

DICAS DE SAÚDE

Edição 34 - 14/02/2022

Enfrentamento
ao Covid-19

INTOLERÂNCIA ALIMENTAR

Por **Ana Carolina Lucio e Caroline Leal**
- Nutricionistas Especialistas da Unidade
de Nutrição Clínica do Huol

INTOLERÂNCIA X ALERGIA ALIMENTAR

A intolerância alimentar é uma reação de hipersensibilidade a alimentos, não alérgica, ou seja, não envolve o sistema imunológico. A intolerância pode estar relacionada com diversas patologias sistêmicas e do trato gastrointestinal¹.

Diferentemente da alergia alimentar, a intolerância apresenta uma maior prevalência na população em geral, com tendência a um efeito mais retardado (horas e dias), dependendo da quantidade ingerida.

A intolerância alimentar pode ser explicada pela ausência de enzimas, responsáveis pela digestão e absorção de determinado alimento. A intolerância também pode ser resultado de reações provocadas pela ingestão de aditivos alimentares².

SINTOMAS MAIS COMUNS

Intestino irritável, dor abdominal, dor de cabeça, distensão abdominal, diarreia, coceira na pele, cansaço excessivo, náuseas e vômitos.

TIPOS MAIS COMUNS

- Intolerância à lactose
- Intolerância ao glúten
- Intolerância a corantes alimentares

¹ Exemplos: Doença Celíaca, Síndrome do Cólon Irritável, Doença de Crohn, Colite Ulcerosa, Doença do Refluxo Gastroesofágico, Carcinoma colorretal.

² Corantes, adoçantes artificiais (ciclurato, sacarina, aspartame), aromatizantes, nitritos e nitratos.





MÉTODOS PARA O DIAGNÓSTICO

- Testes laboratoriais (atividades enzimáticas, níveis plasmáticos de glicose)
- Teste respiratório de hidrogênio
- História clínica do paciente

CUIDADOS ESPECIAIS COM CRIANÇAS

Os pais ou responsáveis precisam estar atentos às restrições alimentares, observando sempre os rótulos dos alimentos, os modos de preparo e as refeições fora do ambiente domiciliar. Sempre que necessário, é importante instruir a criança e **oferecer possibilidades de substituições a fim de ofertar um cardápio saudável, diversificado e que atenda suas necessidades nutricionais.**

DICAS

- Observar sempre os rótulos dos alimentos;
- Ter acesso às orientações adequadas sobre possíveis substituições alimentares;
- Preferir os alimentos frescos, evitando os industrializados;
- Procurar um profissional nutricionista para adequar o planejamento alimentar, evitando deficiências nutricionais e proporcionando um cardápio variado e equilibrado.

Conteúdo:

Ana Carolina Lucio e Caroline Leal -
Nutricionistas Especialistas da Unidade
de Nutrição Clínica do Huol

Revisão, projeto visual e diagramação:

Graziela Esteves - Analista
Administrativo - Relações Públicas da
Assessoria de Comunicação (Ascom)