



ESTUDO DE INTOLERÂNCIA ALIMENTAR



INFORMAÇÃO AO PACIENTE

Nome:
Sexo: D. nasc:
ID amostra:
Referência da amostra:
Origem: HERMES PARDIDI
Médico:
CRM:

ESTUDO DE INTOLERÂNCIA ALIMENTAR

Ao contrário de alergia clássica mediada por Imunoglobulina E (IgE), a hipersensibilidade alimentar mediada Imunoglobulina G (IgG), popularmente conhecida como intolerância alimentar, é uma reação imune tardia e sem relação de causa-efeito clara. Os sintomas apresentados são muito diversificados, geralmente moderados e crônicos, o que dificulta o seu diagnóstico.

Alergias alimentares mediadas por IgE têm sido amplamente estudadas há algum tempo. No entanto, as hipersensibilidades alimentares mediadas por IgG são menos conhecidas, e por terem manifestações clínicas mais tardias e menos óbvias do que as alergias por IgE, não são diagnosticadas ou são confundidas com outras doenças. Por esta razão, é comum que um grande número de pessoas conviva com este tipo de hipersensibilidade e com todas as suas consequências patológicas.

O A200 é um teste de hipersensibilidade alimentar que, mediante uma análise de sangue, determina a presença e níveis de IgG específicas frente a mais de 200 proteínas de alimentos presentes na dieta mediterrânea. Se trata de uma ferramenta de diagnóstico muito útil para todas as alergias alimentares tipo III (hipersensibilidade alimentar mediada por IgG) nas quais se formam imunocomplexos entre os componentes dos alimentos e as IgG.

Entre 20 e 35% da população sofre, através de diferentes manifestações clínicas, os efeitos derivados da sensibilidade a diferentes alimentos.

Está cientificamente demonstrado que a retirada da dieta daqueles alimentos para os quais os níveis de IgG específicos estão acima da normalidade, proporciona uma melhora notável em uma alta porcentagem de pessoas que apresentam, entre outros, alguns dos seguintes sintomas:

SISTEMA RESPIRATÓRIO	SISTEMA DIGESTIVO	ARTICULAÇÕES	DERMATOLOGIA	MANIFESTAÇÕES GERAIS
Tosse Bronquite Asma	Acidez Úlceras e aftas na boca Gastrite Dores ou inchaço abdominal Constipação Diarreia Náuseas	Dor Rigidez	Acne Eczema Psoríase Erupção cutânea Urticária Comichão	Enxaqueca Fadiga Depressão Retenção de líquidos

TECNOLOGIA UTILIZADA

O A200 é realizado pela metodologia de Imunoblot. A SYNLAB colaborou com uma empresa líder em diagnóstico in vitro no desenvolvimento de perfis de alimentos para o estudo de hipersensibilidade alimentar. A análise apresenta maior sensibilidade e repetibilidade entre os testes do que a metodologia desenvolvida anteriormente.

INTERPRETAÇÃO DE RESULTADOS

O ensaio foi realizado frente a mais de 200 alimentos da dieta mediterrânea, que estão sinalizados em cores diferentes de acordo com a resposta obtida:



ALIMENTOS PERMITIDOS

Aqueles marcados na cor verde, cuja reatividade frente ao alimento foi nula. Portanto, você pode consumi-los de maneira habitual.



ALIMENTOS NÃO RECOMENDADOS

Aqueles marcados em cor amarela, cuja reatividade frente ao alimento foi baixa. Se o paciente consumir habitualmente e em excesso esse tipo de alimento, pode haver uma probabilidade aumentada de apresentar os sintomas relacionados à hipersensibilidade alimentar. Portanto, é aconselhável incluir este tipo de alimento em uma dieta rotativa, bem como mastigá-lo adequadamente para otimizar a digestão.



ALIMENTOS A SEREM EVITADOS

Aqueles marcados em cor laranja, cuja reatividade frente ao alimento foi moderada. Existe uma alta probabilidade do paciente apresentar sintomas relacionados à hipersensibilidade alimentar se ele continuar consumindo esses alimentos de forma habitual e em excesso. Portanto, é aconselhável os excluir da dieta por um período de tempo prolongado (mínimo de 3 meses).



ALIMENTOS NÃO PERMITIDOS

Aqueles marcados em cor vermelha, cuja reatividade frente ao alimento foi alta. Existe uma elevada probabilidade do paciente apresentar sintomas relacionados à hipersensibilidade alimentar se ele continuar a consumir esses alimentos de forma habitual e em excesso. Portanto, é aconselhável os excluir da dieta por um período de tempo prolongado (mínimo de 3 meses).

