



Alergias Alimentares

Vanessa Rosse de Souza

Nutricionista – UFF

Doutoranda em Alimentos e Nutrição – UNIRIO

Mestre em Ciências Aplicadas à Produtos para Saúde – UFF

Pós-Graduada Prescrição de Fitoterápicos e Suplementação Nutricional Clínica e Esportiva – Estácio de Sá

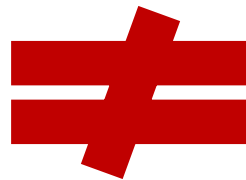
Alergias Alimentares

- Reação alimentar adversa do mecanismo imunológico mediado pela imunoglobulina E.

ALERGIA ALIMENTAR

Induzida por imunidade mediada por célula ou doença do complexo imune;

A reação ocorre depois da ingestão, inalação ou contato com um alimento em particular.



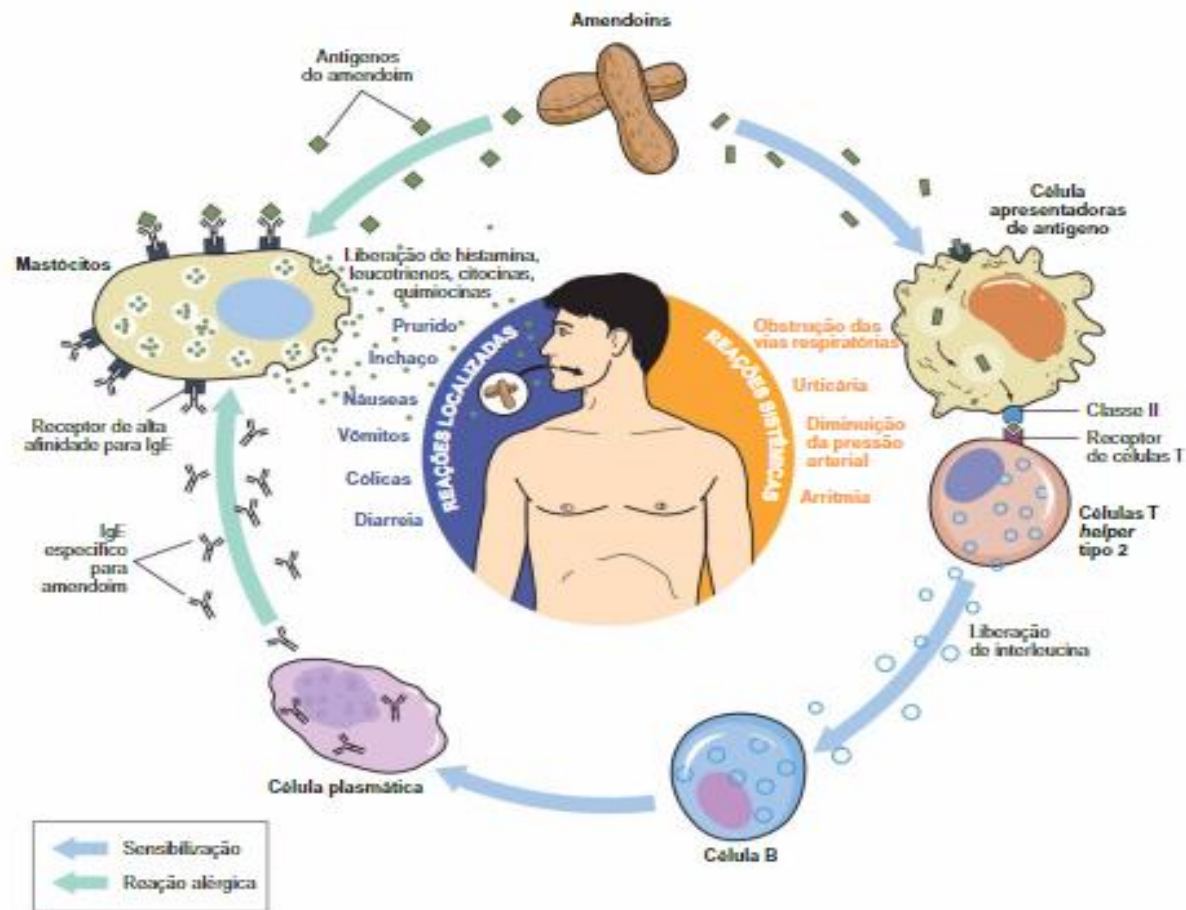
INTOLERÂNCIA ALIMENTAR

Reação alimentar adversa, causada por reações tóxicas, farmacológicas ou metabólicas ao alimento ou substância química do alimento.

Alergias Alimentares

- Mediada por célula
- Hipersensibilidade tardia ou mediada por célula:
 - ✓ Células T interagem diretamente com o antígeno.

