



GUIA DO PACIENTE



FOODPRINT[®]

Teste de anticorpos IgG em alimentos

Conteúdo do Guia

O guia explica como interpretar os resultados obtidos a partir de seu teste de anticorpos IgG FoodPrint® e como planejar uma mudança na dieta. As informações contidas ajudarão a identificar quais alimentos que devem ser eliminados, reduzidos ou alternados, e dará sugestões de alimentos alternativos ou substitutos. O entendimento sobre a reintrodução de alimentos, assim que os sintomas tiverem diminuído, garantirá que uma dieta variada e balanceada seja adotada, o que é essencial para a manutenção da boa saúde. As ideias contidas no Guia também auxiliarão no desenvolvimento de um regime dietético sustentável e agradável.

As seguintes informações estão contidas neste guia:

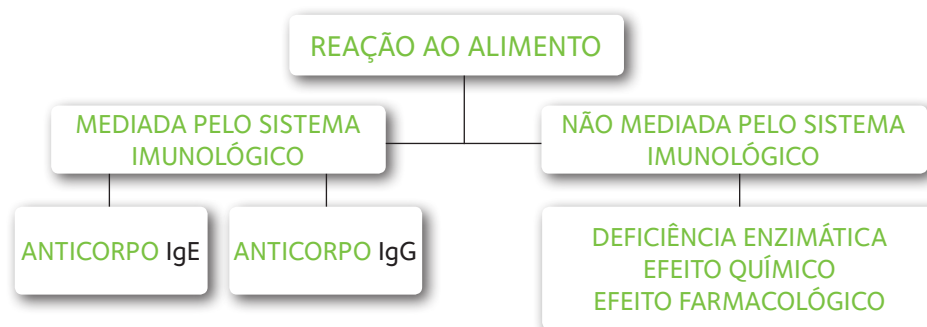
	PÁGINA
Entendendo a intolerância alimentar	2
Interpretando os resultados de seu teste	4
Pontos importantes	5
Planejando sua dieta	6
Monitorando seus sintomas	7
Como evitar laticínios	8
Como evitar ovos	9
Como evitar trigo	10
Como evitar glúten	12
Como evitar fermento	13
Perguntas frequentes	15



Entendendo a Intolerância Alimentar

TERMINOLOGIA

Os termos “alergia a comida”, “intolerância alimentar” e “sensibilidade/hipersensibilidade alimentar” são frequentemente utilizados como sinônimos e muitas vezes são confundidos, mas, essencialmente, todos significam uma reação anormal a certos alimentos, que podem manifestar-se de diversas maneiras diferentes. Eles podem resultar de mecanismos que envolvem a ativação do sistema imunológico, e a subsequente produção de anticorpos, ou reações que não sejam mediadas pelo sistema imunológico.



REAÇÕES MEDIADAS PELO SISTEMA IMUNOLÓGICO

Reações que disparam uma resposta imunológica são frequentemente chamadas de “alergias” e ocorrem quando o corpo reage de maneira exagerada a alimentos que geralmente não produzem uma resposta na maioria das pessoas. Essa reação exagerada faz com que o sistema imunológico produza anticorpos para atacar as proteínas de alimentos “estranhos”, que o sistema imunológico reconhece como uma ameaça.

As alergias são agrupadas em quatro tipos: I, II, III e IV. Essas classificações são baseadas em qual parte do sistema imunológico é ativada e em quanto tempo demora para que a reação ocorra. Os dois tipos de alergia que são mais frequentemente associados com reações adversas a alimentos são:

Alergia do Tipo I

Também conhecida como alergia mediada por IgE/hipersensibilidades do tipo I/alergia verdadeira

Essas reações são caracterizadas pela produção de anticorpos IgE e pela liberação de histamina, e outros mediadores químicos, após a exposição a um alérgeno (p. ex., amendoim e mariscos). Elas são responsáveis pelo “início imediato” dos sintomas, que pode ocorrer em segundos ou minutos após a ingestão de certos alimentos. Os sintomas frequentemente associados a uma “resposta alérgica” clássica incluem: erupções, espirros, dificuldade na respiração e choque anafilático. Geralmente, é óbvio identificar quais alimentos são responsáveis por uma alergia alimentar, logo, esses alimentos devem ser evitados pelo resto da vida.

Alergia do Tipo III

Também conhecida como alergia mediada por IgG/intolerância alimentar/hipersensibilidade a alimentos

Essas reações são caracterizadas pela produção de anticorpos IgG e pela formação gradual de complexos de anticorpos/antígenos, que ficam depositados em tecidos, causando inflamação crônica. Elas são responsáveis pelo “início atrasado” dos sintomas, que pode ocorrer em algumas horas ou dias após a ingestão do alimento. Os sintomas incluem: ansiedade, depressão, SII, dores de cabeça/enxaqueca, fadiga, hipertensão, eczema, asma, dores nas juntas, rinite crônica, artrite, problemas relacionados ao peso e fibromialgia. É possível eliminar o(s) alimento(s) que causa alergia da dieta por um curto período de tempo e, então, reintroduzi-lo(s) gradualmente quando os sintomas tiverem diminuído.

Entendendo a Intolerância Alimentar

REAÇÕES NÃO MEDIADAS PELO SISTEMA IMUNOLÓGICO

São reações que não produzem uma resposta do sistema imunológico e são frequentemente chamadas de “intolerâncias alimentares”. Elas podem ser causadas por sensibilidades a certos produtos químicos ou aditivos encontrados em alimentos, ou, mais comumente, devido a deficiências enzimáticas:

Deficiência/Insuficiência Enzimática

Intolerância a Lactose

- Causada por uma deficiência de lactase – uma enzima que quebra a lactose (um açúcar complexo).
- Alimentos que contêm lactose incluem: Laticínios (leite, queijo, iogurtes, etc).
- Os sintomas incluem: Inchaço, diarreia e flatulência.