Nota: Nos casos em que se observa deterioração da função da barreira da mucosa intestinal, a probabilidade de imunização e de sintomatologia é ainda maior. Nestes casos, a análise da permeabilidade intestinal pode ser útil.



VERDURAS E HORTALIÇAS

- Abóbora
- Abobrinha
- Acelga
- Aipo
- Alcachofra
- Alface
- Alho-poró
- Aspargos
- Batata
- Batata-doce
- Berinjela
- Beterraba
- Brócolis
- Canônego
- Cebola
- Cenoura
- Champignon
- Cogumelo
- Couve
- Couve-de-bruxelas
- Couve-flor
- Chalota
- Escarola
- Espinafre
- Nabo
- Pepino
- Pimentão
- Rabanete
- Repolho
- Repolho roxo
- Rúcula
- Tomate
- Feijão verde



LEGUMES

- Ervilhas
- Favas
- Feijão branco
- Feijão vermelho
- Grão-de-bico
- Lentilha
- Soja (Grão de soja)



PRODUTOS LÁCTEOS E OVO

- Beta-lactoglobulina
- Caseína
- Clara de ovo
- Gema de ovo
- Leite de búfala/Queijo
- Leite de cabra / Queijo
- Leite de ovelha / Queijo
- Leite de vaca / Queijo

ALIMENTOS PERMITIDOS

ALIMENTOS NÃO RECOMENDADOS

ALIMENTOS A SEREM EVITADOS

ALIMENTOS NÃO PERMITIDOS



PEIXES E MARISCOS

- ✓ Amêijoia
- ✓ Anchova
- ✓ Arenque
- ✓ Atum
- ✓ Bacalhau
- ✓ Besugo
- ✓ Gamba / Camarão
- ✓ Escargot
- ✓ Caranguejo
- ✓ Carpa
- ✓ Cavala
- ✓ Caviar
- ✓ Dourado
- ✓ Enguia
- ✓ Lagosta
- ✓ Linguado
- ✓ Peixe navalha
- ✓ Lúcio
- ✓ Lula
- ✓ Merluza
- ✓ Mero
- ✓ Mexilhão
- ✓ Ostra
- ✓ Peixe espada
- ✓ Peixe-solha
- ✓ Percepes

- ✓ Polvo
- ✓ Robalo
- ✓ Rodovalho
- ✓ Salmão
- ✓ Sardinha
- ✓ Sépia
- ✓ Tamboril
- ✓ Truta
- ✓ Vieira
- ✓ Vongole



CARNES

- ✓ Carne de avestruz
- ✓ Carne de cabrito
- ✓ Carne de cavalo
- ✓ Carne de veado
- ✓ Carne de codorna
- ✓ Carne de coelho
- ✓ Carne de cordeiro
- ✓ Carne de frango
- ✓ Carne de pato
- ✓ Carne de perdiz
- ✓ Carne de peru
- ✓ Carne de porco
- ✓ Carne de vitela

✓ ALIMENTOS PERMITIDOS

1 ALIMENTOS NÃO RECOMENDADOS

2 ALIMENTOS A SEREM EVITADOS

3 ALIMENTOS NÃO PERMITIDOS



FRUTAS

- ✓ Abacate
- ✓ Abacaxi
- ✓ Alfarroba
- ✓ Ameixa
- ✓ Amora
- ✓ Amora-preta
- ✓ Arando vermelho
- ✓ Azeitona / Azeite de oliva
- ✓ Banana
- 1 Cereja
- ✓ Coco
- 2 Damasco
- ✓ Figo
- ✓ Framboesa
- ✓ Groselha-preta
- ✓ Groselha-vermelha
- ✓ Kiwi
- ✓ Laranja
- ✓ Lichia
- 1 Lima
- ✓ Limão
- ✓ Maçã
- ✓ Manga
- ✓ Melancia
- ✓ Melão
- ✓ Mirtilo
- ✓ Morango
- ✓ Nectarina
- ✓ Papaia
- ✓ Pêra
- ✓ Pêssego
- ✓ Romã

- 1 Tâmara
- ✓ Tangerina
- ✓ Toranja
- ✓ Uva branca / Uva preta



FRUTAS SECAS

- ✓ Amêndoa
- ✓ Amendoim
- ✓ Avelã
- 3 Castanha Portuguesa
- 1 Castanha de caju
- 3 Castanha do Pará
- 3 Macadâmia
- ✓ Noz
- 2 Pinhão
- ✓ Pistache
- 1 Uva passa