Alergias Alimentares



Alergias Alimentares

- Muitos alimentos são capazes de provocar alergia, porém, cerca de 90% das alergias alimentares são causadas pelos seguintes alérgenos:



Leite



Ovos



Amendoim



Castanhas



Soja



Trigo



Peixe



Frutos do mar

Alergias Alimentares

- Estima-se que a alergia alimentar afete entre 6% e 8% das crianças com menos de três anos de idade, e de 2 a 3% da população adulta no Brasil.



Alergias Alimentares

- Ovos:



- ✓ Proteínas alergênicas concentram-se na clara;
- ✓ Recomendado para bebês a partir do primeiro ano de vida;
- ✓ Alergias respiratórias e dermatológicas;
- ✓ Caso confirmado por IgE positivo – retirado;
- ✓ Sensibilização – Retirado por 2 a 3 meses e reintroduzido num processo de rotatividade.

Alergias Alimentares

- Amendoim:



- ✓ Proteína altamente alergênica – Associada com anafilaxia ou urticárias;
- ✓ Sintomas tardios: Transtornos gastrointestinais, inchaços, problemas dermatológicos e dor de cabeça;
- ✓ Consumo com cautela – Rodízio de 4 dias.

Alergias Alimentares

- Oleaginosas:



- ✓ Dificuldade digestiva;
- ✓ Transtornos gastrointestinais, inchaços, problemas dermatológicos e dor de cabeça;
- ✓ Sintomas de alergia – Retirar por no mínimo 4 meses e reintroduzir num sistema de rotatividade de 4 dias.

Alergias Alimentares

- Soja:
 - ✓ Sem fermentação – Problemas digestivos;
 - ✓ Grande quantidade e frequência nos produtos industrializados;



Alergias Alimentares

- Soja:
 - ✓ Sintomas: Flatulência, diarreia, dor de cabeça, inchaço, dermatite, eczemas, problemas da tireóide e obesidade;
 - ✓ Comum haver substituição do leite materno ou leite de vaca na infância por extrato solúvel de soja.

Alergias Alimentares

- Trigo:

- ✓ **GLÚTEN** – Gliadina

- ✓ Doença celíaca;

- ✓ Testes específicos e biópsia do Intestino Delgado



Alergias Alimentares

- Trigo:
 - ✓ Má absorção de nutrientes no organismo – sintomas específicos;
 - ✓ Sintomas: Diarreia crônica, esteatorréia e perda de peso.

Alergias Alimentares

- Frutos do mar:

- ✓ Proteína – **Parvalbumina;**

- ✓ Sintomas: Edema de glote, angiodema e trastornos gastrointestinais;

- ✓ Caso confirmado por IgE positivo – retirado e reintroduzir a cada 4 dias.



Alergias Alimentares

- Leite e derivados:

- ✓ Proteína - **Beta-lactoglobulina;**

- ✓ Não existe no leite humano – Não existem enzimas digestivas;

- ✓ Problemas gastrointestinais (disbiose) e problemas sistêmicos.



Alergias Alimentares

- Sintomas

- ✓ Manifestações gastrointestinais:

- Dor abdominal;
- Náuseas;
- Vômito;
- Diarréia;
- Hemorragia gastrointestinal;
- Prurido oral e da faringe.



Alergias Alimentares

- Sintomas
- ✓ Manifestações cutâneas:
- Urticária;
- Angioedema;
- Eczema;
- Eritema;
- Coceira;
- Rubor.



Alergias Alimentares

- Sintomas

- ✓ Manifestações respiratórias:

- Rinite;
- Asma;
- Tosse;
- Estreitamento das vias aéreas.

- ✓ Manifestações sistêmicas:

- Anafilaxia;
- Hipotensão;
- Disritmia.



Alergias Alimentares

- Sintomas

- ✓ Manifestações controversas:

- Distúrbios comportamentais;
- Distúrbio de hiperatividade e déficit de atenção;
- Distúrbios psiquiátricos;
- Distúrbios neurológicos;
- Enxaquecas.



Alergias Alimentares

- Diagnóstico:
 - ✓ Identificação do alimento suspeito;
 - ✓ Prova de que o alimento causa uma resposta adversa;
 - ✓ Verificação do envolvimento imunológico.

Alergias Alimentares

- Diagnóstico

- ✓ Nutricionista:

- História clínica;
- A história familiar de doenças atópicas;
- Exame físico – Peso e estatura (para crianças medida do crânio);
- Diário dos alimentos e dos sintomas.



Alergias Alimentares

- Diagnóstico

- ✓ Testes imunológicos:

- Teste cutâneo;
- Teste RAST;
- ELISA;
- Cap-FEIA;
- Teste de provocação alimentar duplo-cego (Placebo-controlado);
- Ensaio para anticorpos IgG, IgM e IgA.



