

**CONTROLANDO A SUA DIETA,
MELHORA A SUA SAÚDE**



RECOMENDAÇÕES PARA REALIZAR O TESTE

Não realizar o teste numa fase de infecção aguda.

Não realizar o teste durante a menstruação.

Se o paciente estiver a tomar ácido acetilsalicílico, não realizar o teste antes de um período de 2 dias após a interrupção da ingestão da medicação.

Ter em conta, se necessário, os níveis de cortisona e corticosteróides para assegurar que não modificam os resultados.

Não é necessário realizar a colheita de sangue em jejum.



Horário de Funcionamento

Segunda a Sexta - 08:00h - 18:00h

Sábado - 08:30h - 12h30h

Quinta da Bella Vista

Rua do Estádio, Lote E-4 | 8200-127 Albufeira

Telefone: 289 580 890 | Fax: 289 580 899

dep.clinico@aqualab.pt

secretariado@aqualab.pt

www.aqualab.pt

www.facebook.com/aqualabgrupo

Diagnóstico de Intolerância Alimentar



DÊ LUZ VERDE À SUA SAÚDE



O QUE É A INTOLERÂNCIA ALIMENTAR?

Define-se como **intolerância** todo o mecanismo que não pode ser identificado como “verdadeira” reacção alérgica (esta mediada por IgE) e inclui as reacções imunológicas e não imunológicas, difíceis de relacionar com um alimento, mas cuja patologia moderada pode desencadear uma série de sintomas pouco específicos, tais como:

- Excesso de peso**
- Transtornos digestivos:** diarreias, cólon irritável, ...
- Manifestações cutâneas:** irritação, acne; psoríase, ...
- Dores de cabeça:** enxaquecas, enjoos, ...
- Transtornos psicológicos:** ansiedade, depressão, fadiga...
- Transtornos respiratórios**
- Outros:** artrite, inflamação das articulações, ...



EM QUE CONSISTE O NOSSO TESTE DE INTOLERÂNCIA?

É uma prova laboratorial que permite detectar níveis séricos anormais de IgG4 (proteínas associadas à sensibilidade, não à alergia), produzidas em resposta a uma grande variedade de alimentos.

A Intolerância Alimentar corresponde a uma reacção de hipersensibilidade tipo III, na qual se formam imunocomplexos circulantes, medida por IgG específicas (IgG4).

Os antigénicos alimentares que podem desencadear reacções adversas são proteínas e glucoproteínas de baixo peso molecular, resistentes à hidrólise ácida do estômago e à acção das proteases digestivas. Na maioria dos casos o organismo não reage frente às proteínas alimentares como se tratasse de um corpo estranho, mas em determinados casos produz-se uma sensibilização imunológica ou uma má tolerância alimentar a algum alimento ou grupo de alimentos, com a formação de anticorpos, não do tipo IgE (que desencadearia um processo alérgico), mas numa primeira etapa do tipo IgA e após múltiplos estímulos, formação de IgG4.

Estamos portanto, ante situações nas quais determinados alimentos, podem produzir IgG específicas frente a alguma das suas proteínas características, como mecanismo imunológico e responder perante novas ingestões, de uma forma anormal, provocando uma reacção de hipersensibilidade alimentar.

INTOLERÂNCIA ALIMENTAR E CONTROLO DE PESO

A Intolerância Alimentar a diferentes alimentos, mediada por IgG, devem afectar cerca de 20 a 35% da população.

Estas manifestações são mais tardias e menos evidentes, não sendo diagnosticadas durante bastante tempo. Existem estudos científicos de que a eliminação completa da dieta de alimentos para os quais são detectados níveis de IgG específicos acima da normalidade, induz melhorias notáveis em elevada percentagem das situações clínicas.

Em pessoas com tendência para o excesso de peso, encontram-se notáveis perdas, desde quando se estabelece uma dieta em que se suprime aqueles alimentos que, através do diagnóstico de intolerância, foram indicados como proibidos.

INFORMAÇÃO DOS RESULTADOS

Apresenta-se nesta página um exemplo de como são entregues os resultados editados do diagnóstico de intolerância alimentar, sendo classificados em:

- PERMITIDOS**
- POUCO ACONSELHÁVEIS**
- PROIBIDOS (A evitar)**

TESTE DE INTOLERÂNCIA ALIMENTAR		
PACIENTE: _____		
REFERÊNCIA: _____		
DATA: _____		
CARNE	VÁRIOS	VERDURAS E HORTALIÇAS
PORCO	AZEITONAS/AZEITE	ALHO
COELHO	CAÇAO	AIPO
BORRÊGO	CAFÉ	BROCOLOS
PERU	LEVEDURA	ACEI GA
FRANGO	MEL	ALHO-PORRO
VITELA	MISCAROS	CDGUMELOS
PEIXE	OVO	ALCACHOFA
DOURADA	CHÁ	ENDIVACHICÓRIA
LINGUADO	GIRASSOL/LEO DE GIRASSOL	ABOBRIHA
ATUM	FRUTA	CEBOLA
BACALHAU	DAMASCO/PÊSSEGO	COUVE
CAVALA	CEREJA	COUVE-FLOR
LULA	AMEIXA	ESPINAFRES
TAMBORIL	FRAMBOESA	FEIJÃO VERDE
PESCADA	MORANGO	ALFACE
SARDINHA/ANCHOVA	LIMÃO	BATATA
TRUTA	MAÇA	PEPINHO
GARÇA	MELÂNCIA	TOMATE
ROBALO	LARANJA/TANGERINA	CENOURAS
SALMÃO	FIGO	PIMENTO
DERIVADOS LÁCTEOS	ABACATE	BERINGELA
LEITE E QUEIJO DE CABRA	KIVI	LEGUMES
LEITE E QUEIJO DE OVELHA	MELÃO	ERVILHAS
LEITE E QUEIJO DE VACA	PÊRA	GRÃO
IOGURTE	ANANÁS	FEIJÃO BRANCO
FRUTOS SECOS	BANANA	FAVAS
AMÊNDOA	UVA	LENTILHAS
AVELÁ	ESPECIARIAS E ERVAS	CEREAIS
AMENDOIM	LOURO,ANIZ,SALSA	ARROZ
PISTACHIO	PIMENTÃO	AVEIA
NOZ	PIMENTA PRETA,VERDE E BRANCA	CEVADA
	CANELA	FARINHA DE CENTEIO
	SÊSAMO	SOJA
	MARISCOS	MILHO
	AMEIJOA/OSTRA	GLUTEN
	CARANGUEJO,LAGOSTA E GAMBIA	TRIGO
	MEXILHÃO	
PERMITIDOS Aditivos e corantes que podem ser ingeridos sem reacções adversas		
POUCO ACONSELHÁVEIS Aditivos e corantes que podem ser ingeridos 1 ou 2 vezes/semana, rotativamente		
PROIBIDOS Aditivos e corantes a evitar, no mínimo, 3 meses		