OUTROS

- ✓ Ágar ágar
- ✓ Alga espaguete do mar
- ✓ Alga Spirulina
- ✓ Aloe Vera
- ✓ Café
- ✓ Canela
- 1 Cola / Noz de cola
- 3 Levedura de cerveja
- 3 Levedura de pão
- ✓ Lúpulo
- ✓ Mel
- ✓ Ruibarbo

✓ ALIMENTOS PERMITIDOS

1 ALIMENTOS NÃO RECOMENDADOS

2 ALIMENTOS A SEREM EVITADOS

3 ALIMENTOS NÃO PERMITIDOS



ERVAS E ESPECIARIAS

- ✓ Açafreão
- ✓ Alcaçuz
- ✓ Alcaparra
- ✓ Alecrim
- ✓ Alho
- ✓ Anis
- ✓ Azeite de cardo
- ✓ Baunilha
- ✓ Camomila
- ✓ Óleo de canola
- ✓ Chá preto
- ✓ Chá verde
- ✓ Coentro
- ✓ Cominho
- ✓ Cravo-da-índia
- ⚠ Curry
- ✓ Endro (Aneto)
- ✓ Erva-doce
- ✓ Estragão
- ✓ Folha de uva
- ✓ Gengibre
- ✓ Goji berries
- ✓ Hortelã/Menta
- ✓ Louro
- ✓ Manjerona
- ✓ Manjericão
- ✓ Mostarda
- ✓ Noz moscada
- ✓ Orégano
- ✓ Pimenta branca / preta
- ✓ Pimenta vermelha
- ✓ Páprica

- ✓ Salsinha
- ✓ Salvia
- ✓ Semente de cânhamo
- ✓ Semente de chia
- ✓ Semente de papoula
- ✓ Tomilho



CEREAIS E GRÃOS

- ⚠ Cevada (*Hordeum vulgare*)
- ✓ Arroz
- ⚠ Aveia (*Avena sativa*)
- ✓ Cacau
- ✓ Cana-de-açúcar
- ⚠ Cuscuz
- ⚠ Centeio (*Secale cereale*)
- ⚠ Trigo espelta (*Triticum spelta*)
- ✓ Glúten
- ✓ Semente de linho (*Linum usitatissimum*)
- ⚠ Milho (*Zea mays*)
- ⚠ Malte
- ⚠ Millet (*Panicum niliaceum*)
- ✓ Quinoa (*Chenopodium quinoa*)
- ✓ Farelo de trigo
- ✓ Girassol / Óleo de girassol
- ✓ Semente de sésamo (*Sesamum indicum*)
- ⚠ Sêmola de trigo duro (*Triticum durum*)
- ✓ Mandioca/tapioca (*Manihot esculenta*)
- ⚠ Trigo (*Triticum aestivum*)
- ✓ Trigo sarraceno (*Fagopyrum esculentum*)
- ✓ Amaranto (*Amarantus*)

✓ ALIMENTOS PERMITIDOS

⚠ 1 ALIMENTOS NÃO RECOMENDADOS

⚠ 2 ALIMENTOS A SEREM EVITADOS

⚠ 3 ALIMENTOS NÃO PERMITIDOS

RESUMO DOS RESULTADOS DE SUA ANÁLISE

1 ALIMENTOS NÃO RECOMENDADOS

Alcachofra, Aspargos, Berinjela, Caseína, Castanha de caju, Centeio (Secale cereale), Cereja, Cogumelo, Cola / Noz de cola, Couve, Favas, Feijão verde, Leite de ovelha / Queijo, Lima, Malte, Millet (Panicum niliaceum), Rabanete, Sêmola de trigo duro (Triticum, Tâmara, Uva passa)

2 ALIMENTOS A SEREM EVITADOS

Aveia (Avena sativa), Cevada (Hordeum vulgare), Clara de ovo, Curry, Cuscuz, Damasco, Leite de cabra / Queijo, Leite de vaca / Queijo, Milho (Zea mays), Nabo, Pinhão, Trigo espelta (Triticum spelta)

3 ALIMENTOS NÃO PERMITIDOS

Abóbora, Abobrinha, Castanha do Pará, Castanha Portuguesa, Lentilha, Levedura de cerveja, Levedura de pão, Macadâmia, Soja (Grão de soja), Trigo (Triticum aestivum)

ONDE VOCÊ PODE ENCONTRAR OS ALIMENTOS AOS QUAIS APRESENTA HIPERSENSIBILIDADE?

