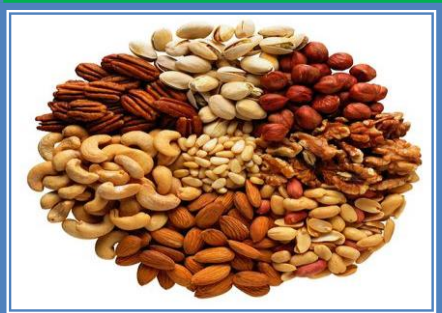




INTOLERÂNCIA ALIMENTAR



ESTUDO DA SENSIBILIDADE ALIMENTAR

(QUANTIFICAÇÃO DE IGG ESPECÍFICAS)

Introdução

O estudo de sensibilidade alimentar é um teste realizado em laboratório, capaz de avaliar a resposta não alérgica que o sistema imunológico de alguns indivíduos desencadeia de forma específica perante determinados alimentos.

A avaliação desta resposta imunológica é efectuada através da quantificação dos níveis de imunoglobulina G (IgG) específica face aos alimentos mais comuns da nossa dieta mediterrânica.

Suprimir da dieta os alimentos face aos quais foram detectados elevados níveis de IgG específica deverá produzir a redução ou o desaparecimento dos sintomas resultantes dessa reação imunológica.

As manifestações clínicas mais significativas que podem surgir como consequência de um processo de sensibilidade alimentar, são as seguintes:

Perturbações digestivas: Cólon irritável, colite infantil, certas enteropatias crónicas...

Perturbações respiratórias: Rinite crónica, asma...

Perturbações dermatológicas: Eczemas e urticária.

Tendência para a obesidade: Dificuldade em perder peso, retenção de líquidos...

Dor: cabeça, articulações...

Pautas de alimentação

Atendendo aos resultados do teste de sensibilidade alimentar realizado, deve suprimir da sua dieta não só os alimentos claramente reativos (positivos (++) e positivos (+++)), como também os de reatividade incerta (positivos (+)). Decorrido um mês e meio poderá procurar reintroduzir os alimentos do último grupo, à razão de um por semana, ficando atento aos possíveis efeitos sobre os problemas que podem surgir na sequência da sua ingestão, a fim de os poder vir a reintroduzir ou suprimir definitivamente da sua alimentação.

Tenha em conta que a supressão dos alimentos indicados implica igualmente a eliminação de quaisquer alimentos que sejam preparados com eles. Assim, é importante consultar o rótulo dos produtos pré-cozidos, embalados, etc.

Apesar da supressão destes alimentos, é muito importante seguir uma alimentação completa e equilibrada. Por isso, e se na sequência dos resultados obtidos, tiver de suprimir o grupo dos produtos lácteos, é aconselhável aumentar a ingestão de outros alimentos ricos em cálcio, designadamente espinafres, acelgas, brócolos, couves, salsa, chá, cacau, etc., ou mesmo através da ingestão de comprimidos específicos.

DA SILVA MENEGATI, REGINA

Data: 23-May-18

Nº de processo: 518003

30566503

Resultados analíticos

Negativo  Positivo (+)  Positivo (++)  Positivo (+++) 

ESPECIARIAS	
Canela	
Açafrão	
Estragão	
Mostarda	
Salsa	
Pimenta	
Hortelã (Menta)	
Gergelim	
Louro	
Oregãos	
Manjerição	
Cravinho	
Caril	
Funcho	
Gengibre	
Noz-moscada	
Alecrim	
Tomilho	
Baunilha	
Anis	
Coentro	
Cominho	
Endro	
Hortelã	
Alcaçuz	

ESPECIARIAS	
Salva	
FÉCULAS	
Cenoura	
Trigo Miúdo	
Grão de bico	
Cacau	
Berinjela	
Ervilha	
Lentilhas	
Favas	
Aveia	
Feijão pintado	
Batatas	
Arroz	
Centeio	
Soja/Óleo de soja	
Batata doce	
Trigo	
Trigo mouro (Sarraceno)	
Milho paíño	
Quinoa.	
Feijão branco	
Lúca	
Sêmola de trigo duro	

FÉCULAS	
Farelo de trigo	
Amaranto	
FRUTAS	
Maçã	
Oxicoco	
Groselha negro	
Abacate	
Bananas	
Melão	
Uvas	
Limão	
Laranja	
Pêssego	
Pera	
Ananás	
Ameixa	
Morangos	
Kiwi	
Melancia	
Cerejas	
Tâmara	
Figo	
Damasco	
Toranja	