Alergias Alimentares

- Tratamento

A evitação total de um alérgeno alimentar é o único tratamento comprovado para alergia alimentar!!

Alergias Alimentares

- Tratamento

REINTRODUÇÃO DOS ALIMENTOS – UM DE CADA VEZ

SUBSTITUIR OS ALIMENTOS DE EXCLUSÃO POR EQUIVALENTES CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Alergias Alimentares

- Tratamento

- ✓ Micronutrientes que podem estar deficientes em dietas de restrição:

Alérgeno	Vitaminas e Minerais
Leite	Vitamina A, vitamina D, riboflavina, ácido pantotênico, vitamina B ₁₂ , cálcio e fósforo
Ovo	Vitamina B ₁₂ , riboflavina, ácido pantotênico, biotina e selênio
Soja	Tiamina, riboflavina, piridoxina, folato, magnésio, ferro, zinco, cálcio e fósforo
trigo	Tiamina, riboflavina, niacina, ferro e folato.
Amendoim	Vitamina E, niacina, magnésio, manganês e cromo

Alergias Alimentares

- Tratamento

- ✓ A imunoterapia alimentar por vacinas é um tratamento que vem sendo desenvolvido com objetivo de complementar a evitação dos alérgenos alimentares.

Cartilha da Alergia Alimentar



Decifrando os rótulos

Fique de olho nas listas de ingredientes para identificar se há substâncias alergênicas “escondidas” nos rótulos. Veja alguns exemplos:

Quem tem alergia ao leite deve prestar atenção aos seguintes alimentos e ingredientes que podem indicar a sua presença:



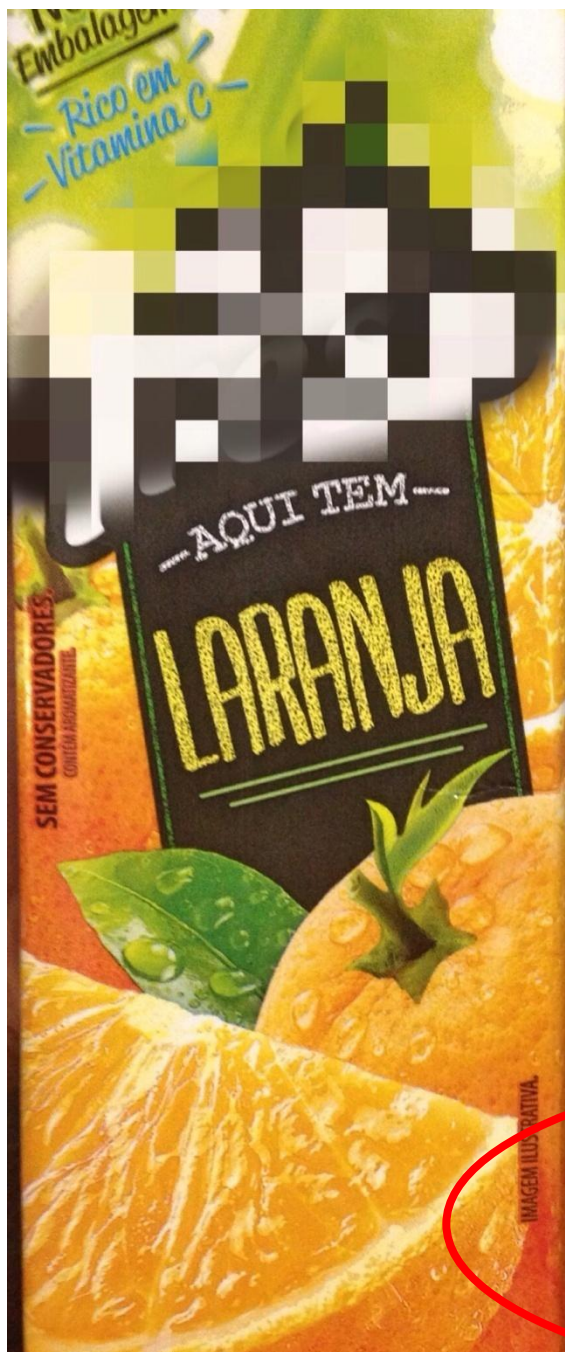
- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✗ soro de leite ✗ wheyprotein ✗ proteína láctea ✗ proteínas do soro ✗ caseína | <ul style="list-style-type: none"> ✗ ghee (manteiga indiana) ✗ gordura anidra de leite ✗ lactato ✗ lactose (pode conter traços proteicos) ✗ leite integral, semidesnata- do ou desnatado | <ul style="list-style-type: none"> ✗ nougat ✗ chantilly (pode conter caisenato) ✗ nata ✗ molho branco e outros que tenham leite |
| <ul style="list-style-type: none"> ✗ caseína hidrolisada | <ul style="list-style-type: none"> ✗ leite sem ou com baixo teor de lactose | <ul style="list-style-type: none"> ✗ chocolate ✗ sabor ou aroma de manteiga, margarina, caramelo, bauni- lha, queijo, coco, que pode ser natural ou conter traços |
| <ul style="list-style-type: none"> ✗ caseinato de amônia ✗ caseinato de cálcio ✗ bebida láctea ✗ caseinato de sódio ✗ queijos em geral ✗ coalhada ✗ manteiga ✗ fosfato de lactoalbumina ✗ doce de leite | <ul style="list-style-type: none"> ✗ leite em pó ✗ leite de cabra, ovelha ✗ caseinato de potássio ✗ iogurte ✗ lactoglobulina ✗ petitsuisse ✗ lactoferrina ✗ leite condensado ✗ lactoalbumina | <ul style="list-style-type: none"> ✗ traços de leite ✗ caseinato de magnésio ✗ leite fermentado ✗ proteína do leite hidrolisada ✗ requeijão ✗ compostolácteo ✗ margarina que contenha leite ✗ leitelho ✗ creme de leite |