Intolerância a Histamina

- Causada por um nível elevado de histamina, devido a deficiência ou inibição da diamina oxidase (DAO) – uma enzima que quebra a histamina (um composto químico que dispara uma resposta inflamatória).
- É agravada por alimentos ricos em histamina, incluindo: Vinho tinto, queijos e atum.
- Alguns alimentos são pobres em histamina, mas podem disparar a liberação de histamina no corpo, incluindo: Alimentos cítricos, bananas, tomates e chocolate.
- Os sintomas incluem: Enxaquecas, tontura, problemas estomacais ou intestinais, rinite, depressão, irritação e avermelhamento da pele.

FOODPRINT[®]

Esse capítulo discutiu diferentes tipos de reações adversas que podem estar associadas com alimentos, incluindo reações mediadas e não mediadas pelo sistema imunológico. O teste de anticorpos IgG FoodPrint[®] mede as reações alérgicas mediadas pelo sistema imunológico de Tipo III (mediadas por IgG).

Observação: Embora as reações do Tipo III (mediadas por IgG) sejam classificadas como “alergias”, o termo coloquial para esse tipo de reação é “intolerância alimentar” e, portanto, essa terminologia será adotada nesse guia.

Interpretando os resultados de seu teste

RELATÓRIO DE TESTE

O Relatório de Teste FoodPrint® lista os alimentos para os quais sua amostra de sangue foi testada – o número de alimentos exibidos dependerá do teste de Anticorpos IgG FoodPrint® selecionado. Dois diferentes tipos de Relatório de Teste são fornecidos juntamente com cada teste FoodPrint®:

- **Grupos Alimentares** – os alimentos são listados alfabeticamente dentro de seu grupo alimentar respectivo
- **Ordem de Reatividade** – os alimentos são listados de acordo com a força da reação dos anticorpos

NÍVEIS DE ANTICORPOS

Um valor numérico também é exibido em uma caixa colorida, adjacente a cada alimento. Ele representa a concentração de anticorpos IgG detectados (em U/ml) para cada alimento e, quanto maior o valor atribuído, mais forte é a resposta imunológica do seu corpo ao alimento em particular. Dependendo do nível de anticorpos detectado, os alimentos são categorizados como: **ELEVADO**, **LIMÍTROFE** ou **NORMAL**. A codificação de cores dessas categorias permite que alimentos “problemáticos” sejam facilmente identificados e evitados.

ELEVADO	LIMÍTROFE	NORMAL
<p>Indica que uma reação alta de anticorpos foi detectada</p>	<p>Indica que uma reação moderada de anticorpos foi detectada</p>	<p>Indica que nenhuma reação significativa foi detectada</p>
<p>Esses são os alimentos “problemáticos” primários, que devem ser eliminados de sua dieta por, pelo menos, 3 meses.</p> <p>Substitua por alimentos NORMAIS (verdes) do mesmo grupo alimentar. Por favor, consulte o “Relatório de teste: Grupos alimentares”.</p>	<p>Esses são alimentos “problemáticos” moderados, que devem ser reduzidos e alternados por, pelo menos, 3 meses, para evitar um aumento na intolerância.</p> <p>Substitua por alimentos NORMAIS (verdes) do mesmo grupo alimentar. Por favor, consulte o “Relatório de teste: Grupos alimentares”.</p>	<p>Esses alimentos podem ser comidos sem restrição, a menos que tenham causado, previamente, uma reação adversa.</p> <p>Se você possui uma alergia conhecida a um alimento que dispare um início rápido dos sintomas (alergia do Tipo I), esse alimento deve ser evitado.</p>

Se você estiver sentindo sintomas adversos e o teste FoodPrint® tiver identificado níveis de anticorpos IgG **ELEVADOS** ou **LIMÍTROFES**, isso pode indicar uma intolerância àqueles alimentos em específico. A remoção desses alimentos da dieta geralmente resulta em uma melhora dos sintomas. Por favor, consulte a seção “Planejando sua dieta”, para obter informações detalhadas sobre a remoção ou substituição de alimentos.



