

**ABORDAGEM**  
**NUTRICIONAL FUNCIONAL**  
REAÇÕES ADVERSAS  
AOS ALIMENTOS



*@Dra.Patisens*

# **ABORDAGEM NUTRICIONAL FUNCIONAL NAS REAÇÕES ADVERSAS AOS ALIMENTOS**

Dra. Patrícia Caroline Sens - crn 5843

Nutricionista Clínica Ortomolecular

Especialista em Modulação Intestinal

Fitoterapeuta

@dra.patisens

[www.patisens.com.br](http://www.patisens.com.br)

2021

# REAÇÕES ADVESAS AOS ALIMENTOS

Reações adversas a alimentos podem ser definidas como **alergia** ou **intolerância alimentar** e podem causar manifestações clínicas prejudiciais à saúde.

As reações dependem da susceptibilidade de cada indivíduo e podem ser **não imunomediadas**, chamadas de intolerância alimentar; ou **imunomediadas**, denominadas também de alergia alimentar ou hipersensibilidade alimentar.

@Dra.Patisens

# INTOLERÂNCIA ALIMENTAR

**Intolerância** é uma reação do sistema digestivo, basicamente a dificuldade para digerir certo alimento. Pode acontecer por falta de enzimas digestivas ou por causa de substâncias químicas no alimento que são difíceis de processar.

**Substâncias químicas:** toxinas bacterianas presentes em alimentos contaminados, ou propriedades farmacológicas de determinadas substâncias presentes em alimentos (p. ex: cafeína no café, tiramina em queijos maturados). **Deficiência de enzimas digestivas:** o alimento mal digerido fermenta no intestino e pode gerar efeito osmótico, quando o alimento fermenta há multiplicação de bactérias nocivas (**Disbiose**), além disso, macromoléculas proteicas de difícil digestão podem ser fermentadas por fungos "alimentando e proliferando **fungos**" no intestino e gerar reações alérgicas, como a reação de **sensibilidade alimentar** (IgG).

**Alimentos mais comuns:** Leite e derivados (Lactose e caseína), trigo, glúten, FODMAPS, álcool e fermento.

**Manifestações clínicas:** **Digestivos:** Síndrome do cólon irritável, obstipação, diarreia, náuseas, cólicas. **Dermatológicos:** Vermelhidão cutânea, acne, eczema, urticária, rosáceas, psoríase. **Psicológicos:** Ansiedade, letargia, depressão. **Neurológico:** Enxaquecas. **Músculos e articulações:** artrites, dores musculares, rigidez. **Respiratórios:** Bronquite, asma



@Dra.Patisens

# ALERGIA E HIPERSENSIBILIDADE ALIMENTAR

A alergia alimentar e sensibilidade alimentar cursa como uma reação adversa imunológica ao alimento, geralmente provocada por uma proteína. Dependentes de mecanismos imunológicos.

Na **alergia alimentar** clássica (Alergia tipo I), ocorrem reações clínicas exuberantes e bem definidas momentos após a ingestão do alimento em causa, levando à produção de imunoglobulinas do tipo IgE. (ex., urticária, asma, anafilaxia). Na alergia mediada tanto por IgE quanto por linfócitos T tendem a ser de início tardio ou crônicas. (p. ex., dermatite atópica, gastroenteropatia eosinofílica). Na alergia mediada por linfócitos T (Alergia tipo IV) se manifesta gradualmente e é crônica. (ex., gastroenteropatias por proteínas dietéticas, doença celíaca).

Na **sensibilidade alimentar** (Alergia tipo III) ou Intolerância Alimentar mediada por IgG, por sua vez, provoca reações sutis e tardias, em 24 horas a 4 dias após a ingestão do alimento.

Cerca de 90% dos casos de alergia alimentar são causados pelo **trigo, leite de vaca, soja, peixe, ovos, amendoim e glúten.**



@Dra.Patisens

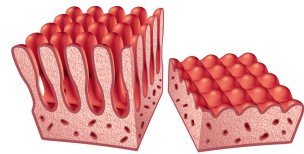




# GLÚTEN E TRIGO

## Doença celíaca

Patologia autoimune, caracterizada pela inflamação crônica da mucosa do intestino, que pode resultar numa má absorção de nutrientes. Quando o celíaco ingere glúten, mesmo que em quantidades mínimas, o organismo produz anticorpos contra si mesmo, no caso, contra o intestino delgado, gerando danos à mucosa intestinal.