DA SILVA MENEGATI, REGINA

Data: 23-May-18

Nº de processo: 518003

30566503

FRUTAS	
Tangerina	●
Manga	●
Mamão	●
Romã	●
Framboesa	●
Goiaba	●
Lima-da-pérsia	●
Amora preta	●
Amora silvestre	●
Nectarina	●
Mirtilo	●
Groselha vermelho	●
Coco	●
Lichia	●

FRUTOS SECOS	
Amêndoa	●
Amendoim	●
Noz	●
Avelã	●
Caju	●
Castanha	●
Pinhão	●
Pistácio	●
Castanha do Brasil	●
Macadâmia - Noz	●

LACTÍNIOS E DERIVADOS	
Lácteos de vaca	●

LACTÍNIOS E DERIVADOS	
Lácteos de ovelha	●
Lácteos de cabra	●
Lácteos de búfala	●

CARNES E PEIXES	
Carne de vaca	●
Frango	●
Amêijoas	●
Bacalhau	●
Pescada	●
Cordeiro	●
Lagosta/Lavagante	●
Carne de porco	●
Carne de coelho	●
Salmão	●
Sardinha	●
Gamba/Camarão	●
Linguado	●
Lulas	●
Truta	●
Atum	●
Peru	●
Anchova	●
Enguia	●
Carangueijo	●
Pato	●
Robalo	●
Dourada	●
Cavala/Sarda	●

CARNES E PEIXES	
Cabrito	●
Polvo	●
Avestruz	●
Perdiz	●
Lúcio	●
Codorniz	●
Vieiras	●
Imperador/Peixe-espada	●
Veado	●
Javali	●
Caracol do mar	●
Mexilhão	●
Arenque	●
Berbigão	●
Boi	●
Cavalo	●
Carne de touro	●
Carpa	●
Navalha	●
Perceve	●
Peixe-carta	●
Sépie	●
Goraz	●
Badejo	●
Tamboril.	●
Ostra	●
Garoupa/Poleiro	●
Pregado.	●
Caviar	●

SENSIBILIDADE ALIMENTAR

DA SILVA MENEGATI, REGINA

Data: 23-May-18

Nº de processo: 518003

30566503

CARNES E PEIXES

LEGUMES

Alcachofra	●
Agrião	●
Espargos	●
Beterraba	●
Bróculos	●
Repolho/Couve	●
Couve-flor	●
Aipo	●
Acelga	●
Pepino	●
Alho	●
Pimento	●
Alface	●
Cogumelos	●
Alga espírua	●
Cebola	●
Espinafres	●
Abóbora	●
Feijão-verde	●
Tomate	●
Alho francês	●
Abobrinha	●
Rabanete	●
Nabo	●
Couve de Bruxelas	●
Endiva (Tipo de alface)	●
Alcaparra	●

LEGUMES

Alga espaguete	●
Alga wakame	●
Repolho roxo	●
Pimenta vermelha	●
Urtiga	●
Rúcula	●
Ruibarbo	●
Chile vermelho	●
Escalonia	●

OUTROS

Cana de açúcar	●
Café	●
Cola	●
Milho/Óleo de Milho	●
Mel	●
Malte	●
Azeitonas/Azeite	●
Girassol/Óleo de girassol	●
Chá	●
Levedura de cerveja	●
Lúpulo	●
Camomila	●
Fermento de padeiro	●
Chufa	●
Ágar-ágar	●
Alfarroba	●
Aloe vera	●
Ginko	●

OUTROS

Ginseng	●
Linhaça	●
Colza	●
Clara de ovo	●
Gema de ovo	●

SENSIBILIDADE ALIMENTAR

DA SILVA MENEGATI, REGINA

Data: 23-May-18

Nº de processo: 518003

30566503

Alimentos que deve suprimir

São os alimentos relativamente aos quais foram detectados níveis de anticorpos tipo IgG considerados superiores aos normais. Estes são classificados em três grupos, em função da concentração quantificada dos referidos anticorpos.

POSITIVO(+) Reatividade incerta

Amêijoas
Avelã
Favas
Feijão pintado
Gengibre
Groselha vermelho
Levedura de cerveja
Lácteos de vaca
Malte
Mexilhão

POSITIVO(++) Reatividade clara

Batatas
Cola
Grão de bico
Linhaça
Lácteos de cabra
Lácteos de ovelha
Pistácio
Ágar-ágar

POSITIVO(+++) Reatividade muito clara

Caju
Castanha do Brasil

DA SILVA MENEGATI, REGINA

Data: 23-May-18

Nº de processo: 518003

30566503

Alimentos relacionados que apresentam intolerância

São aqueles que, sendo preparados, pré-cozinhados, embalados, etc., podem conter o alimento ou aditivo proibido indicado. Só devem ser suprimidos quando, uma vez consultado o rótulo do produto, se confirmar que o alimento ou aditivo em causa faz parte da respectiva composição.