Pontos **Importantes**

- Se o teste de anticorpos IgG FoodPrint® não tiver identificado nenhum alimento **ELEVADO**, mas você estiver sentindo qualquer sintoma associado com intolerância alimentar, recomendamos que os alimentos **LIMÍTROFES** sejam evitados por 3 meses.
- Pode ser difícil eliminar muitos alimentos **ELEVADOS** ao mesmo tempo. Você pode achar mais fácil:
 - a) Evitar completamente os 4 ou 5 alimentos que mostram as maiores concentrações de alimentos.
 - b) Reduzir e/ou alternar os alimentos restantes que mostram concentrações moderadas de anticorpos. Por favor, consulte o “Relatório de teste: Ordem de reatividade”, para saber as concentrações de anticorpos.
- É normal sentir uma piora por alguns dias após a eliminação de alimentos específicos e a alteração na sua dieta. Seu corpo precisará de tempo para superar os sintomas de abstinência que estiver sentindo, então esteja preparado para perseverar. A melhora pode tornar-se aparente apenas após algumas semanas.
- Para alternar alimentos, não os coma mais do que uma vez a cada 4 ou 5 dias. Por exemplo, para alternar trigo, coma pão de trigo no dia 1; bolos de aveia no dia 2; bolo de milho no dia 3; pão de centeio no dia 4 e massa de trigo duro no dia 5, e assim por diante.
- Se alimentos **ELEVADOS** tiverem que ser eliminados da dieta (p. ex., leite), é essencial que os nutrientes encontrados nesse grupo alimentar (p. ex., cálcio) devam ser fornecidos por outros alimentos.
- Não elimine alimentos e substitua-os somente por outros alimentos do mesmo grupo alimentar, pois isso pode criar outra intolerância. Por exemplo, se o trigo estiver sendo eliminado da dieta, mas for regularmente consumindo no café da manhã (p. ex., torrada), não substitua-o por mingau de aveia todos os dias. Aconselha-se comer e alternar uma ampla gama de alimentos do mesmo grupo alimentar.
- Muitas pessoas sentem uma grande melhora quando eliminam completamente os alimentos “problemáticos”. Entretanto, não se preocupe se esses alimentos não puderem ser completamente eliminados ou se você precisar sair da dieta ocasionalmente – apenas comece de novo o mais breve possível, de acordo com a conveniência.
- Se um alimento em particular não for consumido nos últimos 3 meses, o teste FoodPrint® provavelmente produzirá uma reação **NORMAL**, devido aos níveis baixos de anticorpos IgG.
- Se os sintomas não tiverem melhorado após 2 a 3 meses, mesmo com a eliminação de alimentos **ELEVADOS** identificados no teste FoodPrint®, isso pode indicar que a intolerância alimentar mediada por IgG não seja a causa de seus sintomas. Recomendamos que busque-se orientação médica de um médico ou profissional de saúde.
- A gliadina é uma fração protéica do glúten e é encontrada nos grãos de trigo, cevada e centeio. Devido à natureza do teste de anticorpos IgG FoodPrint®, a gliadina é testada separadamente desses grãos. Se seu teste indicar uma resposta **ELEVADOS** à gliadina, é aconselhável evitar qualquer alimento que contenha trigo, cevada ou centeio, mesmos que esses grãos estejam listados como **NORMAL** em seu relatório de teste.



Planejando Sua Dieta

ANTES DE FAZER QUALQUER MUDANÇA

A nutrição e a saúde andam de mãos dadas, e há algumas regras simples que devem ser seguidas antes de mudar seu regime dietético:

- Se você possui alguma condição médica, está grávida ou tomando medicamentos, é aconselhável discutir as mudanças dietéticas propostas com um médico ou profissional de saúde.
- Esteja ciente da variedade de alimentos que podem ser comidos. Embora alguns alimentos possam ser identificados como possuindo níveis de anticorpos IgG altos, haverá muitos alimentos no mesmo grupo alimentar que poderão ser comidos livremente sem causar nenhum sintoma adverso. Em vez de concentrar-se em alimentos que não podem ser comidos, geralmente é mais positivo concentrar-se em todas as comidas deliciosas, na faixa **NORMAL**, que podem ser consumidas.
- Investigue quais produtos contêm alimentos aos quais você pode reagir. Muitos molhos e refeições prontas contêm ingredientes que não estão obviamente associados a esses produtos, então é importante sempre verificar os rótulos antes de comprar.
- Varie os alimentos, tanto quanto possível. Escolha uma variedade de frutas e vegetais de cores diferentes diariamente; inclua proteínas diferentes, como ovos mexidos no café da manhã, salada de atum no almoço e frango no jantar. Ao comer diversos alimentos, aumenta-se a variedade de vitaminas e minerais importantes em sua dieta e diminui-se o risco do desenvolvimento de uma intolerância a qualquer alimento em particular.

PLANEJAMENTO ANTECIPADO

Aconselha-se preparar-se com um dia ou dois de antecedência antes de começar uma nova dieta. A leitura desse guia fornecerá todas as informações necessárias para garantir que os melhores resultados sejam obtidos de seu teste FoodPrint®. Recomendamos que cardápios diários sejam planejados com bastante antecedência, incorporando o maior número de alimentos NORMAIS possível. Ao coletar ideias de receitas e fazer compras antecipadamente, você estará menos sujeito a ter problemas com a adoção e a manutenção de uma nova dieta.

ELIMINAÇÃO/ALTERNÂNCIA DE ALIMENTOS

Se qualquer alimento estiver listado como **ELEVADO** ou **LIMÍTROFE**, ele deve ser eliminado ou alternado por, pelo menos, 3 meses. A maioria dos alimentos é relativamente simples de eliminar da dieta e pode ser substituída por alimentos **NORMAIS** do mesmo grupo alimentar. Esses alimentos podem ser encontrados em “Relatório de teste: Grupos alimentares”.

Entretanto, alimentos como trigo, glúten, laticínios, ovos, soja e fermento são mais difíceis de eliminar completamente da dieta, uma vez que eles são utilizados em alimentos consumidos diariamente. Para ajudar você a planejar sua dieta mais eficientemente, informações detalhadas sobre cada um desses alimentos são fornecidas nesse guia, nas páginas 8 a 14.



Monitorando Seus Sintomas



DIÁRIO DE SINTOMAS/ALIMENTOS

Muitas vezes, é útil manter um diário de sintomas e alimentos, para monitorar seu progresso. Registre os alimentos que são consumidos antes de realizar qualquer mudança na dieta e então continue quando novos alimentos forem introduzidos. Registre como você se sente e anote qualquer mudança nos sintomas (seja para melhor ou pior), pois isso ajudará a identificar quaisquer padrões emergentes, no que diz respeito a determinados alimentos.

REINTRODUZINDO ALIMENTOS

Após 3 meses, pelo menos, e apenas quando os sintomas tiverem diminuído, os alimentos ELEVADOS podem ser reintroduzidos à dieta. Entretanto, esse processo deve ser gradual. Introduza um alimento por vez e monitore seus sintomas por um período de 5 dias. Se os sintomas voltarem, esse alimento ainda é, provavelmente, um problema e deve ser evitado por mais um mês ou dois. Se os sintomas não voltarem, esse alimento pode

ser introduzido em sua dieta, mas comido ocasionalmente. Outro alimento pode então ser introduzido e os sintomas monitorados por 5 dias.