Segue abaixo uma lista de produtos que podem conter os alimentos classificados como NÃO RECOMENDADOS, A SEREM EVITADOS ou NÃO PERMITIDOS em sua composição. Esta relação é meramente orientativa, por isso recomendamos a revisão dos rótulos dos produtos.

COMENTÁRIO

Para evitar desequilíbrios nutricionais e/ou riscos de desnutrição, este teste deve ser solicitado e analisado por um especialista que irá elaborar uma dieta balanceada e poderá realizar um acompanhamento do paciente.

ONDE VOCÊ PODE ENCONTRAR OS ALIMENTOS AOS QUAIS APRESENTA HIPERSENSIBILIDADE?

- **Abóbora**
Em refogados, sopas e cremes. Também pode ser encontrado em algumas sobremesas.
- **Abobrinha**
Em ratatouilles, alguns recheios, cremes, molhos e sopas.
- **Alcachofra**
Em refogados e molhos. Também está presente no licor Cynar e em certas preparações fitoterápicas (extratos, cápsulas, etc.).
- **Aspargos**
Em saladas, ensopados, conservas, massas e pratos de arroz.
- **Aveia (Avena sativa)**
Em algumas farinhas, produtos de padaria e cereais.
- **Berinjela**
Em refogados, algumas ratatouilles e sautés. Também pode ser encontrado em alguns pratos marroquinos.
- **Caseína**
No leite e produtos derivados, bem como em creme azedo, shakes, chocolate e sorvetes. Também é encontrado em molhos, molhos de saladas e sopas.
- **Castanha de caju**
Em produtos de confeitaria, chocolates e torrões.
- **Castanha do Pará**
Em sorvetes, chocolates, produtos de padaria e confeitaria.
- **Castanha Portuguesa**
Em marmeladas, refogados, produtos de padaria, confeitaria e sorveteria. Na farinha de castanha e produtos derivados. Também é encontrada em algumas bebidas alcoólicas e licores.
- **Centeio (Secale cereale)**
Em farinhas enriquecidas, pães e cereais matinais. Em bebidas à base de vodca.
- **Cereja**
Em produtos de padaria e confeitaria, alguns bombons, marmeladas, bebidas e licores.
- **Cevada (Hordeum vulgare)**
Em algumas misturas de farinhas, malte e cerveja.

ONDE VOCÊ PODE ENCONTRAR OS ALIMENTOS AOS QUAIS APRESENTA HIPERSENSIBILIDADE?

- **Clara de ovo**
Em produtos de confeitaria e padaria. Em doces, merengues, sorvetes, batidas, torrões, pudins e cremes. Em produtos de padaria, tortas e bolos, bem como em sopas, cremes, caldos e consommés. Em uma grande variedade de molhos e gelatinas, bem como em alguns cereais matinais. Também é encontrado em massas de ovo e alimentos empanados. Em carnes frias, embutidos e patês. Em vinhos e cafés clarificados, com cremes. Também pode ser encontrado em alguns laxantes.
- **Cogumelo**
Tanto o cogumelo castanho (*Gyroporus castaneus*) quanto o cogumelo Boletus eduli podem ser consumidos tanto crus como cozidos (salteados, fritos, confitados). Sozinhos são utilizados na preparação de vários pratos, como sopas, cremes, assados, saladas, pastéis, pizzas, carpaccios entre outros.
- **Cola / Noz de cola**
Em uma variedade de bebidas e refrigerantes. Também é encontrada em jujubas e doces.
- **Couve**
Pode ser encontrada crua/fresca em saladas, ou ainda cozida em preparos salteados, molhos, ensopados, pizza e em alguns sucos e preparos batidos.
- **Curry**
Em refogados de carne, peixe e legumes, bem como em diferentes tipos de molhos, geralmente picantes.
- **Cuscuz**
Contém glúten. Em pratos feitos com sêmola de trigo. É encontrado em uma variedade de pratos da culinária árabe.
- **Damasco**
Em sucos, sortidos de frutas secas e cereais matinais.
- **Favas**
Em sopas, ensopados e saladas. Também é encontrado em alguns pães como melhorador de farinha.
- **Feijão verde**
Em refogados, ensopados e saladas.
- **Leite de cabra / Queijo**
Em produtos lácteos com base neste tipo de leite.
- **Leite de ovelha / Queijo**
Em produtos lácteos com base neste tipo de leite.

ONDE VOCÊ PODE ENCONTRAR OS ALIMENTOS AOS QUAIS APRESENTA HIPERSENSIBILIDADE?