Amêijoas

Alguns pratos de peixe, Sopas, Paelhas, Massas guisadas, Qualquer molusco bivalve...

Levedura de cerveja

Como o fermento de pão e cerveja são duas fontes diferentes do mesmo microorganismo, é muito provável que se reage a um, também reage ao outro. Em qualquer caso, se os resultados foram elevados para um deles, é aconselhável evitar todos os alimentos contendo levedura, bem como alimentos açucarados e carboidratos refinados que podem estimular o crescimento de fermento no seu intestino. Também, é aconselhável evitar ambientes húmidos e com presença de mofo.

De todos os alimentos, provavelmente a levedura é a mais difícil de evitar, e que está escondida em muitos alimentos processados, de modo que é essencial averiguar, antes de iniciar a sua dieta sem fermento. Um exemplo de alimentos que podem conter leveduras são os seguintes:

Fermento de padeiro e levedura de cerveja. Pães, bases para pizza e doces como croissants que foram cozidos com fermento. Alguns pães planos como o pão de pita e pão naan, podem conter pequenas quantidades de fermento para que a massa suba enquanto cozinha e produzir as "bolsas". Algumas massas fermentadas e pão de centeio integral produzem-se utilizando leveduras e culturas de lactobacilos. Extratos de levedura como Marmite, Vegemite, Bovril, cubos e molhos de carne. Alimentos e bebidas fermentadas, como cerveja, vinho, sidra, licores, cerveja, gengibre, vinagre, molho de soja e temperos. Tempeh, miso e tamari (curativos japoneses /Indonesian feito através da fermentação de soja). Alimentos contendo vinagre, como pickles, molhos picantes, molhos para saladas, ketchup, maionese, molho inglês, rabanete e molho de pimenta. Peixe, carne e aves em conserva, defumado ou salgado. Toucinho de porco. curado. Amendoins e produtos derivados. Pistaches. Alimentos maduros, como queijos envelhecidos, especialmente Brie e Camembert. Leite maltado, bebidas maltado. A proteína vegetal texturizada, Quorn (microproteínas) e tofu. Frutos secos (figos, tâmaras, passas, damascos, etc). Fruta madura e com casca. Sucos de frutas - apenas os recém espremidos estão livres de levedura. O ácido cítrico e o glutamato monossódico podem tornar-se levedura. Alguns suplementos nutricionais - verificar o rótulo.

Muitos alimentos podem conter leveduras e, portanto, é muito importante ler sempre o rótulo dos ingredientes cuidadosamente antes de os comprar. É, por conseguinte importante que evite aqueles alimentos que aparecem nas seguintes legendas dos seus rótulos: fermento de padeiro, levedura de cerveja, proteína hidrolisada, proteína vegetal hidrolisada, levedura, agentes de fermentação ou reforçadores.

Alimentos alternativos

A levedura utilizada na preparação de alimentos é uma boa fonte de vitamina B, mas também pode ser obtido a partir de outros alimentos, como peixe, carne, cereais integrais, frutos secos e vegetais de folhas verdes.

A levedura viva é também utilizada na preparação de muitas bebidas alcoólicas por isso estes devem ser evitados ou substituídos por alternativas de baixo conteúdo em leveduras:

champagne, tequila, gin e vodka são opções de baixo conteúdo em leveduras (se está interessado em consumir este tipo de produto é aconselhável fazer depois de um período de restrição de 30-45 dias, a fim de avaliar os possíveis efeitos sobre o processo de reintrodução)

Como um substituto do pão pode ser usado: bolos de arroz, bolos de aveia, tortilhas milho, tacos, tortas centeio crocante. Pães caseiros, bolos, biscoitos, pão de soda Irlandês (feito com fermento / bicarbonato de sódio em vez de fermento). Pães planos que não contenham levedura, como por exemplo matzos e tortilhas farinha. Tortilhas e crepes usando levedura de soda ou levedura química em vez de fermento em pó.

O molho de soja pode ser substituído por óleo de sésamo torrado.

Pode usar suco de limão em vez de vinagre.

DA SILVA MENEGATI, REGINA

Data: 23-May-18

Nº de processo: 518003

30566503

Lácteos de vaca

Como consequência dos resultados obtidos deve suprimir da sua dieta o leite de vaca e todos os seus derivados.

