



INTOLERÂNCIA ALIMENTAR



Estudo da Intolerância Alimentar

RELATÓRIO DO PACIENTE

21100008901 ., JULIANO GEORGE PRESTES DE ALMEIDA

ID do paciente:
0030932791



Data: 31/08/2018

Estudo de Sensibilidade Alimentar

A sensibilidade alimentar consiste em determinar os anticorpos da classe IgG contra diferentes alimentos e aditivos, utilizando a técnica analítica de imunotransferência. Estes testes geralmente são usados como complemento aos procedimentos médicos ou dietéticos habituais.

A produção de anticorpos contra antígenos presentes em substâncias externas, como vírus, bactérias e também alimentos ou aditivos é um processo fisiológico normal, que não se encaixa necessariamente dentro de um processo patológico.

Uma intolerância alimentar é estabelecida quando o paciente sofre de transtorno intestinal crônico. Nestes casos há um aumento na permeabilidade do intestino delgado, o que permite que os componentes alimentares atinjam a parede intestinal e a corrente sanguínea. Entre outros, os anticorpos IgG podem participar da formação de complexos imunes e podem contribuir para a geração e manutenção de reações inflamatórias.

Os sintomas da intolerância alimentar geralmente são leves e pode ocorrer de forma retardada, horas ou dias após o consumo de certos alimentos, o que torna sua associação com a doença difícil de estabelecer sem o uso de testes específicos. A produção de anticorpos pode influenciar os sintomas gastrointestinais, tais como azia, úlceras, colite, obstipação, diarreia, flatulência, náuseas e outros distúrbios: ósseo, de pele, enxaqueca. Também podem interferir na fertilidade e no processo de obtenção de peso ou retenção de líquidos.

Interpretação dos resultados:

O relatório em anexo detalha os alimentos analisados que são capazes de produzir intolerância alimentar. Os anticorpos IgG específicos para cada alimento são determinados individualmente, com exceção dos cogumelos que são agrupados em duas misturas de cogumelos, devido à grande variedade de espécies existentes.

Os resultados são relatados pela classificação de alimentos nos seguintes grupos ou famílias de alimentos: Cereais com glúten, Cereais sem glúten e alimentos alternativos, Carne, Produtos lácteos e Ovos, Frutas, Ervas e Especiarias, Frutos secos e Sementes, Verduras, Leguminosas, Saladas, Cogumelos, Peixes e Frutos do mar, etc...

Os resultados da determinação de anticorpos IgG contra diferentes alimentos são expressos em U/mL. Dependendo do grau de reação, o resultado será apresentado com um código de cor associado de acordo com os seguintes códigos de reação:

Cor	Concentração (U/ml)	Resultado	Interpretação*
Verde	$0 < \text{IgG} \leq 7,5$	Sem reação	Nenhum anticorpo específico detectado.
Amarelo	$7,5 < \text{IgG} \leq 12,5$	Reação Leve	Título dos anticorpos na zona fisiológica.
Laranja	$12,5 < \text{IgG} \leq 20$	Reação Moderada	Sensibilização possível.
Castanho	$20 < \text{IgG} \leq 50$	Reação Forte	Indica sensibilização, possível intolerância alimentar.
Vermelho	> 50	Reação Muito Forte	Título de anticorpos muito elevado, quase sempre com sensibilização e intolerância associada.

** A interpretação dos resultados deve ser sempre tomada em consideração, além do resultado sorológico, o quadro clínico e a história do paciente.*

Cabe destacar que este teste não é indicado para diagnosticar doença celíaca, intolerância à glicose, frutose ou lactose, ou alergias a alimentos que são mediados por IgE.

Os resultados do teste não representam apenas um diagnóstico, eles devem ser avaliados no contexto clínico de cada paciente, portanto não podem ser usados sozinhos para fazer uma modificação na dieta. Por favor, não faça seu próprio autodiagnóstico, consulte um especialista qualificado para a tomada de decisões para melhorar sua saúde.

Uma mudança nos hábitos alimentares, ou a eliminação de um ou mais alimentos, deve ser sempre cuidadosamente planejada e supervisionada por um especialista qualificado para garantir que os componentes nutricionais essenciais sejam consumidos nas quantidades e proporções adequadas. Se tiver resultados positivos, procure o conselho de um nutricionista qualificado. Lembre-se que uma dieta variada é benéfica para a saúde.

