”):

- Leite e queijo de cabra,
- Leite e queijo de ovela,
- Leite de aveia (deve ser evitado na intolerância ao glúten)
- Leite de pinhão (pinoli)
- Leite de amêndoas
- Leite de soja
- Leite de coco
- Leite de arroz

Tenho uma intolerância ao leite de vaca, mas não ao iogurte. A reação ainda é mais forte no caso dos queijos.

Porque?

Nem todos os produtos de leite são iguais. A intolerância principal é contra as proteínas do leite de vaca. A fabricação do iogurte e queijo envolvem a fermentação e o ácido lático. Estes processos modificam as proteínas do leite ou seja, estruturas de antígenos são destruídas e novas estruturas podem evoluir. Por outro lado, pelo tipo de microorganismos usados, podem ser adicionados novos antígenos.

Existe o perigo de uma deficiência de cálcio se eu evitar totalmente os produtos lácteos?

Não. A maioria dos produtos lácteos alternativos são enriquecidos com cálcio. Se você segue rigorosamente o princípio de rotação e se alimenta regularmente com leguminosas, não se espera um deficit nutricional por cálcio. O brócolis também contém um alto teor de cálcio. Caso, haja a necessidade especial de cálcio, recomendamos que esta seja suprida por uma dose ortomolecular junto aos refeições.

Como posso reconhecer nos alimentos processados industrialmente se contêm proteínas lácteas?

A proteínas lácteas podem estar escondidas atrás das seguintes denominações:

Lactoglobulina	Caseína
Lactoalbumina	Protéines de lait
Leite integral	Leite em pó desnatado, leite condensada
Leite hidrolisado	Leite coalhado
Iogurte	Creme de leite azedo
Crème fraîche	Lactosoro

Ouvi dizer que salsichas também podem conter derivados de leite. Que tipo de salsichas posso comer?

Proteína de leite é encontrada em muitos tipos de salsichas, especialmente as salsichas brancas. No entanto, padarias e açougues são obrigados por lei de discriminar estes ingredientes. Ao comprar estes produtos pergunte pela lista de ingredientes ou use somente carnes sem misturas, tais como, presunto, roastbeef e outros.

Dica:

Corte a carne que sobrou do almoço para comer à noite – uma alternativa mais gostosa do que salsichas.

Sofro de uma intolerância à lactose e por isso, uso leite sem lactose. No teste, tive uma reação adversa ao leite de vaca. Isto significa uma intolerância à lactose ou ao leite em geral?

O teste examina sua reação à proteína do leite. A intolerância à lactose indica uma má absorção da lactose. O leite sem lactose é livre de açúcar, mas contém a parte normal de proteínas. Por isso, a reação que aparece no teste indica uma intolerância à proteína do leite, mas não tem nada a ver com a intolerância à lactose.

Conforme o meu resultado no teste, não tolero nenhum produto de leite. Mesmo assim posso comer chucrutes, em cujo processo de fermentação é produzido o ácido láctico?

Sim, pode comer chucrute. O ácido láctico resultante deste processo, não tem nada em comum com o ácido láctico do leite, a não ser o nome.

Tudo sobre o ovo**Pode ocorrer uma deficiência nutricional por falta de proteínas ou vitaminas durante a mudança alimentar?**

Não, se você segue corretamente o princípio de rotação.

O que não posso comer se tenho uma reação adversa à proteína do ovo?

Todos os produtos que contêm proteína de ovo.

Com reconheço os produtos que têm proteína de ovo?

As seguintes denominações podem esconder proteína de ovo

Gema de ovo	Clara de ovo
Ovoalbumina	Livestina
Albumina	Lisozima E1105
Globulina	Ovomucoide
Lecitina E322	

Para obter o mesmo efeito de liga da clara de ovo:

fazer uma pasta com 1 colher de sopa de farinha de soja e duas colheres de sopa de água.

Caso você tenha uma intolerância à soja, pode substituir a farinha de soja por farinha de milho, de batatas ou de arroz.

Onde encontro um substituto para ovos ?

Em lojas de produtos naturais

A velha e boa levedura

Caso tenho uma intolerância à levedura preciso evitar totalmente bebidas alcoólicas?