Os produtos lácteos são encontrados em muitos alimentos, como " Leite e batidos, queijos, manteiga, produtos para barrar , cremes, sobremesas, molhos, iogurte, queijo creme, sorvete, creme de leite, produtos de panificação (bolos, donuts, waffles, scones, biscoitos, tortas) puré de batata instantâneo, cremes, pratos prontos, carnes processadas e salsicha, molho de carne, lanches preparados, chocolate, doces, alguns pães, pizza, chocolate, doces, sopas.

Muitos alimentos podem conter produtos lácteos de vaca e, por conseguinte, é muito importante ler sempre o rótulo de ingredientes cuidadosamente antes de comprar.

É importante evitar aqueles alimentos que aparecem as seguintes legendas nos seus rótulos: manteiga e gordura de manteiga, caseína, caseinato, caseinato cálcio, queijo, nata, nata magra, soro de leite desmineralizado, a beta-lactoglobulina alfa-lactalbumina, substituto da gordura, leite desnatado, leite em pó, leite em pó desnatado , sólidos de leite desnatado, soro de leite, soro de leite desidratado.

Alimentos alternativos

O leite é uma fonte importante de proteínas, cálcio e vitaminas, incluindo a vitamina A, D e o complexo B. Se deixar de utilizar o leite de vaca, é importante obter esses nutrientes a partir de outras fontes de alimento alternativo: soja, óleo de fígado de bacalhau, sardinhas, salmão, castanhas, carne vermelha, frutas frescas e produtos hortícolas (principalmente verduras de folhas verdes, como as verduras da primavera, agrião, espinafre e bróculos), ruibarbo, figos, cogumelos, laranjas, damascos, ameixas, sementes de abóbora, sementes de sésamo, lentilhas e legumes.

Nota: O cálcio é solúvel na água, o ideal é servir ou cozinhar as verduras a vapor em pouca água, que pode ser usado em sopas ou molhos.

Atendendo às suas características organolépticas os derivados lácteos podem ser substituídos (Sempre que alimentos correspondentes aparecem no grupo de permitidos):

- Leites: leite de aveia, leite de arroz, leite de soja, leite quinoa, leite de ervilha, leite de coco, leite de porca (Horchata)
- Leites de frutos secos como a amêndoa ou castanha de caju. Embora algumas pessoas possam tolerar outros leites de origem animal, leites de cabra, ovelha e búfala contendo proteína semelhante ao do leite de vaca e pode causar reacções semelhantes, por conseguinte, deve aparecer no grupo de alimentos permitidos, estes leites devem ser consumidos com cautela.
- Manteiga: Produtos para untar para vegetarianos ou sem lácteos: manteiga de amendoim, azeite de azeitona prensado a frio, óleo de coco
- Queijo: queijo de soja, Rabanadas de arroz.
- Iogurtes soja, aveia.
- Sorvetes: soja, aveia, arroz.
- Creme de leite: soja, aveia, castanha de caju, amêndoa.
- Queijo francês: tofu mole.
- Chocolate: chocolate sem laticínios.
- Maionese: maionese sem produtos lácteos.

Malte

Alguns fermentos e leveduras, Alimentos de padaria, Alimentos infantis, Xarope de malte, Xarope de mesa, Cereais para pequeno-almoço, Espessantes utilizados em gelados, Extracto de malte, Bolachas, Gérmen de trigo, Leite malte, Mistura para gaufres, Mistura para biscoitos, Mistura para crepes, Pães, Pimenta sintética, Molhos, Sucedâneo de café, Tartes de trigo, Vinagre de malte

Batatas

Almôndegas, Alguns alimentos para bebés, Alguns molhos, Alguns biscoitos (a batata é utilizada para dar sabor), Donuts, Alguns pães, Alguns pudins de peixe, Amido de batata branca, Consomés, Filetes guisados, Pastéis congelados de carne de frango ou de peru, Batatas fritas, Sopa de amêijoas, Várias sopas enlatadas, Verdura congelada enlatadas, Iogurtes baratos...

DA SILVA MENEGATI, REGINA

Data: 23-May-18

Nº de processo: 518003

30566503

Cola

Bebidas com Cola, Caramelos de Cola...

Grão de bico

Farinha de grão, Cozidos, Baba ghannouj, Tabbouleh, Hummus, molho grego, Couscous (em alguns casos utilizados como acompanhamento)...

Ágar-ágar

O ágar-ágar é um extrato de cor branco-creme obtido a partir de diferentes tipos de algas vermelhas, como Gelidium e Gracilaria.