Como alguns alimentos compartilham determinantes antígenos, ou seja, têm uma estrutura química ou molecular similar, podem ocorrer reações cruzadas. Os anticorpos IgG que reconhecem um antígeno também reconhecerão os epítopos de outro alimento que possui uma estrutura antigenica homóloga e podem dar resultados positivos no teste, mesmo que não sejam consumidos, por reação cruzada com outros que estão incluídos na dieta.

Se estiver grávida ou tomar algum medicamento, consulte o seu especialista. Se é alérgico a qualquer alimento, não consuma independentemente do resultado do teste. Além disso, se é intolerante a glúten ou lactose, siga as recomendações do seu médico/especialista.

ID do paciente: 0030932791
 Nome do 21100008901 ., JULIANO

Data: 31/08/2018

Resultados por categoria de alimentos

Cereais contendo glúten	
Reação fraca	U/ml
Aveia	8.03
Centeio	7.51
Sem reação	U/ml
Trigo	5.26
Trigo vermelho	3.76
Cevada	3.00
Gliadina/Glúten	1.50

Cereais livres de glúten e Alimentos	
Sem reação	U/ml
Semente de linho	3.76
Painço	1.50
Trigo mourisco	1.13
Arroz	1.13
Milho	0.75
Alfarroba	0.37
Colza	0.37

Carne	
Reação moderada	U/ml
Galinha pintada	13.4
Reação fraca	U/ml
Frango	9.74
Sem reação	U/ml
Pato	6.22
Carne	4.88
Cabra	2.93
Coelho	2.56
Cordeiro	2.63
Codorniz	2.19
Cavalo	2.19
Avestruz	1.10
Ganso	0.73
Peru	0.75
Porco	0.00
Corça	0.00

Leite e ovo	
Sem reação	U/ml
Clara de Ovo (Galinha)	3.00
Gema de Ovo (Galinha)	2.25
Queijo Camembert	1.46
Iogurte	1.13
Queijo Emmental	0.73
Queijo coalhado	0.73
Leite de ovelha	0.75
Queijo Cottage	0.37
Queijo de ovelha	0.38
Kefir	0.37
Beta-lactoglobulina	0.37
Leite de cabra	0.38
Queijo processado	0.37
Leite de vaca	0.00
Queijo de cabra	0.00
Manteiga	0.00
Caseína	0.00
Mozarela	0.00

ID do paciente: 0030932791
 Nome do 21100008901 ., JULIANO

Data: 31/08/2018

Resultados por categoria de alimentos

Frutas	
Sem reação	U/ml
Figo	6.22
Kiwi	3.78
Uva passa	4.38
Laranja	1.75
Groselha preta	2.19
Cereja	1.46
Groselha	1.46
Melão Honey Dew	1.46
Ameixa	1.16
Romã	1.19
Melancia	0.87
Lima	1.19
Meloa	1.19
Mamão	0.80
Damasco	0.75
Tâmara	0.58
Nectarina	0.58
Abacaxi	0.58
Morango	0.58
Uva (branca / Preta)	0.58
Abacate	0.73
Banana	0.38
Lichia	0.40
Manga	0.40
Rosa mosqueta	0.40
Limão	0.29
Maçã	0.38
Toranja	0.29
Groselha vermelha	0.37
Amora	0.37
Mirtilo	0.37
Pêra	0.29
Arando	0.00
Framboesa	0.00
Pêssego	0.00

Ervas e especiarias	
Reação moderada	U/ml
Semente de mostarda	12.7
Sem reação	U/ml
Pimenta-caiena	7.17
Gengibre	6.37
Açafrão	5.18
Lúpulo	4.38
Caril	3.19
Manjerona	2.79
Menta	2.39
Cominho	2.39
Semente de papoila	1.46
Tomilho	1.46
Folha de louro	1.99
Alho	1.46
Salsinha	1.46
Pimenta (preta / branca)	1.46
Semente de anis	1.59
Alecrim	1.16
Cravo-da-índia	1.59
Camomila	1.59
Hortelã-pimenta	1.16
Cebolinha	1.19
Estragão	1.19
Oregão	0.58
Canela	0.58
Baunilha	0.58
Sálvia-comum	0.40
Noz-moscada	0.00
Alcaparra	0.00
Endro	0.00
Coentro	0.00
Manjeriçom	0.00