DICAS E SUGESTÕES

- Seja paciente ao introduzir alimentos de volta a sua dieta.
- Não exagere! Você pode ter deixado de comer seus alimentos favoritos, mas aproveite-os ocasionalmente, para evitar que intolerâncias aconteçam novamente.
- Inicialmente, reintroduza alimentos com os níveis mais baixos de anticorpos – consulte o “Relatório de teste: Ordem de reatividade”.
- Espere 5 dias para observar se os sintomas ocorrerão, antes de introduzir o próximo alimento.
- Continue a introduzir cada vez mais alimentos reativos, um de cada vez, com um espaço de tempo de 5 dias entre cada novo alimento.

EVITANDO NOVAS INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES

Conforme um novo regime de dieta é adotado e alimentos adicionais são introduzidos, é possível que desenvolva-se intolerâncias a esses novos alimentos. Isso geralmente acontece quando um alimento “problemático” é trocado quase exclusivamente por uma comida diferente. Por exemplo, se o trigo estiver sendo eliminado da dieta, em vez de substituir a torrada por mingau todos os dias, varie seus cafés da manhã e alterne mingau com salada de frutas e iogurte, ou ovos e pão de centeio.

Resumindo, para evitar novas intolerâncias alimentares:

- Evite comer um alimento muito regularmente.
- Limite a frequência de consumo dos alimentos a uma vez a cada alguns dias.
- Inclua uma ampla variedade de alimentos na dieta, para garantir o consumo de uma ampla gama de vitaminas e minerais.
- **Ocasionalmente, um alimento pode precisar ser omitido da dieta por tempo indeterminado.**

Como Evitar Laticínios



Se o teste FoodPrint® mostrou uma reação **ELEVADA** a leite, é recomendável que você elimine todo o consumo de leite e derivados.

O leite é uma fonte importante de proteínas, cálcio e vitaminas, incluindo a A, D, e as do complexo B, então é importante obter esses nutrientes de fontes alternativas.

COMIDAS A SEREM EVITADAS	INGREDIENTES A SEREM EVITADOS	ALIMENTOS ALTERNATIVOS
<p>Laticínios podem ser encontrados em muitos alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leite, milkshakes • Iogurte, queijo fresco • Creme de leite, sorvetes • Queijo • Manteiga, pastas • Pudins • Cremes • Molhos • Caldos • Sopas cremosas • Bolos, bolinhos, rosquinhas • Waffles, panquecas • Biscoitos • Pães, pizzas • Purês instantâneos • Comidas prontas • Carnes processadas, salsichas • Salgadinhos de pacote • Doces de confeitaria, chocolates 	<p>Os laticínios podem estar escondidos em diversos alimentos, por isso é importante sempre ler o rótulo dos alimentos cuidadosamente antes de comprá-los.</p> <p>Ingredientes a serem evitados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manteiga, gordura do leite • Caseína, caseinato • Nata, creme de leite • Proteína do soro do leite desmineralizada • Betalactoglobulina • alfa-lactoalbumina • Leite com 0% gordura • Leite em pó, leite em pó desnatado • Farinha láctea, farinha láctea com 0% gordura • Whey, whey em pó adoçado 	<p>Alimentos sem leite estão disponíveis:</p> <p>Leite – Leite de aveia, leite de arroz, leite de soja, leite de quinoa, leite de ervilha, leite de coco, leite de oleaginosas como amêndoas ou castanhas de caju (se não houver risco de reação alérgica). Algumas pessoas podem tolerar outros leites animais; entretanto, o leite de ovelha, cabra e búfala contém proteínas similares às do leite de vaca, e podem causar reações similares, portanto esses leites devem ser consumidos com cuidado.</p> <p>Manteiga – Pastas sem leite e veganas, pastas à base de nozes, tahine, óleo de oliva prensado a frio ou óleo de coco.</p> <p>Queijo – Variedades duras e moles de queijo de soja; fatias de arroz.</p> <p>Iogurtes – À base de soja ou aveia</p> <p>Sorvetes – De soja, aveia ou arroz</p> <p>Cremes – De soja, aveia, castanhas ou amêndoas</p> <p>Queijo fresco – Tofu macio</p> <p>Chocolate – Chocolate sem leite</p> <p>Maionese – Maionese sem leite</p>

PROTEÍNAS, CÁLCIO E VITAMINAS

Para garantir uma fonte rica em proteínas, cálcio e vitaminas (A, D e as do complexo B), consuma muitos alimentos como soja, óleo de fígado de bacalhau, óleos vegetais, sardinhas, anchovas, salmão, nozes, carne vermelha, frutas frescas, vegetais (especialmente verduras folhosas verdes, como couve, agrião, espinafre e brócolis), ruibarbo, figos, cogumelos, laranjas, damascos, ameixa, sementes de abóbora, sementes de gergelim, lentilha e legumes. Nota: o cálcio é solúvel em água – os vegetais devem ser preparados, de preferência, em vapor ou cozidos com pouca água, que pode então ser usada em sopas e molhos.

Como Evitar **Ovos**

Se o teste FoodPrint® mostrou uma reação **ELEVADA** a claras ou gemas de ovo, recomenda-se que você elimine o consumo desses alimentos, incluindo proteínas do ovo.

Entretanto, os ovos são uma excelente fonte de proteínas e fornecem quantidades significativas de cálcio, ferro, zinco e vitaminas do complexo B. Alimentos alternativos que fornecem um valor nutricional equivalente devem ser consumidos.