Para além de ser uma fonte de fibra alimentar de origem vegetal, devido à sua capacidade para absorver água, é usada na culinária e na indústria alimentar para espessar e gelificar alimentos, quer doces ou salgados, sem adição de qualquer sabor.

Os principais campos de aplicação em alimentos são: Confeitaria (gelatinas, gelados, caramelos e doces, recheios doces, compotas). Pastelaria e confeitaria (cobertura de donuts, pastéis e tartes) Produtos lácteos (sobremesas lácteas, leites fermentados). Produtos de carne enlatados. Como aditivo alimentar o seu código é(E-406).Na farmácia, o agar-agar utiliza-se como regulador da digestão e saciante. Também como laxante suave no tratamento da obstipação. Nesta indústria utiliza-se também como excipiente para a preparação de cápsulas e lubrificantes cirúrgicos.

Alimentos permitidos

São aqueles relativamente aos quais foram detectados níveis de anticorpos tipo IgG considerados dentro da normalidade. São classificados em diversos grupos, atendendo à sua natureza.

ESPECIARIAS

Canela
Açafrão
Estragão
Mostarda
Salsa
Pimenta
Hortelã (Menta)
Gergelim
Louro
Oregãos
Manjerição
Cravinho
Caril
Funcho
Noz-moscada
Alecrim
Tomilho
Baunilha

ESPECIARIAS

Anis
Coentro
Cominho
Endro
Hortelã
Alçaçuz
Salva

FÉCULAS

Cenoura
Trigo Miúdo
Cacau
Beringela
Ervilha
Lentilhas
Aveia
Arroz
Centeio

FÉCULAS

Soja/Óleo de soja
Batata doce
Trigo
Trigo mouro (Sarraceno)
Milho paíño
Quinoa.
Feijão branco
Lúca
Sêmola de trigo duro
Farelo de trigo
Amaranto

FRUTAS

Maça
Oxicoco
Groselha negro
Abacate
Bananas

SENSIBILIDADE ALIMENTAR

DA SILVA MENEGATI, REGINA

Data: 23-May-18

Nº de processo: 518003

30566503

FRUTAS

Melão
Uvas
Limão
Laranja
Pêssego
Pera
Ananás
Ameixa
Morangos
Kiwi
Melancia
Cerejas
Tâmara
Figo
Damasco
Toranja
Tangerina
Manga
Mamão
Romã
Framboesa
Goiaba
Lima-da-pérsia
Amora preta
Amora silvestre
Nectarina
Mirtilo
Coco
Lichia

FRUTOS SECOS

Amêndoa
Amendoim
Noz
Castanha
Pinhão
Macadâmia - Noz

LACTÍNIOS E DERIVADOS

Lácteos de búfala

CARNES E PEIXES

Carne de vaca
Frango
Bacalhau
Pescada
Cordeiro
Lagosta/Lavagante
Carne de porco
Carne de coelho
Salmão
Sardinha
Gamba/Camarão
Linguado
Lulas
Truta
Atum
Peru
Anchova
Enguia
Carangueijo
Pato
Robalo
Dourada
Cavala/Sarda
Cabrito
Polvo
Avestruz
Perdiz
Lúcio
Codorniz
Vieiras
Imperador/Peixe-espada
Veado
Javali
Caracol do mar

CARNES E PEIXES

Arenque
Berbigão
Boi
Cavalo
Carne de touro
Carpa
Navalha
Perceve
Peixe-carta
Sépie
Goraz
Badejo
Tamboril.
Ostra
Garoupa/Poleiro
Pregado.
Caviar

LEGUMES

Alcachofra
Agrião
Espargos
Beterraba
Bróculos
Repolho/Couve
Couve-flor
Aipo
Acelga
Pepino
Alho
Pimento
Alface
Cogumelos
Alga espirula
Cebola
Espinafres
Abóbora

SENSIBILIDADE ALIMENTAR

DA SILVA MENEGATI, REGINA

Data: 23-May-18

Nº de processo: 518003

30566503

LEGUMES

Feijão-verde
Tomate
Alho francês
Abobrinha
Rabanete
Nabo
Couve de Bruxelas
Endiva (Tipo de alface)
Alcaparra
Alga espaguete
Alga wakame
Repolho roxo
Pimenta vermelha
Urtiga
Rúcula
Ruibarbo
Chile vermelho
Escalonia

OUTROS

Cana de açúcar
Café
Milho/Óleo de Milho
Mel
Azeitonas/Azeite
Girassol/Óleo de girassol
Chá
Lúpulo
Camomila
Fermento de padeiro
Chufa
Alfarroba
Aloe vera
Ginko
Ginseng
Colza
Clara de ovo

OUTROS

Gema de ovo