ID do paciente: 0030932791
 Nome do 21100008901 ., JULIANO

Data: 31/08/2018

Resultados por categoria de alimentos

Nozes e Sementes	
Reação moderada	U/ml
Castanha do Brasil	19.4
Reação fraca	U/ml
Castanha de caju	10.85
Pistachio	10.19
Macadâmia	8.44
Sem reação	U/ml
Avelã	4.66
Amêndoa	2.91
Noz	2.91
Amendoim	2.62
Pinhão	2.79
Côco	1.46
Semente de Girassol	1.46
Sésamo	1.16
Noz-de-cola	0.80
Semente de cacau	0.00
Castanha	0.00

Vegetais	
Reação fraca	U/ml
Cabaça	9.09
Sem reação	U/ml
Brotos de bambu	5.85
Pimentão	2.63
Couve	2.19
Raiz de alcaçuz	1.83
Alho-francês	1.88
Batata	1.50
Snow pea	1.46
Abobrinha	1.50
Tomate	1.50
Chalota	1.10
Berinjela	1.13
Couve de Bruxelas	1.10
Espinafre	1.13
Acelga	1.10
Aspargo	0.75
Couve-lombarda	0.73
Batata doce	0.73
Pimenta	0.75
Couve-flor	0.73
Repolho vermelho	0.75
Aipo	0.75
Rabanete	0.37
Alcachofra de Jerusalem	0.37
Funcho	0.37
Repolho chinês	0.37
Raiz-forte	0.38
Pepino	0.38
Alcachofra	0.38
Cebola	0.38
Beterraba	0.38
Folha da videira	0.37
Repolho branco	0.00
Nabo	0.00
Cenoura	0.00
Brócolos	0.00
Azeitona	0.00

ID do paciente: 0030932791
 Nome do 21100008901 ., JULIANO

Data: 31/08/2018

Resultados por categoria de alimentos

Legumes	
Sem reação	U/ml
Feijão encarnado	6.22
Lentilha	5.26
Ervilha	2.63
Grão de Soja	2.25
Grão de bico	1.83
Feijão branco	1.88
Fava	1.46
Rebentós de feijão	0.73
Feijão frade	0.38

Saladas	
Sem reação	U/ml
Salada de milho	1.50
Alface Iceberg	1.10
Chicória	0.37
Alface	0.00
Rúcula	0.00

Cogumelos	
Reação fraca	U/ml
Mix de cogumelos 1	11.25
Sem reação	U/ml
Mix de cogumelos 2	2.33

Peixe e frutos do mar	
Reação muito forte	U/ml
Caviar	59.5
Sem reação	U/ml
Salmão	5.53
Peixe-espada	4.37
Molusco	4.08
Lagosta	4.78
Cantaril	3.19
Peixe pico	2.79
Ostra	2.39
Badejo	2.39
Solha	1.16
Anchova	1.16
Cavalinha	1.19
Lula	1.19
Atum	0.87
Dourada	1.19
Carpa	1.19
Caranguejo	1.19
Arenque	0.80
Bacalhau	0.58
Lagostim	0.58
Camarão	0.58
Sardinha	0.80
Enguia	0.40
Polvo	0.40
Truta	0.29
Arinca	0.40
Pregado	0.40

ID do paciente: 0030932791
Nome do 21100008901 ., JULIANO

Data: 31/08/2018

Resultados por categoria de alimentos

Diversos	
Reação fraca	U/ml
Levedura de cerveja	9.66
Fermento	7.57
Sem reação	U/ml
Agar-agar	3.58
Óleo de açafrão	2.39
Chá preto	0.87
Café	0.87
Mel	0.87
Chá verde	0.80
Aloé vera	0.40
Fermento em pó	0.40

