

Sabia que alguns
alimentos podem
influenciar
o seu bem-estar?

É possível analisar o impacto
dos alimentos na sua Saúde.



IADM

Intolerância Alimentar Dieta Mediterrânea



○ Nutrição

Intolerância Alimentar

A hipersensibilidade alimentar é uma reacção indesejável ou não esperada, perante a ingestão de um determinado alimento.

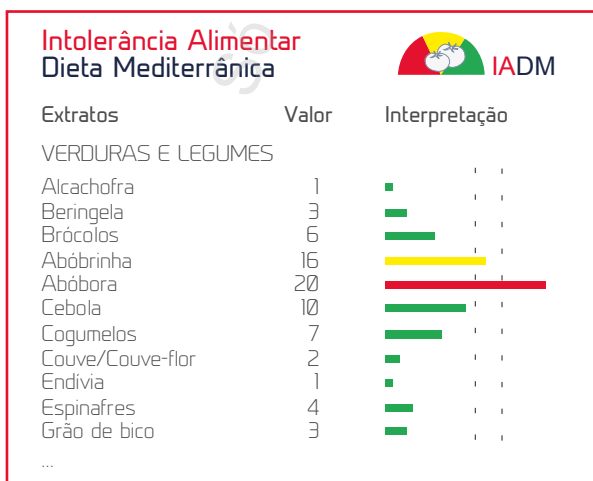
Aqui incluem-se as **alergias clássicas** (alergia alimentar mediada pela IgE) e as chamadas **intolerâncias alimentares** (hipersensibilidade alimentar não alérgica) nas quais podem estar implicados mecanismos imunológicos, enzimáticos, tóxicos ou psicológicos, entre outros.

Ao nível intestinal, o sistema imunológico deve discriminar entre antigénios prejudiciais e benéficos.

No entanto, uma inadequada sensibilização faz com que o organismo produza anticorpos frente às proteínas dos alimentos ou à flora intestinal comensal, o que poderá conduzir a doenças crónicas.

Muitas pessoas apresentam algum grau de sensibilidade frente a distintos alimentos, mas em muitos casos esta é indetectável se não se submeterem a análises específicas.

Exemplo de resultado:



O Teste

Os Laboratórios REDELAB disponibilizam o **Teste de Intolerância Alimentar Dieta Mediterrânica**.

Esta prova permite, através de uma simples extração de sangue, detectar a presença de anticorpos IgG específicos frente a 109 extratos alimentares.

Os resultados destas análises mostram os alimentos potencialmente prejudiciais para o paciente, uma informação muito valiosa para especialistas e nutricionistas, que poderão adequar as suas recomendações dietéticas às respostas obtidas.

No resultado, cada alimento gera uma barra progressiva de diferentes cores de acordo com os níveis de resposta aos anticorpos:

EVITAR

Recomenda-se eliminar da dieta estes alimentos durante 6 meses e reintroduzi-los mais tarde de forma faseada.

VARIAR

Incluem-se os alimentos que apresentam um baixo nível de anticorpos e recomenda-se que não se consumam mais do que cada 4 ou 5 dias.

SEM LIMITAÇÃO

Estes alimentos não geram níveis detectáveis de anticorpos no organismo, pelo que não há restrição ao seu consumo.

Nota: Para realizar a análise, deve fazer pelo menos 4 horas de jejum e não ter tomado no último mês nenhum fármaco que contenha Corticosteroides.

O Teste **IADM** evidencia os alimentos que provocam distúrbios gastrointestinais, neurológicos, respiratórios problemas dermatológicos e controlo de peso.

Alimentos analisados

VERDURAS E LEGUMES

Alcachofra
Beringela
Brócolos
Abóbora
Abóbora
Cebola
Cogumelos
Couve/Couve-flor
Endívia
Espinafres
Ervilhas
Grão de bico
Funcho
Feijão branco/vermelho
Feijão verde
Alface
Lentilhas
Batata
Pepino
Pimento/Pimentão
Pinhão
Tomate
Cenoura

ESPECIARIAS E SEMENTES

Azeitona
Alho
Manjeriço
Alcaparras
Malagueta
Mostarda
Noz de cola
Salsa
Pimenta branca/preta
Sementes de girassol
Sementes de sésamo
Sementes de soja

GLÚTEN E LEVEDURAS

Glúten
Levedura de cerveja
Levedura de pão

LÁCTEOS E OVO

Clara de ovo
Gema de ovo
Leite de vaca
Leite de cabra/ovelha

CARNES

Porco
Coelho
Cordeiro
Perú
Frango
Vaca

FRUTAS

Damasco/Pêssego
Castanha
Cereja
Ameixa
Morango
Figo
Kiwi
Lima/Limão
Maçã
Melão
Laranja/Tangerina
Pera
Ananás
Banana
Melancia
Uva preta/branca

FRUTOS SECOS

Amêndoa
Avelã
Amendoim
Noz
Pistachio

CEREAIS

Arroz
Aveia
Cevada
Centeio
Milho
Trigo
Trigo duro
Trigo sarraceno

PEIXE E MARISCO

Atum
Bacalhau
Caranguejo/Lagosta
Gamba/Camarão
Linguado
Robalo
Mexilhão
Ostras / Ameijoia
Salmão
Sardinha/Anchovas
Sepia/Calamares/Polvo
Truta/Pescada

INFUSÕES

Cacao
Café
Chá
Mel



Grupo Português de Laboratórios de Análises Clínicas

- www.redelab.pt
- www.askredelab.pt
- facebook.com/redelab

REDELAB, Diagnóstico Clínico, S.A.

Edifício Lisboa Oriente, Av. Infante D. Henrique - 333H
Piso 2 - Escritório 26, 1800-282 Lisboa
Tel.: 218 549 077 / 216 034 727
Fax: 211 542 141 / 21 6036 672
Email: geral@redelab.pt