## Alergia ao trigo

Quando a pessoa que ingere o glúten produz anticorpos contra o glúten (e não contra o próprio intestino, como no caso da doença celíaca). A resposta alérgica é quase imediata. Sintomas comuns: dores abdominais, vômito, diarreia, dor de cabeça.



## Sensibilidade ao glúten não celíaca (SGNC)

Possui intolerância ao glúten, que é a incapacidade para digerir o glúten. Não tem ativação do sistema imune. Acontece em longo prazo, pela exposição contínua e excessiva, gerando sintomas como azia, refluxo, inchaço, dores de cabeça.

@Dra.Patisens



# LEITE, LACTOSE E CASEÍNA

## **Intolerância a Lactose**

É a incapacidade de digerir a lactose por conta da ausência total ou parcial da enzima lactase - *que é uma enzima produzida pelas células intestinais que consegue quebrar a lactose em glicose e galactose* - A incapacidade da digestão, faz com que o açúcar permaneça no intestino e seja fermentado pelas bactérias. Os sintomas mais comuns são: diarreia, distensão abdominal, gases, náuseas e sintomas da má digestão e sua intensidade dependerá da quantidade de lactose ingerida.

## **Intolerância a Caseína ( $\beta$ -caseína A1)**

A caseína ( $\beta$ -caseína A1), é uma fração proteica do leite produzido por vacas que sofreram uma mutação genética. Por ser uma molécula difícil de ser digerida, ela acaba sendo fermentada por bactérias. Os sintomas mais comuns são: Constipação, distensão e desconforto abdominal, efeitos pró inflamatórios e indução de respostas imunológicas.

## **Alergia a proteína do leite (APLV)**

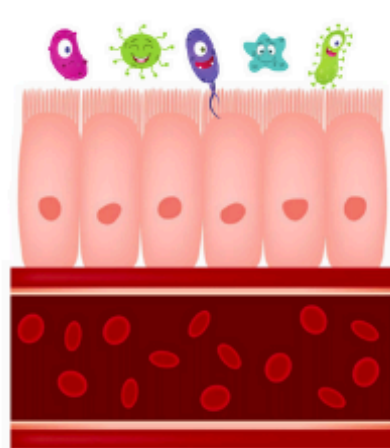
Reação imunológica, onde o organismo entende que as proteínas do leite são um corpos estranhos, liberando substâncias inflamatórias para atacar a sua molécula, assim, é desencadeada a alergia. Na maior parte das vezes, a alergia é causada pela  **$\beta$ -lactoglobulina**, pela  **$\alpha$ -lactalbumina** e pela  **$\beta$ -caseína A1**, sendo a primeira a principal. Os sintomas mais comuns são: urticária, reações respiratórias, constipação, dores abdominais, diarreia, náuseas e vômitos.

@Dra.Patisens

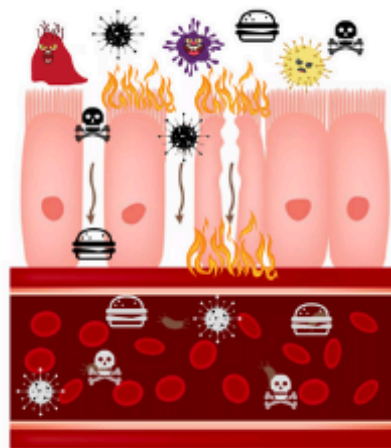
# PERMEABILIDADE INTESTINAL

Com a disbiose, surge a perda da permeabilidade seletiva dos intestinos (Leaky Gut - intestino vazado).

A permeabilidade intestinal permite a passagem de uma carga aumentada de "partículas derivadas dos alimentos que ingerimos" ou seja, **antígenos de origem dietética e também bacteriana e metais tóxicos** que, por sua vez, provocam reações inflamatórias e ativação das **respostas imunológicas sistêmicas**, além da **absorção reduzida de minerais e vitaminas**.