ID do paciente: 0030932791

Data: 31/08/2018

Nome do paciente: 21100008901 ., JULIANO GEORGE PRESTES DE ALMEIDA

Resumo de alimentos reativos

Cereais contendo glúten

Reação fraca

Aveia

Centeio

Carne

Reação moderada

Galinha pintada

Reação fraca

Frango

Ervas e especiarias

Reação moderada

Semente de mostarda

Nozes e Sementes

Reação moderada

Castanha do Brasil

Reação fraca

Castanha de caju

Pistachio

Macadâmia

Vegetais

Reação fraca

Cabaça

Cogumelos

Reação fraca

Mix de cogumelos 1

Peixe e frutos do mar

Reação muito forte

Caviar

Diversos

Reação fraca

Levedura de cerveja

Fermento

Recomendações

Desde novembro de 2005, os alimentos fabricados e embalados comercializados na União Europeia devem incluir, por lei, uma lista de todos os ingredientes presentes nos produtos, mesmo que em pequenas quantidades. Leia os rótulos de cada novo pacote, uma vez que as fórmulas dos produtos são alteradas é possível que os ingredientes mudem.

Os produtos que são vendidos soltos e cujos ingredientes são desconhecidos devem ser evitados ou consultar seu fornecedor; Estes incluem confeitaria, produtos à base de carne e enchidos.

Os alimentos estudados no teste de intolerância alimentar são agrupados em 13 categorias.

Abaixo estão detalhadas as informações sobre os alimentos incluídos em cada uma dessas categorias, bem como informações úteis sobre onde pode encontrar cada um desses alimentos e alternativas para alguns deles.

Cereais com glúten

Este grupo inclui: *Cevada, gliadina/glúten, aveia, centeio, espelta e trigo.*

Se o resultado for positivo para qualquer um desses alimentos, recomenda-se uma dieta que exclua o cereal e os produtos que o contêm.

Estes cereais podem ser encontrados em pães, pãezinhos, panquecas, waffles, bolos, biscoitos, cereais de café da manhã, pizza, massas frescas, massa, gelado, bebidas em pó, bebidas maltadas, barras de chocolate, cerveja e mais bebidas alcoólicas.

Também podem ser encontrados em muitos produtos pré-cozidos, como sopas, molhos, carnes processadas e alimentos pré-cozidos, incluindo hambúrgueres, salsichas, carne ou peixe panados, patês e pastas, batatas fritas, tabletes de caldo concentrado e alimentos enlatados.

Alimentos alternativos:

Embora os cereais sejam uma importante fonte de nutrientes, especialmente do complexo de vitamina B, cromo e zinco, existem produtos alternativos que fornecem minerais e vitaminas equivalentes.

Pode utilizar esses produtos alternativos para garantir que sua dieta seja saudável, variada e saborosa:

- Pães: atualmente o pão livre de glúten é fácil de encontrar e geralmente é feito com farinha de arroz ou uma mistura de batatas e milho. Estes tipos de pães contêm as vitaminas B essenciais, o ferro e o ácido fólico providos pelo pão de trigo (pão comum).
- Massa: escolha massas feitas com arroz, quinoa, milho ou trigo sarraceno, que também contém vitamina B.
- Biscoitos: há uma grande variedade de biscoitos à sua disposição que são feitos com milho e são tanto doces quanto salgados.
- Cereais para café da manhã: existe uma vasta seleção de cereais que não contêm glúten (milho inchado, arroz integral inchado, trigo sarraceno e quinoa em flocos). Todos eles constituem uma boa fonte de vitamina B e ferro.
- Panados e pão ralado: Geralmente são feitos com farinha de trigo.
- Use um pão sem o cereal responsável pela sua intolerância.
- Molhos: para fazer um bechamel usar farinha de milho ou outra farinha sem o cereal responsável pela sua intolerância para engrossar o molho.
- Confeitaria: existem muitas farinhas alternativas para confeitaria (amido de milho, farinha de amaranto, de arroz, trigo sarraceno ou grão-de-bico para citar apenas alguns). As propriedades da cozedura das farinhas sem trigo são diferentes das da farinha de trigo (farinha comum), mas com a prática é possível fazer biscoitos, bolos e massas saborosos.

NOTA: Todos esses alimentos serão alternativos ao cereal glúten, desde que não apareçam na lista de reação positiva.

Recomenda-se sempre limitar ao máximo o consumo de produtos industriais e fazer uma leitura cuidadosa do rótulo. Quando o produto vegetal aparecer na rotulagem sem outras especificações (leite vegetal, gordura vegetal, caldo de vegetais, etc.), evitar o consumo deste produto até sabermos a composição exata.