COMIDAS A SEREM EVITADAS	INGREDIENTES A SEREM EVITADOS	ALIMENTOS ALTERNATIVOS
<p>Ovos podem ser encontrados em muitos alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omeletes, quiches • Bolos, biscoitos, doces, merengues, sorvetes, pudins • Pudins cozidos, panquecas, crepes, cheesecakes, pavlovas, cremes de caramelo • Massas, macarronetes • Sopas e arroz chinês, alguns tipos de sushi • Yorkshire puddings, comidas envoltas em massa ou farinha de rosca • Maionese, molho tártaro, molho de rábano, coalhada de limão, molhos para saladas • Salgados, rocamboles de carne, hash browns, alguns produtos à base de batata, refeições prontas • Produtos de padaria frescos podem não ser rotulados, então verifique os ingredientes com os padeiros • Sopas 	<p>Os ovos podem estar escondidos em diversos alimentos, por isso é importante sempre ler o rótulo dos alimentos cuidadosamente antes de comprá-los.</p> <p>Abaixo, está uma lista dos principais ingredientes de produtos que são derivados de ovos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Albumina • Clara de ovo • Gema de ovo • Ovo congelado • Ovo pasteurizado • Ovo desidratado • Pó de ovo • Proteína do ovo • Ovalbumina • Ovovitelina • Ovoglobulina • Ovomucina • Globulina • Livetina • Vitelina 	<p>Alimentos sem ovos estão disponíveis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massas feitas de milho, arroz, quinoa ou trigo sarraceno (soba) • Macarronetes de trigo sarraceno ou arroz • Arroz frito ou cozido (p. ex., arroz basmati integral) • Caldo ou sopa clara • Maionese sem ovos • Petiscos sem ovos (p. ex., batatas fritas, bolos de arroz, salgadinhos de milho e crackers de centeio) • Frutas frescas, em calda ou farofas doces • Sorbet ou sorvetes à base de soja • Tortas caseiras (usando substitutos para o ovo, geleias, compotas, marmelada ou glacé)

Como Evitar Trigo



Se o teste FoodPrint® mostrou uma reação **ELEVADA** a trigo, é recomendável que você elimine todo o consumo de trigo e derivados por pelo menos 3 meses.

O trigo é uma importante fonte de fibras, vitaminas e minerais, particularmente as do complexo B, cromo e zinco. Se o trigo precisar ser eliminado da dieta, é importante que esses nutrientes sejam obtidos de fontes alternativas.

COMIDAS A SEREM EVITADAS	INGREDIENTES A SEREM EVITADOS
<p>O trigo pode ser encontrado em muitos alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pães, chapatis, pães naan, bolos finos, bolinhos, panquecas, wafers, bolos, biscoitos • Cereais matinais • Pizza, massas, massas folhadas, Yorkshire puddings • Sorvetes, bebidas em pó, bebidas maltadas, barras de chocolate, alcaçuz e pudins • Cervejas e muitos destilados • O trigo pode também ser encontrado em muitas comidas processadas: <p>Sopas, molhos, temperos, carnes processadas, refeições prontas (incluindo hambúrgueres), salgadinhos assados, salames, salsichas, salgados, carne ou peixe à milanesa, carne enlatada, patês e pastas, salgadinhos, molhos comerciais, molhos para saladas, presuntos, molhos à base de carne, tempero em cubos, especiarias, fermento químico, comidas enlatadas (incluindo feijões) e espaguete.</p>	<p>O trigo pode estar escondido em diversos alimentos, por isso é importante sempre ler o rótulo dos alimentos cuidadosamente antes de comprá-los:</p> <p>Abaixo, estão alguns ingredientes que podem estar listados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Farinha integral ou aglutinante • Farinha de rosca • Triguilho, triticale, kamut, espelt, trigo quebrado ou partido • Cuscuz, farelo de trigo, trigo duro ou semolina • Base de goma • Proteína do trigo hidrolisada ou glúten de trigo • Torradas, amido de trigo, amido modificado, amido alimentar, flocos de trigo ou amido comestível • Trigo integral ou trigo inchado • Farinha de gérmen de trigo ou farinha branqueada naturalmente • Óleo de gérmen de trigo ou extrato de gérmen de trigo • Farinha integral

Como Evitar Trigo

ALIMENTOS ALTERNATIVOS

Embora o trigo seja uma importante fonte de nutrientes, há produtos alternativos que fornecem vitaminas e minerais equivalentes. Embora possa ser difícil, alimentos alternativos devem ser comidos para garantir a adoção de uma dieta saudável, agradável e variada:

- **Pães** – o pão sem trigo agora está amplamente disponível e geralmente é feito de farinha de arroz, farinha de centeio ou misturas de batata e milho. Esses tipos de pão contêm as vitaminas do complexo B essenciais, o ferro e o ácido fólico que são encontrados no pão feito com trigo. Escolha entre pão 100% centeio, pumpnickel ou pão de cevada/centeio. Bolachas ou crackers como crackers de centeio, bolos de farinha de aveia, bolos de milho e arroz, podem ser usados no lugar do pão em refeições e lanches.
- **Massas** – escolha massas feitas de arroz, quinoa, milho ou trigo sarraceno, que também contêm vitaminas do complexo B. Macarronetes feitos com trigo sarraceno ou arroz também estão disponíveis.
- **Biscoitos** – uma ampla gama de biscoitos feitos de milho ou aveia está disponível, tanto doces quanto salgados.
- **Cereais matinais** – uma grande seleção de cereais que não contêm trigo está disponível, como flocos de milho, muesli sem trigo, mingau de aveia, flocos de milho miúdo, flocos de arroz integral, trigo sarraceno em flocos, aveia em flocos, flocos de quinoa. Todos esses cereais fornecem uma boa fonte de vitaminas do complexo B e ferro.
- **Misturas para empanar e farinha de rosca (feitas com farinha de trigo)** – utilize pão sem trigo ou flocos de milho para fazer farinha de rosca, em vez de pão feito com trigo.
- **Salsichas** – geralmente contêm migalhas de trigo, mas algumas alternativas sem trigo feitas com migalhas de arroz estão disponíveis em supermercados, açougues e produtores de carne em mercados de produtores.
- **Pratos japoneses, chineses e tailandeses (que contenham molho de soja)** – o molho de soja é produzido com trigo. Em casa, experimente o molho de soja japonês Tamari, que é feito sem trigo.
- **Molhos à base de carne** – utilize caldo de legumes ou cubos de tempero sem trigo, engrossando o caldo com amido de milho. Se preferir um molho mais escuro, utilize um escurecedor de molhos. Temperos em pó sem trigo/sem glúten também estão disponíveis.
- **Molhos** – para fazer um molho branco, utilize amido de milho ou outra farinha sem trigo (p. ex., farinha de arroz, fécula de batata ou de grão de bico) para tornar o molho mais espesso. Para evitar a formação de grumos, misture o amido de milho antes com um pouco de leite frio. Aqueça o leite restante em uma panela, então adicione uma pequena quantidade do leite quente à mistura fria e mexa. Adicione o leite restante na panela, cozinhe e então adicione o sabor (p. ex., queijo ralado ou salsinha).
- **Cozinha** – há muitos alimentos que podem ser usados como substitutos ao trigo, para dar variedade e nutrientes essenciais a refeições. Os ingredientes que podem ser usados em muitas receitas, em vez de trigo, incluem:
Bicarbonato de sódio, creme de tártaro, tapioca, sobremesas à base de gelatina, temperos puros, amido de milho, arroz e araruta; amaranto, fécula de batata, cevada (flocos ou farinha); quinoa; trigo sarraceno (flocos ou farinha); grãos de arroz (flocos ou farinha); milho (farinha de milho, polenta); centeio; castanhas moídas (p. ex., amêndoas); sagu; lentilha; farinha de ervilha, feijão e grão de bico; soja (flocos ou farinha); grãos de milheto (flocos ou farinha); aveia.
- **Produtos industrializados sem trigo** – uma ampla variedade de produtos industrializados sem trigo, como farinha, pães, biscoitos, bolos e misturas de temperos está disponível em supermercados, lojas especializadas e on-line. Alguns cafés e restaurantes vendem bolos caseiros sem glúten – verifique se eles também são sem trigo.

Note que produtos rotulados como “sem glúten” podem não ser sem trigo, já que alguns são feitos de amido de trigo e, portanto, não são adequados para dietas que excluem trigo. LEMBRE-SE: sempre verifique o rótulo.

Como Evitar Glúten

Se o teste FoodPrint® mostrou uma reação **ELEVADA** à gliadina (uma fração protéica do glúten), é importante eliminar o consumo de alimentos que contenham grãos com glúten, mesmo que os grãos, individualmente (trigo, cevada e centeio) não estejam **ELEVADOS** em seu Relatório de Teste – os resultados de grãos que contêm glúten e gliadina devem ser interpretados em conjunto.



Algumas pessoas com intolerância a glúten podem tolerar aveia, mas ela frequentemente está contaminada com trigo, centeio e/ou cevada, então recomenda-se que os alimentos que contenham aveia também sejam evitados.

COMIDAS A SEREM EVITADAS	INGREDIENTES A SEREM EVITADOS	ALIMENTOS ALTERNATIVOS
<p>Alimentos que contêm trigo: Consulte a seção “Como evitar trigo”</p> <p>Alimentos que contêm centeio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolachas • Crackers • Pão pumpernickel • Pão de centeio • Alguns tipos de uísque • Alguns tipos de cerveja <p>Alimentos que contêm cevada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Água de cevada • Cevada pilada • Cevadinha • Algumas sopas e ensopados • Substitutos do café • Alguns tipos de uísque • Alguns tipos de cerveja 	<p>O glúten pode estar escondido em diversos alimentos, por isso é importante sempre ler o rótulo dos alimentos cuidadosamente antes de comprá-los.</p> <p>Abaixo, estão alguns ingredientes que podem estar listados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trigo • Centeio • Cevada • Espelta (trigo vermelho) • Trigo duro • Cuscuz • Kamut • Malte • Farelo • Triticale • Dextrina • Aveia 	<p>Ingredientes alternativos que podem ser usados para cozinhar pratos sem glúten incluem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amaranto • Fécula de batata • Farinha de quinoa • Farinha de trigo sarraceno • Farinha de arroz • Farinha/amido de milho • Castanhas moídas (p. ex., amêndoas) • Farinha de sagu • Farinha de lentilha • Farinha de grão de bico • Farinha de soja • Farinha de milheto • Tapioca

Por favor, consulte a seção “Como evitar o trigo” para mais informações.

Como Evitar Fermento



Se o teste FoodPrint® mostrou uma reação **ELEVADA** a levedura ou fermento, é recomendável que você elimine todo o consumo de fermento por pelo menos 3 meses. Também é aconselhável evitar todas as formas de fermentos e leveduras, como bolores, cogumelos, queijos mofados e outras formas de fungos em seus alimentos e ambiente.

Observação: Os fermentos e as leveduras são 2 cepas do mesmo organismo; por isso, é muito provável que, se você reage a uma cepa, também irá reagir à outra.