Intestino Saudável



Intestino Permeável

# PERMEABILIDADE INTESTINAL



ESTRESSE



ALIMENTAÇÃO



DROGAS



METABOLISMO



pH



TOXINAS



PATÓGENOS



CANDIDA

DISBIOSE  
INTESTINAL

LEAKY GUT

Translocação de  
produtos bacterianos,  
alergenos alimentares  
e metais tóxicos



INFLAMAÇÃO

MÁ ABSORÇÃO  
de vitaminas e  
minerais

@dra.patizens

REAÇÕES IMUNOLÓGICAS

ALERGIA ALIMENTAR  
AUTOIMUNIDADE

INFLAMAÇÃO SISTÊMICA



Depressão  
Ansiedade  
TDAH



Artrite reumatóide  
Fibromialgia  
Dor de cabeça



Fadiga



Hipotireoidismo  
Hashimoto  
Graves



Sinusite  
Rinite



Azia, má digestão  
Gases  
Constipação, Diarreia  
Intestino Irritável



Acne  
Rosácea  
Eczema  
Psoríase

# PROTOCOLO DE RESTAURAÇÃO GASTROINTESTINAL

Remover

Reparar

Recolocar



Reinocular

*@Dra.Patisens*



# REMOVER

Remova alimentos inflamatórios, alergênicos e xenobióticos.

Reduzindo assim processos inflamatórios, imunológicos e redução da colonização intestinal por bactérias patogênicas, fungos e parasitas.

✘ **Alérgenos específicos:** Todos os alimentos que te causam alergias (trigo, leite de vaca, soja, peixe, ovos, amendoim, glúten...)

✘ **Glúten:** trigo, aveia, centeio, cevada, malte; como: trigoilho, farinha de rosca, Durum, Graham, germen e farelo de trigo, sêmola, semolina, massas, alguns vinagres, dextrina, goma vegetal, molho de soja, temperos e caldos prontos.



✘ **Caseína:** leite de vaca, queijos, margarinas, iogurte, sorvete, creme de leite com soro, leite acidificado, leiteiro, leite condensado, leite de cabra e leite maltado. Alguns alimentos enlatados podem ser conservados com caseinatos.

✘ **Açúcar:** O açúcar favorece a disbiose, recomenda-se substituí-lo por Stévia. Lembre-se que carboidratos refinados: biscoitos, pães, pizzas, massas em geral, bolos, cereais matinais também se transformam em açúcar !



✘ **Agrotóxicos e pesticidas:** Prejudicam a microbiota intestinal, priorizando alimentos orgânicos.

@Dra.Patisens



# REMOVER

**Fungos** são micro organismos poderosos que **afetam o nível de energia, a clareza de pensamentos e a saúde intestinal**. Quando há o crescimento desordenado de fungos, as toxinas produzidas entram na corrente sanguínea e seguem até o cérebro onde podem provocar sintomas como: alienação, falta de clareza mental, deficiência de atenção, fadiga, depressão, entre outros.

✘ **Açúcar:** Em casos de **Disbiose com proliferação fúngica**, é necessário tomar decisões dietéticas mais complexas. Fungos de alimentam de açúcar e macromoléculas proteicas não digeridas (do leite por exemplo). Desta forma, até mesmo o açúcar de frutas, especialmente frutas secas e sucos, e fontes de carboidratos pode ser um problema sério. (Outros nomes para açúcar: mascavo, demerara, coco, açúcar invertido, frutose, dextrose, xarope de glicose, glucose de milho, maltodextrina, amido modificado, maisena, trigo - agem igual o açúcar).



✘ **Amidos:** Amidos se transformam em açúcar no organismo. Deve-se diminuir o consumo de amidos com trocas equilibradas ou seguir dietas direcionadas, como a Dieta dos Carboidratos Específicos e Dieta Anti-Cândida.


✘ **Fermento:** Alimentos que contém fermento (fermento é fungo) devem ser removidos.



# REMOVER

Diversas dessas substâncias químicas como **Aditivos, corantes, conservantes e salicilatos**, podem desencadear dificuldades cognitivas, distúrbios do sono e agressividade.

Corante sintético derivado do Petróleo

 **Amarelo n5- tartrazina**

Hiperatividade, urticária, angioedema (inchaços) e asma.