No começo da produção de uma bebida alcoólica ocorre a fermentação alcoólica. Esta fermentação é causada por leveduras que no vinho são naturais e na cerveja são adicionadas. Mesmo em destilados encontram-se ainda proteínas de levedura em concentrações diversas:

Cerveja---> Champagner---> Vinho--->

Quantidade diminuída

Recomendamos evitar qualquer tipo de álcool no começo da mudança alimentar. Após melhora significativa de seu estado de saúde geral, você poderá ingerir pequenas doses de bebida alcoólica, por exemplo, vinho que contem poucas proteínas de levedura.

O que não posso comer se tenho uma reação adversa à levedura?

Na compra de cada produto precisa verificar se contém fermento de padeiro.

Pergunta se oferecem produtos feitos com fermento de padeiro ou fermento azedo. A melhor escolha é a compra nas lojas de produtos naturais.

O que posso usar para substituir a levedura?

Você pode usar fermento em pó (melhor cremor de tártaro) ou fermento de padeiro.

Onde posso comprar um substituto para levedura?

Na loja de produtos naturais ou em padarias especiais.

O glúten pode prejudicar bastante sua saúde

Quais são os alimentos que devo evitar rigorosamente na intolerância ao glúten?

Os cereais como o trigo, centeio, cevada, aveia, kamut, espelta e os produtos produzidos com eles, tais como, pão, farinha, bolachas, biscoitos, tortas, produtos empanados, pizzas, macarrão, malte e cerveja.

A intolerância ao glúten significa que tenho a doença celíaca?

Não necessariamente. A doença celíaca que é chamada na pessoa adulta também de sprue celíaco, demora aproximadamente 13 anos para se desenvolver totalmente. O diagnóstico precisa comprovar a existência dos seguintes anticorpos: gliadina-AK, transglutaminase-AK e endomísio-AK. A confirmação definitiva é feita por biópsia.

No começo da doença, as manifestações clínicas podem variar de pessoa para pessoa e os sintomas podem ser inespecíficos.

Pessoas que não tiveram nenhum sintoma, mas cujo teste De intolerância alimentar³⁰⁰ comprovou a existência de anticorpos contra o glúten, têm um risco maior de desenvolver a doença celíaca.

O tratamento da doença celíaca ou intolerância ao glúten é sempre o mesmo: exclusão total do glúten na alimentação!

Vantagem indiscutível: a rotação

Porque o plano de rotação que consta na documentação do De intolerância alimentar³⁰⁰ não é dividido por dias da semana?

Este tipo de divisão deixaria pouco espaço para a pessoa poder variar conforme suas inclinações ou aversões no planejamento dos cardápios. Um exemplo: Quarta-feira é o dia do milho. No entanto, você não gosta muito de milho. Ao trocar o dia do milho por um outro dia da semana, você não está seguindo o princípio de rotação e assim terá que planejar tudo novamente.

As 10 semanas de rotação acabaram. Devo continuar com a rotação?

Sim! A rotação lhe garante uma alimentação saudável e um aporte equilibrado de nutrientes, diminuindo o acúmulo de substâncias tóxicas no organismo. Após 10 semanas, a coisa fica interessante, pois você já pode praticamente consumir todos

os alimentos. Após esta fase da exclusão dos alimentos prejudiciais, é mais fácil seguir a rotação. Se você conseguir manter uma alimentação balanceada, você poderá evitar uma nova irritação do seu sistema imunológico e o aparecimento de novas intolerâncias – obtendo assim uma excelente proteção contra novas doenças crônicas.

Posso comer peixe somente a cada 5 dias ?

Se você quiser, pode comer peixe todos os dias, somente não as mesmas espécies. Isto é, se você comer arinca no primeiro dia, somente pode repetir este peixe no quinto dia. Nos dias intermediários podem ser consumidos outros tipos de peixe, que também devem ser evitados nos próximos 4 dias.

No entanto, junto com os diversos tipos de carnes, você poderá elaborar um variado plano de rotação:

1º dia:arinca (perca)

2º dia: arenque

3º dia: frango

4º dia: salmão

5º dia:

Outra vez arinca

ou um outro peixe (menos salmão e arenque)

ou um tipo de carne (menos frango)

ou um dia só de legumes (levar em consideração os legumes consumidos)

Posso comer no mesmo dia carne bovina e carne de caça?

Sim, isto é permitido. De qualquer maneira, você deve lembrar que nos próximos dias você precisa evitar os dois tipos de carne. No 5º dia da rotação podem ser repetidos. Para começar o planejamento, e não perder a visão geral, recomendamos escolher somente um tipo de carne ou peixe por dia.