Cereais sem glúten e alimentos alternativos

Este grupo inclui: *Trigo sarraceno, sementes de linhaça, milho, milheto, arroz, alfarroba e semente de colza*

Se o resultado for positivo para qualquer um destes alimentos, recomenda-se uma dieta de exclusão, tanto do cereal como dos produtos que o contenham.

Deste grupo de alimentos, o milho é o mais difícil de eliminar, pois está presente na forma de amido em muitos produtos processados.

Contêm milho e, portanto, devem ser eliminados na dieta: Levedura em pó, caramelo (geralmente xarope de milho), dextrina, maltodextrina, dextrose, frutose, glucono delta-lactona, açúcar invertido, xarope invertido, malte, xarope de malte, extrato de malte, mono e diglicéridos, glutamato monossódico, sorbitol, amido.

Peixes e frutos do mar

Este grupo inclui: *Caranguejo de rio, salmão, atum, molusco, camarão, anchova, imperador, truta, linguado, bacalhau, carpa, lula, enguia, dourada, hadoque, lúcio, pregado, arenque, lagosta, cavala, polvo, ostra, sardinha, peixe-vermelho, robalo, caviar e caranguejo*

Recomenda-se tomar uma dieta livre de peixes e de derivados do peixe que provoque intolerância, sem esquecer que existem outros produtos no mercado que incluem, entre seus ingredientes, vários componentes de peixes.

Lembre-se de que o peixe é também uma parte de muitos alimentos, como sopas, pizzas, paella, kani, frangos alimentados com farinha de peixe, gelatina, produtos enriquecidos com vitamina ou ômega 3, quando são extraídos de óleo de peixe, farinha de peixe, vinhos e bebidas alcoólicas clarificadas com caudas de peixe.

Em medicamentos: comprimidos ou suspensões de fígado de bacalhau.

Recomenda-se sempre limitar ao máximo o consumo de produtos industriais e fazer uma leitura cuidadosa do rótulo.

Leguminosas

Este grupo inclui: *Ervilha, semente de soja, lentilha, feijão branco, fava, grão-de-bico, feijão mungo e feijão vermelho*

As leguminosas são utilizadas como alimentos ou como espessantes e estabilizadores em alimentos embalados (goma arábica E-414, tragacanto E-413, guar E-412, alfarroba ou garrofino E-410), bem como panados de produtos pré-cozidos.

Também podemos encontrar leguminosas como aditivos e coadjuvantes tecnológicos em panificação:

- Suplemento de pão: farinha de leguminosas (favas, soja, lentilhas e feijão).
- Emulsificante: lecitina de soja.

Recomenda-se sempre limitar ao máximo o consumo de produtos industriais e fazer uma leitura cuidadosa do rótulo.

Frutas

Este grupo inclui: ***Maçã, damasco, banana, cereja, uva, kiwi, limão, nectarina, laranja, abacaxi, morango, melancia, pêra, ameixa, toranja, pêssego, tâmara, abacate, amora, cranberry, groselha vermelha, groselha negra, figo, groselha, melão doce, lima, lichia, manga, mamão, romã, framboesa, quadril de rosa, melão cantaloup e passas.***

As frutas podem-se encontrar nos seguintes alimentos: Aromas (medicamentos, guloseimas, pasta de dentes), iogurtes e outras sobremesas lácteas, sucos, saladas de frutas, papinhas, cereais, chocolates, tortas, pão, gelados, gelatinas (com frutas), frutas cristalizadas e frutas secas (exemplo: damascos secos).

Recomenda-se sempre limitar ao máximo o consumo de produtos industriais e fazer uma leitura cuidadosa do rótulo.

Cogumelos

Este grupo inclui:

Mistura de cogumelos 1.- ***Cogumelo chinês, champignon, cogumelos shiitake e chantarelle***

Mistura de cogumelos 2.- ***Boleto castanho, boleto***

Produtos lácteos e ovos

Este grupo inclui: ***Leite de vaca, gema de ovo, clara de ovo, queijo de cabra, leite de cabra, leite de ovelha, queijo de ovelha, iogurte, kefir, beta-lactoglobulina, manteiga, camembert, caseína, emmental, requeijão, queijo cottage, mozzarella, queijo derretido e queijo branco***

Deve ser dada uma atenção rigorosa aos rótulos dos alimentos, tendo em conta que o leite ou os produtos lácteos podem ser encontrados como alimentos ocultos. As proteínas lácteas (como caseína ou beta-lactoglobulina) são encontradas em produtos lácteos e derivados, mas também estão presentes em outros produtos

manufaturados, como pão, carnes frias, enchidos, peixes congelados, confeitaria, conservas, cosméticos e medicamentos.