De todos os alimentos a serem evitados, o fermento é, provavelmente, o mais difícil, pois ele está escondido em muitos alimentos processados. É vital que você planeje com antecedência uma dieta sem fermento.

O fermento biológico é usado no preparo e processamento de alimentos, onde ele converte o açúcar em dióxido de carbono e álcool. Ele é uma boa fonte de vitamina B, mas ela também pode ser obtida a partir de carnes, peixes, grãos integrais, castanhas e vegetais folhosos verde-escuros. Dietas sem fermento precisam evitar fontes naturais de fermento, bem como aqueles adicionados à comida, então a adoção de uma dieta pobre em açúcar pode também fornecer benefícios, evitando o crescimento de células de leveduras dentro do sistema digestivo.

COMIDAS A SEREM EVITADAS

- Fermento biológico, levedo.
- Pães, bases para pizza, massas folhadas (p. ex., croissants) e outros tipos de pão que utilizam fermento biológico.
- Alguns pães chatos (como o pão pita e o pão naan) contêm uma pequena quantidade de fermento, que permite que eles cresçam e produzam “bolsões” quando assados.
- Alguns pães pumpnickel e sourdough usam uma base que inclui fermento e uma cultura de lactobacilos.
- Extratos de levedo, como Marmite, Vegemite, Bovril, temperos em cubo.
- Comidas e bebidas fermentadas, como cerveja, vinho, cidra, destilados, gengibirra, vinagre, molho de soja e molhos para salada.
- Tempeh, missô e tamari (temperos japoneses e indonésios feitos a partir da fermentação de grãos de soja).
- Alimentos que contêm vinagre, como conservas, molhos para salada, catchup de tomate, maionese, molho inglês, molho de rábano e molho chili.
- Cogumelos, molho de cogumelos e trufas contêm micro-organismos relacionados ao fermento.
- Aves, carnes e peixes secos, defumados e em conserva.
- Bacon de porco curado.
- Amendoins e produtos feitos com amendoim.
- Pistache.
- Alimentos maturados, como especialmente queijos maturados, como Brie e Camembert.
- Leite maltado, bebidas maltadas e gengibirra caseira.
- Proteínas vegetais texturizadas, Quorn (micoproteína) e tofu.
- Frutas secas (figos, passas, damascos, etc).
- Frutas passadas, frutas sem casca.
- Sucos de fruta – apenas sucos feitos na hora são livres de fermentos.
- Proteína hidrolisada, proteína vegetal hidrolisada ou fermentada – verifique o rótulo dos ingredientes.
- Ácido cítrico e glutamato monossódico (GMS) podem ser derivados de fermentos.
- Alguns suplementos nutricionais – verifique o rótulo dos ingredientes.

Como Evitar Fermento

INGREDIENTES A SEREM EVITADOS	ALIMENTOS ALTERNATIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • Proteína hidrolisada • Proteína vegetal hidrolisada • Fermentos 	<p>Os seguintes alimentos não contêm fermento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massas, arroz integral, farinhas integrais, milho, arroz selvagem, trigo sarraceno, cuscuz, cevada e milheto. • Bolos de arroz, bolos de aveia, tortilhas de milho, tacos e crackers de centeio (p. ex., Ryvita). • Pães caseiros (feitos com fermento químico ou bicarbonato de sódio). Também muffins, biscoitos, chapatis e pão irlandês. • Pães chatos que não contenham fermento (p. ex., matzos e tortilhas de farinha). • Panquecas e crepes que utilizem fermento químico ou bicarbonato de sódio em vez de fermento biológico. • Vegetais frescos, congelados ou enlatados e sucos vegetais. Cebola, alho, vegetais verdes folhosos (p. ex., repolho, brócolis e couve), couve-de-Bruxelas, vagem chata, etc., são especialmente bons. • Vegetais para salada, como folhas, ervas, rúcula, espinafre, pimentas, brotos de alfafa, abacate, etc. • Ervilhas, feijões e lentilhas. • Aves, carneiro, porco, carne bovina e vitela orgânicos ou criados em campo aberto. • Peixes, especialmente cavala, sardinha, bacalhau, salmão, arenque, atum e truta. • Mariscos • Ovos orgânicos, leite de soja, queijo cottage e iogurte natural orgânico (os lactobacilos ajudarão a re-equilibrar a flora intestinal). • Frutas não-cítricas, como groselhas, morangos, e frutas tropicais (p. ex., abacaxi, mamão, manga, kiwi e banana).



Perguntas Frequentes

Q É possível ser afetado por alimentos que não sejam detectados pelo teste FoodPrint®?

Alguns alimentos podem causar uma reação alérgica clássica que envolve a produção de anticorpos IgE (alergia do Tipo I). Esses alimentos não serão detectados pelo teste FoodPrint®, que detecta anticorpos IgG. Há também muitos alimentos que podem causar uma reação no corpo sem o envolvimento do sistema imunológico, mas que produzem sintomas parecidos com reações a IgG: Aminas encontradas no chocolate, queijo e vinho tinto podem causar enxaquecas; alguns aditivos alimentares, como a tartrazina, podem causar urticárias, brotoejas e asma; o glutamato monossódico (GMS) encontrado em comidas de restaurante pode produzir sudorese e tonturas; os alcaloides “solanáceos” em batatas, tomates e pimentas pode afetar as juntas. A intolerância alimentar também pode ser causada por uma deficiência de uma enzima em particular, como a intolerância à lactose. Evite alimentos se você suspeitar que eles estejam causando efeitos adversos.

Q Eu venho evitando um alimento por diversos meses/anos. Isso afetará os resultados do meu teste?

