

TESTE DE INTOLERÂNCIA AOS ALIMENTOS...

Teste 100 Teste 200
dieta mediterrânea



Devemos diferenciar dois conceitos distintos com manifestações clínicas diferentes:

Alergia aos alimentos: Processo mediado por IgE e desencadeado por proteínas do alimento em causa com manifestações clínicas imediatas e de fácil estabelecimento de uma relação causa-efeito.

Intolerância alimentar: Processo complexo e difícil de detectar com manifestações clínicas variadas, de carácter insidioso, por vezes difíceis de diagnosticar e de relacionar com o alimento.

Na **intolerância alimentar**, a formação de anticorpos IgG dirigidos a proteínas de alimentos tem um papel importante no processo fisiopatológico. Na intolerância a um determinado alimento, a sua ingestão continuada leva à alteração do padrão normal de produção de anticorpos IgA para um padrão de produção de níveis elevados de anticorpos IgG dirigidos a certos alimentos, com indução de processos patológicos muito diversos.

Este processo imunológico explica que determinados alimentos possam desencadear perturbações digestivas e outras manifestações clínicas de carácter insidioso, difíceis de relacionar com o alimento por se tratarem de patologias de gravidade moderada e de evolução crónica.

As condições clínicas que se podem relacionar com processos de intolerância alimentar e em que a supressão da ingestão do alimento provoca uma melhoria evidente, em mais de dois terços dos casos, são as seguintes:

- **Perturbações gastrointestinais (50%):** Dores abdominais, cólicas abdominais, obstipação, diarreia, aerocolia e cólon irritável (sintomatologia mais frequentemente associada à intolerância alimentar).
- **Processos dermatológicos (16%):** Acne, eczema, psoríase, urticária e prurido.
- **Transtornos psicológicos (11%):** Ansiedade, letargia, depressão, fadiga, hiperactividade (nas crianças) e náuseas.

- **Perturbações neurológicas (10%):** Cefaleias, enxaquecas, tonturas e vertigens.

- **Perturbações respiratórias (10%):** Asma, rinite e insuficiência respiratória (podem relacionar-se com um processo alérgico).

- **Outros:** inflamações articulares, fibromialgia, artrite.

- **Intolerância alimentar e obesidade:** Nas pessoas obesas que respondem mal aos tratamentos habituais de emagrecimento, verificou-se uma diminuição de peso com a eliminação na dieta de alimentos que se revelaram, no nosso teste, de sensibilidade elevada.

O Teste de Intolerância Alimentar tem pois indicação na avaliação clínica que antecede a escolha da dieta adequada ao tratamento da obesidade.

Verificou-se melhoria em 50 a 66% dos casos que cumpriram uma dieta, escolhida pelo médico com o auxílio do rastreio laboratorial, com supressão dos alimentos não recomendados. Em geral, observou-se melhoria num período de 20 a 60 dias após o início de uma dieta adequada.

Trata-se pois de uma opção importante a considerar tendo em conta que no grupo de patologias descritas se observam melhorias assinaláveis, procedendo-se apenas à supressão do alimento que as origina.

Amostra necessária

Colheita de sangue venoso (2 ml de soro).

Recomendações

4 horas de jejum no mínimo.

Teste 0200
dieta mediterrânea

A200 ESTUDO DE INTOLERÂNCIA ALIMENTAR

VERDURAS E HORTALICAS	LEGUMES
Aschafra	Grão-de-bico
Aschafra	Ervilhas
Alpo	Favas
Batata-doce	Feijão branco
Beringela	Feijão encarnado
Agrão	Leguminosas
Brócolos	Grão de soja
Courgeta	
Abóbora	
Cebola	
Cogumelos	
Olive-roxa	
Olive-de-Bruelas	
Olive-Flor	
Escarola	
Chalota	
Espargos	
Espinafres	
Fenilão verde	
Alface	
Nabo	
Batata	
Peprino	
Pinento	
Alho-francês	
Rabanete	
Beterraba	
Repolho	
Rucula	
Tomate	
Cenoura	

FRUTAS E OVO

Teste 0200
dieta mediterrânea

A200 ESTUDO DE INTOLERÂNCIA ALIMENTAR

FRUTAS	FRUTOS SECOS	OUTROS
Abacate	Amêndoa	Agar-Agar
Alperce / Damasco	Caju	Alga escuras do mar
Mirtilo	Aveleira	Alga espirulina
Cereja	Amendoim	Alôis-vera
Amêndoa	Castanha	Caldo
Chuchu	Noz	Capulna
Coco	Noz do Brasil	Levedura de cerveja
Tâmara	Noz Macadâmia	Levedura de pão
Framboesa	Passas de uvas	Mel
Morango	Porros	Casa / Noz de cola
Roma	Pistacho	Ruibarbo
Groselha-branca		
Groselha-vermelha		
Goiaba		
Figo		
Kiwi		
Lima		
Linhaço		
Lichia		
Tangerina		
Manga		
Maçã		
Pêssego		
Melão		
Amora		
Laranja		
Nectarina (pêssego careca)		
Azeitona / Azeite		
Papala		
Pêra		
Ananás		
Banana		
Toranja		
Melancia		
Uva branca / Uva preta		
Amora-preta		

FRUTAS E OVO



● Permitida
 ● Não Recomendada
 ● Não Permitida
 ● Não Permitida

Nº Lab: 0711407247 Recibo

5/11