Muitos aditivos utilizados na indústria provêm do leite, portanto é sempre recomendado limitar ao máximo o consumo de produtos industriais.

O tratamento dietético, portanto, é substituir leite de origem animal e derivados por outros preparados, como fórmulas de leite com proteínas de origem vegetal (batidos de soja ou amêndoa). Em caso de intolerância ao leite de vaca, o leite de cabra é uma alternativa efetiva.

Por outro lado, deve-se ter em conta que muitos fabricantes utilizam, no processo de elaboração dos seus produtos, ingredientes já elaborados que podem conter produtos lácteos que não estão detalhados nos rótulos dos produtos finais. Alguns deles são detalhados abaixo:

- Componentes do leite (caseinato, soro de leite, sólidos lácteos)
- Aditivos espessantes H-4511 (caseinato de cálcio), H-4512 (caseinato de sódio), H-4513 (caseinato de potássio)
- O caldo desidratado (usado na fabricação de sopas, cubos de caldo, molhos de tomate, etc. também pode conter determinadas gorduras não especificadas)
- Gorduras animais não especificadas (pode ser nata ou manteiga)
- Proteínas não especificadas (podem usar proteínas de leite)
- Aromas (pode ser de queijo ou possuir leite)

Quanto ao ovo, este alimento pode estar presente em: Ingredientes para saladas, alimentos panados, biscoitos, pães, glacês, café (quando misturado com ovo), caldos, caramelos, creme catalão, creme pasteleiro, natillas, crepes, croquetes, panados, macarrão com ovos, flans, cookies, farinha para panquecas, gelados, massa folhada, maionese, merengues, salsichas y panquecas.

É possível que os produtos de confeitaria frescos não tenham um rótulo, deve consultar os ingredientes com o pasteleiro.

A clara de ovo é o nome comum que se refere ao líquido semitransparente contido nos ovos. É caracterizada por seu alto teor de proteína. Devido a este alto teor proteico, é mais comum gerar sensibilidade contra a clara do que contra a gema.

A gema de ovo é o nome comum que se refere à fração amarela contida nos ovos. A gema é uma reserva de energia para o desenvolvimento do embrião e consequentemente são altamente nutritivas: fornecem uma grande quantidade de proteínas completas: lipovitelinas, fosfotina e lipoproteínas de baixa densidade, vitamina A, riboflavina, ácido fólico, vitamina B6, vitamina B12, ferro, cálcio, fósforo e potássio.

Muitos alimentos podem conter clara e/ou gema de ovo e, portanto, é muito importante ler sempre o rótulo dos ingredientes cuidadosamente antes de comprá-los. É importante evitar alimentos em que as seguintes legendas aparecem nos rótulos: albumina, ovo em pó, proteína de ovo, clara de ovo, gema de ovo, ovo seco, ovo congelado, globulina, livetina, ovalbumina, ovoglobulina, ovomucina, ovovitulina, ovo pasteurizado, vitelina.

Os ovos são uma excelente fonte de proteína e fornecem quantidades significativas de cálcio, ferro, zinco e vitaminas do grupo B. No entanto, os ovos não

são uma parte essencial da sua dieta, uma vez que existem muitos alimentos de consumo frequente com um valor nutricional equivalente.

Frutos secos e sementes

Este grupo inclui: *Noz moscada, amêndoa, castanha de caju, semente de cacau, avelã, amendoim, pistache, gergelim, sementes de girassol, noz, coco, castanha do Brasil, noz de macadâmia, pinhão, castanha e noz-de-cola*

Os frutos secos podem estar presentes em vários alimentos, tais como: Torrones e bombons, massas e cremes com frutos secos (Ex.: massa de amêndoa, Nocilla), manteiga de frutos secos (Ex.: manteiga de caju, de amêndoa, de amendoim), óleo de frutos secos (Ex.: óleo de girassol), produtos de confeitaria e padaria (biscoitos, pães de sementes, etc.) que contenham frutos secos e proteína vegetal hidrolisada (incluída em alguns cereais).