- **Leite de vaca / Queijo**

Em produtos lácteos, como queijo, iogurte, requeijão ou manteiga. Em produtos de panificação, doces e bolos, bem como batidas, diferentes bebidas e sorvetes. Em molhos, cremes, purês e saladas. Em mexidos, alimentos à milanesa e empanados, carnes frias, embutidos e patés, em misturas de farinha e diferentes variedades de pão.

ALIMENTOS ALTERNATIVOS PARA LEITE DE VACA

Se não houver intolerância às alternativas propostas:

Leite de amêndoa

Leite de cabra

Leite de avelã

Leite de soja

Leite de nozes

Leite de arroz

- **Lentilha**

Em refogados e saladas. Também é encontrado em produtos preparados a partir da farinha de lentilha.

- **Levedura de cerveja**

É encontrada na cerveja e produtos derivados. Em pratos utilizada como texturizante, conservante e ligante. Em uma grande variedade de molhos, massas e comidas para bebês. Também pode ser encontrada em preparações como cápsulas ou grânulos.

- **Levedura de pão**

Em pães, massas, biscoitos, produtos de padaria e confeitaria. Em leites enriquecidos e batidas. Também é encontrada em alimentos para bebês e em uma grande variedade de molhos.

ALIMENTOS ALTERNATIVOS A LEVEDURA

Se não houver intolerância às alternativas propostas:

Impulsor químico

Gaseificador

Cremor tártaro

- **Lima**

Em molhos, bebidas e coquetéis. Também é encontrada em uma variedade de sorvetes e produtos de padaria e confeitaria.

- **Macadâmia**

Em sorvetes, chocolates, produtos de padaria e confeitaria.

- **Malte**

Em certos tipos de farinha e produtos de padaria. Também é encontrado na forma de vinagre de malte em conservas e picles.

ONDE VOCÊ PODE ENCONTRAR OS ALIMENTOS AOS QUAIS APRESENTA HIPERSENSIBILIDADE?

- **Milho (*Zea mays*)**

Em molhos, farinhas, sopas, cremes, massas e molhos para saladas. Em carnes e embutidos. Em muitos produtos de padaria e confeitaria, bem como cereais matinais. Em diversos produtos lácteos, sobremesas, gelatinas, essências de baunilhas, sorbetes e sorvetes. Também é encontrado em batidas, cervejas, bebidas carbonatadas, uísques, chás e cafés instantâneos, sucos e vinagres.

É importante ter em mente que os alimentos preparados com farinha de milho/farinha de milho não contêm glúten, desde que não sejam preparados em fábricas onde outros alimentos que contenham glúten sejam produzidos.

- **Millet (*Panicum niliaceum*)**

Em farinha de millet e produtos derivados.

- **Pinhão**

Em produtos de confeitaria, chocolates e sobremesas variadas. Também é encontrado em refogados e alguns embutidos.

- **Rabanete**

Em saladas, sopas, purês e vários refogados.

- **Sêmola de trigo duro (*Triticum durum*)**

É encontrada em uma grande variedade de massas feitas com este ingrediente. É importante ter em consideração que a sêmola de trigo contém glúten, portanto é recomendável que os rótulos sejam observados.

- **Soja (Grão de soja)**

Em molhos, sopas, saladas diversas, massas, macarrões e pratos orientais. Também é encontrado em substitutos de produtos lácteos, como leite de soja, iogurtes, etc. É amplamente utilizado em produtos processados, doces e salgados. Pode ser encontrado em alimentos para bebês e refrescos em pó ou substitutos do café e alimentos contendo lecitina.

- **Tâmara**

Em sortidos de frutas secas, recheios e pratos orientais.

- **Trigo (*Triticum aestivum*)**

O trigo contém glúten. Está presente em produtos de padaria e confeitaria. Em uma grande variedade de farinhas e derivados (pães, massas, etc), bem como em carnes e derivados, como embutidos, conservas e comidas para bebês. Em sobremesas, cereais e uma grande variedade de produtos para café da manhã. Também é encontrado em certos tipos de cervejas, uísques e gins. É importante ter em consideração que o farelo de trigo contém glúten, portanto é recomendável que os rótulos sejam observados.

- **Trigo espelta (*Triticum spelta*)**

É um tipo de trigo. Pode ser encontrado na forma de grãos, farinha, sêmola e flocos, bem como em produtos de padaria, biscoitos, patês, cervejas e massas.



ONDE VOCÊ PODE ENCONTRAR OS ALIMENTOS AOS QUAIS APRESENTA HIPERSENSIBILIDADE?

- Uva passa

Em uma variedade de sobremesas e produtos de padaria. Em sucos e alguns licores.