O teste de anticorpos IgG FoodPrint® é baseado na capacidade que o sistema imunológico tem de produzir anticorpos em resposta a certos alimentos. Se um alimento tiver sido evitado por mais de 3 meses, provavelmente os níveis de anticorpos IgG serão insuficientes para serem detectados pelo teste, podendo ocasionar um resultado **NORMAL**. Para testar a intolerância a um determinado alimento, ele deve ser incluído na dieta diária, ou pelo menos comido algumas vezes por semana, por 4 a 6 semanas antes do teste. Entretanto, se for de conhecimento que o alimento em questão causa sintomas ou desconforto extremo, não o reintroduza.

Q O que U/ml significa?

U/ml significa “Unidades por milímetro” e é uma medida de concentração. O resultado para cada alimento listado no Relatório de Teste é expresso em U/ml, que mostra a concentração de anticorpos IgG alimentares na amostra sanguínea fornecida.

Q Eu preciso consultar um nutricionista para discutir os resultados do teste?

Quando você receber os resultados do teste FoodPrint®, é aconselhável consultar um nutricionista certificado, que pode auxiliar nas alterações de dieta e fornecer um programa de suplementos. Eles também podem oferecer suporte e encorajamento com verificações regulares de progresso, já que pode ser desencorajador perseverar em uma dieta sem ajuda.

Q Se o resultado para o leite de vaca for ELEVADO, isso significa que sou intolerante a lactose?

Não. A intolerância a lactose é a falta de capacidade de digerir a lactose, o açúcar mais importante encontrado no leite, e é causado por uma deficiência da enzima lactase. O teste FoodPrint® detecta a intolerância alimentar mediada por IgG causada por proteínas específicas encontradas no leite, mas não detectam a enzima lactase e, portanto, não pode diagnosticar intolerância a lactose.

Q O teste FoodPrint® é adequado para testar crianças?

Sim, mas recomendamos uma idade mínima limítrofe de 2 anos.

Perguntas Frequentes

Q Alimentos sem glúten é o mesmo que alimentos sem trigo?
 Não. Um produto pode ser livre de trigo e não ser livre de glúten, e vice-versa. Os produtos estão disponíveis em versões sem glúten e sem trigo, mas é importante ler o rótulo dos ingredientes para ter certeza. O teste de anticorpos IgG FoodPrint® utiliza extratos alimentares de trigo, cevada e centeio que não contêm glúten e é testado separadamente como gliadina (uma proteína de armazenamento encontrada em grãos que possuem glúten).

Se o Relatório de Teste mostrou uma reação **ELEVADA** à gliadina, é importante eliminar qualquer alimento que contenha grãos que possuem glúten e substituí-lo por alimentos naturalmente sem glúten, como quinoa, trigo sarraceno, milho, aveia e arroz selvagem. Se o Relatório de Teste mostrar um resultado **ELEVADO** para trigo, centeio ou cevada, mas **NÃO** para gliadina, a reação pode ser devida a uma das outras proteínas encontradas nesses grãos.

Q Por que a gliadina é testada separadamente do glúten?
 O teste FoodPrint® utiliza extratos alimentares solúveis em água para detectar anticorpos IgG específicos de alimentos. Extratos de grãos, entretanto, não contêm gliadina (glúten) porque a gliadina é solúvel apenas em álcool e não pode ser extraída com o resto do grão. Por esse motivo, a gliadina é testada separadamente.

Q Eu preciso ser cuidadoso ao remover um grupo alimentar da minha dieta?
 Sim, remover um grupo alimentar inteiro da dieta pode ser prejudicial para sua saúde. É importante incluir diversos alimentos na dieta, para garantir que importantes vitaminas e minerais sejam consumidos. Recomendamos que você consulte um nutricionista qualificado ou um profissional de saúde para discutir quaisquer alterações na sua dieta.

Q Eu preciso refazer o teste após alguns meses?
 A maioria das pessoas não precisa fazer um novo teste, mas se você quiser fazer outro teste, recomendamos um período de 6 meses entre os testes. Se os sintomas tiverem melhorado e você tiver conseguido reintroduzir alimentos “problemáticos” com sucesso, um novo teste não é necessário.

Q Por que tenho reação a um alimento que nunca comi?
 Ocasionalmente, observa-se que os pacientes reagem a alimentos que tenham certeza de nunca ter comido. Embora não seja incomum, isso não é atribuível a um resultado falso positivo, mas sim a uma “reação cruzada” com outro alimento. Alguns alimentos contêm antígenos idênticos (proteínas alimentares), mesmo que não estejam relacionados um com o outro e/ou não pertençam ao mesmo grupo alimentar. Essas proteínas alimentares idênticas serão detectadas pelo mesmo anticorpo, produzindo assim um resultado **ELEVADO**. Por favor, entre em contato conosco para obter mais informações sobre reações cruzadas.

Q E se eu não notar nenhuma melhora?
 Se, após mudar sua dieta de acordo com os resultados do teste, não forem observadas melhorias após 3 meses, é improvável que a causa de seus sintomas seja a intolerância alimentar, sendo necessária a realização de outras investigações. Os resultados do teste IgG FoodPrint® devem funcionar apenas como um guia para a alteração de dieta, devendo ser complementar a uma consulta com um profissional de saúde.



Cambridge Nutritional Sciences Ltd

Cambridge Nutritional Sciences Ltd, Eden Research Park, Henry Crabb Road, Littleport, Cambridgeshire, United Kingdom, CB6 1SE

T +44 (0) 1353 863279 **F** +44 (0) 1353 863330 **E** info@camnutri.com **W** www.camnutri.com

A SUBSIDIARY OF OMEGA DIAGNOSTICS GROUP PLC. AN ISO 9001 AND ISO 13485 CERTIFIED COMPANY