No caso do amendoim, também deve evitar denominações como "emulsionadas" ou "satay" (molho de amendoim que pode indicar que o alimento foi engrossado com amendoim).

Alimentos étnicos, produtos assados preparados comercialmente, e doces, podem conter frutos secos e sementes.

Além disso, os frutos secos e as sementes são adicionados a uma variedade cada vez maior de alimentos, como molhos de churrasco, molho pesto, molho inglês, cereais, biscoitos salgados e sorvetes.

Carnes

Este grupo inclui: *Vaca, frango, cordeiro, porco, peru, pato, cabra, ganso, avestruz, codorna, coelho, cervo, galinha d'angola e cavalo.*

Recomenda-se levar uma dieta livre de carne e derivados que causem intolerância, sem esquecer que existem outros produtos no mercado que incluem, entre seus ingredientes, vários componentes ou derivados de carne.

Lembre-se que a carne também faz parte de muitos alimentos: sopas, pizzas, refeições pré-cozidas, lanches.

Recomenda-se sempre limitar ao máximo o consumo de produtos industriais e fazer uma leitura cuidadosa do rótulo.

Este grupo inclui: *Berinjela, beterraba vermelha, pimentão, brócolus, cenoura, aipo, pimenta chili, pepino, rábano, alho-porro, azeitona, cebola, batata, repolho-roxo, tomate, couve-rábano, abobrinha, alcachofra, aspargos, espinafre, vagem, rebentos de bambu, couve de Bruxelas, couve-flor, acelga, couve-frisada, erva-doce, abóbora, tupinambo, couve, rabanete, couve-frisada, batata-doce, folha de videira, repolho, chalota, raiz de alcaçuz e ervilha-torta*

Deste grupo de alimentos, daremos especial atenção à batata, uma vez que se encontra em alimentos muito diversos, tais como: alguns alimentos para bebés, alguns molhos, alguns biscoitos, rosquinhas e pães (a batata é usada para o sabor), alimentos de carne ou peixe preparados, consomê, batatas fritas e outros lanches, várias sopas enlatadas, verduras congeladas e alguns iogurtes de baixa qualidade.

Por outro lado, se o resultado for positivo para qualquer um desses alimentos, preste atenção especial ao rótulo de molhos tipo Ketchup, molho picante, molhos de tomate fritos, ensopados pré-cozidos, guarnições e saladas.

Saladas

Este grupo inclui: *Alface, canôniço, chicória, alface iceberg e rúcula.*

Se o resultado for positivo para algum alimento neste grupo, deve prestar especial atenção aos componentes das misturas de saladas disponíveis nos supermercados. Eles também podem estar presentes em sanduíches pré-fabricados ou diferentes canapés frios.

Ervas e especiarias

Este grupo inclui: *Manjeriço, pimenta, canela, alho, grãos de mostarda, oregãos, salsa, hortelã, papoula, alecrim, tomilho, baunilha, anis, folha de louro, camomila, alcaparras, cebolinha, cravo, coentro, cominho, endro, gengibre, manjerona, açafão, salvia, pimenta cayena, curry, estragão, lúpulo e menta.*

Estes componentes podem estar presentes em misturas de tempero para carne ou peixe, envelopes de cozimento, sopas, molhos, lanches e outros alimentos processados. Preste muita atenção ao rótulo e certifique-se de que o alimento responsável pela intolerância não esteja presente.

É possível que os produtos de confeitaria frescos não possuam rótulo e contenham algum destes condimentos como anis ou canela; consulte os ingredientes com o pasteleiro.

Também é frequente encontrar alguns em bebidas não alcoólicas (chá com gengibre, infusões com hortelã, gengibre, alecrim...) e coquetéis.

Recomenda-se sempre limitar ao máximo o consumo de produtos industriais e fazer uma leitura cuidadosa da rotulagem.