Produtos que podem conter leite em sua composição:

- | | | | |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✗ biscoitos e bolachas ✗ sorvete | <ul style="list-style-type: none"> ✗ achocolatado ✗ bolos e tortas | <ul style="list-style-type: none"> ✗ pudim ✗ pães | <ul style="list-style-type: none"> ✗ embutidos ✗ purê |
|---|--|---|---|

Alergias Alimentares

- Análise de rótulos:
 - ✓ Todos os ingredientes devem constar em ordem decrescente, da respectiva proporção;
 - ✓ A presença de aditivos químicos.



PORÇÃO DE 200mL (1 COPO)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	83 kcal = 347 kJ	4
CARBOIDRATOS	19g	6
PROTEÍNAS	0,6g	1
VITAMINA C	38mg	84

NÃO CONTÉM QUANTIDADE SIGNIFICATIVA DE GORDURAS (TOTAIS, SATURADAS, TRANS), FIBRA ALIMENTAR E SÓDIO. (*) % VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2.000 kcal OU 8.400 kJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.

CONSERVAR AO ABRIGO DO SOL, EM LOCAL LIMPO, SECO, AREJADO E SEM ODOR. EVITAR CHOQUE FÍSICO. SE O LACRE DA TAMPA ESTIVER VIOLADO, NÃO CONSUMA. EVENTUAIS ALTERAÇÕES SENSORIAIS NO PRODUTO PODEM OCORRER DEVIDO À VARIAÇÃO NA SAFRA DA FRUTA. APÓS ABERTO, MANTER REFRIGERADO E CONSUMIR EM ATÉ 3 DIAS. REFRIGERATE AFTER OPENING AND USE WITHIN 3 DAYS.

INGREDIENTES: ÁGUA, SUCO CONCENTRADO DE LARANJA, AÇÚCAR, ESTABILIZANTES CARBOXIMETILCELULOSE E PECTINA, ANTIOXIDANTE ÁCIDO ASCÓRBICO (VITAMINA C), ACIDULANTE ÁCIDO CÍTRICO E AROMA NATURAL DE LARANJA. / INGREDIENTS:

Alergias Alimentares

- Análise de rótulos:

- ✓ LEI nº10.674, DE 16 DE MAIO DE 2003



- ✓ Obriga a que os produtos alimentícios comercializados informem sobre a presença de glúten, como medida preventiva e de controle da doença celíaca.

Alergias Alimentares

- Não contém Glúten:
 - ✓ Arroz, batata, milho, mandioquinha, inhame, batata-doce, mandioca, araruta, polvilho, tapioca, fécula de batata, fécula de arroz, fubá, farinha de milho, amido de milho, trigo sarraceno.

Alergias Alimentares

- Não contém Glúten:
- ✓ Leite em pó e fluído integral, semi-desnatado ou desnatado, queijo minas, parmesão, requeijão, iogurte e coalhada caseiros, nata, leite fermentado, pão de queijo.

Alergias Alimentares

- Não contém Glúten:
- ✓ Ovos, frutas, feijão, grão-de-bico, ervilha seca, lentilha, amendoim, feijão branco, fava, soja.



Alergias Alimentares

Vanessa Rosse de Souza

Nutricionista – UFF

Doutoranda em Alimentos e Nutrição – UNIRIO

Mestre em Ciências Aplicadas à Produtos para Saúde – UFF

Pós-Graduada Prescrição de Fitoterápicos e Suplementação Nutricional Clínica e Esportiva – Estácio de Sá