Outros

Este grupo inclui: *Levedura de cerveja, mel, café, chá preto, ácido ascórbico, Agar agar, aloe vera, chá verde, levedura em pó e óleo de cártamo*

• Agar Agar (E-406)

Agar-agar é um extrato de cor branco-leitosa, obtido a partir de diferentes tipos de algas vermelhas, como *Gelidium* ou *Gracilaria*. Além de ser uma fonte de fibra alimentar de origem vegetal, devido à sua capacidade de absorver água, é usada na culinária e na indústria de alimentos para engrossar e gelificar alimentos, sejam doces ou salgados, sem adicionar nenhum sabor.

Os principais campos de aplicação em alimentos são: Confeitaria (gelatinas, gelados, caramelos e doces, recheios de caramelos, geleias), padaria (cobertura de rosquinhas, bolos e tortas), produtos lácteos (sobremesas lácteas, leites fermentados), Produtos de carne enlatados e como aditivo alimentar (código E-406).

Na farmácia, o agar agar é usado como regulador da digestão e saciador. Também como um laxante suave no tratamento da obstipação. Nesta indústria também é usado como um excipiente para a preparação de cápsulas e lubrificantes cirúrgicos.

• Levedura de Pão / Levedura de Cerveja

Como a levedura de pão e de cerveja são duas estirpes diferentes do mesmo micro-organismo, é muito provável que, se reagir a um também reagirá 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 possam estimular o crescimento de levedura no seu aparelho digestivo.

De todos os alimentos, a levedura é provavelmente o mais difícil de evitar, uma vez que está oculto em muitos alimentos processados, por isso é essencial que, antes de começar, tenha planeado sua dieta sem levedura.

Um exemplo de alimentos que podem conter leveduras é apresentado a seguir: Pães, bases de pizza e panificação. Alguns pães lisos, como pão de pita e pão naan, contêm pequenas quantidades de levedura. Tabletes de caldo e molhos de carne. Alimentos e bebidas fermentadas, como cerveja, vinho, cidra, licores, cerveja de gengibre, vinagre, molho de soja e condimentos. Tempeh, missô e tamari (molhos japoneses / indonésios elaborados através da fermentação de grãos de soja). Alimentos que contenham vinagre como conservas, molhos temperados, molhos de salada, ketchup, maionese, molho inglês, raiz-forte e molho de chili picante.

Peixe, carnes e aves em conserva, fumados e salgados. Lombo de porco curado. Alimentos maturados especialmente com queijos envelhecidos, como Brie e Camembert. Proteína vegetal texturizada, Quorn (microproteína) e tofu.

Frutas desidratadas (figos, tâmara, passas, damascos, etc.). Fruta muito madura e fruta com casca. Sucos de frutas - apenas os recém-espremidos são livres de leveduras. O ácido cítrico e o monoglutamato de sódio podem ser derivados de leveduras. Alguns suplementos nutricionais - verifique o rótulo.

Muitos alimentos podem conter leveduras e, portanto, é muito importante ler sempre o rótulo dos ingredientes com cuidado antes de comprá-los. Portanto, é importante que evite os alimentos em que as seguintes legendas apareçam em suas etiquetas: Levedura de padaria, levedura de cerveja, proteína hidrolisada, proteína vegetal hidrolisada, levedura, agentes de fermentação ou impulsores.

Alimentos alternativos:

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

A levedura viva também é usada na preparação de muitas bebidas alcoólicas, portanto, estas devem ser evitadas ou substituídas por alternativas de baixo teor de levedura: champanhe, tequila, gim e vodka são opções de baixo teor de levedura (se estiver interessado em consumir esse tipo de produto, é aconselhável fazê-lo após um período de restrição de 30 a 45 dias para avaliar os possíveis efeitos no processo de reintrodução).

Como substituto do pão pode utilizar: Bolos de Arroz, bolos de aveia, tortilhas de milho, tacos, bolos crocantes de centeio. Pães caseiros, pãezinhos, biscoitos, pão irlandês (feitos com levedura química/bicarbonato de sódio em vez de fermento). Pães finos que não contêm levedura, como matzás e tortilhas de farinha. Panquecas e crepes feitos com levedura de soda ou levedura química em vez de fermento fermentado.

O molho de soja pode ser substituído por óleo de gergelim torrado. Pode utilizar sumo de limão em vez de vinagre.

OBSERVAÇÃO: todos os alimentos alternativos citados neste texto podem ser consumidos desde que não apareçam na lista de alimentos proibidos.