## ALGUNS PRODUTOS QUE CONTÉM AMARELO DE TARTRAZINA

### Sucos

Fanta maracujá  
Fanta uva  
Schweppes  
Aquarius Fresh de Uva  
Citrus  
Energil  
Sucos Tang  
Sucos Clight  
Marathon  
Sucos de uva  
Alguns chás em saquinho  
Alguns sabores de Gatorade  
Del Valle Frut (uva, tangerina, citrus punch, limão)  
Energéticos BURN, Flying Horse

### Alimentos

Caldos de galinha e caldos de carne (marcas variadas)  
Sustagen sabor banana  
Cereais matinais coloridos (marcas variadas)

### Doces

Geleias de uva (marcas variadas)  
Bolinho Ana Maria  
Bolinhos e pudins prontos de baunilha  
Gelatinas de tangerina, limão, laranja, abacaxi, uva  
Quindim de caixinha Oetker  
Balas de goma (marcas variadas)  
Bonafont Levíssima (laranja e limão)  
Balas coloridas, Halls Menta e outras  
Gomas de mascar coloridas Trident mentos, citrus e outras marcas  
Chocolate granulado mesclado e cascas coloridas (marcas variadas)

### SINÔNIMOS:

CI19140, INS 102, Amarelo número 5 / Yellow 5, E102.

\*Atenção: alguns fabricantes só escrevem "colorido artificialmente"

@Dra.Patisens



# REMOVER

Corante sintético derivado do Petróleo

× **Vermelho n3 - Azorrubina**

Carcinógeno para tireóide, Hiperatividade.  
O uso desse corante é liberado no Brasil, mesmo faltando estudos adicionais sobre o seu metabolismo.

É utilizado em alimentos baseados em frutas vermelhas, como amora, uva, cereja e groselha.



## SINÔNIMOS:

Carmoisine, Food Red 3, Acid ed 14

\*Atenção: alguns fabricantes só escrevem "colorido artificialmente"

Corante sintético derivado do Petróleo

× **Caramelo n4**

Carcinógeno, Hiperatividade, Déficit de coordenação motora. Refrigerantes e energéticos.

Molhos, gelados comestíveis, biscoitos, miojo, cereais, barrinhas de cereais, vários doces, salsichas, hamburguer, bebidas energéticas, alcoólicas e refrigerantes, destacando-se principalmente no sabor Cola e Guaraná.



@Dra.Patisens



# REMOVER

## CONSERVANTES

### ✘ Conservante BHA, BHT (INS 320, INS 321)

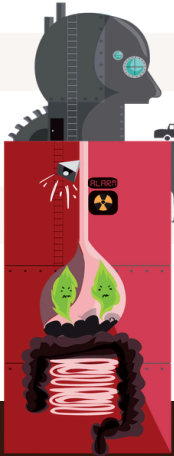
Sistema neurológico e Comportamento.

### ✘ Conservante Benzoato de Sódio (INS 221)

Hiperatividade e Déficit de Atenção.

### ✘ Conservante Sorbato de Potássio (INS 223)

Tóxico, danos no DNA e Mutações Genéticas.  
Acidificante da mucosa intestinal.



## ADITIVOS

### ✘ Realçador de sabor Glutamato Monosódico (INS 621)

Estimula as papilas gustativas e o SNC, modificando a nossa percepção do alimento e nos viciando.  
Danifica células cerebrais.

### ✘ Adoçante Aspartame (INS 951)

Carcinógeno, potencial alérgico.

### ✘ Nitritos e nitratos (INS 252, INS 251, INS 249, INS 250)

Carcinógenos, Favorece reações histamínicas.

@Dra.Patisens



# REMOVER

## ✘ Salicilatos

são compostos químicos encontrados na composição de medicamentos para aliviar a dor. Eles também são uma parte natural de plantas e é encontrado em muitos alimentos.

Reação Alérgica.

Presente em alimentos como a **maçã, cereja, uva, café, cravo e páprica**. Recomenda-se que esses alimentos sejam retirados de uma vez e depois, reintroduzidos e testados um a um para determinar reações adversas específicas.



### Resumo

Fuja o máximo possível de industrializados.  
Leia sempre os rótulo dos produtos.  
Prefira alimentos orgânicos.

@Dra.Patisens



# TROCAS

Evite as toxinas provenientes da preparação dos alimentos.

Troque as panelas de **alumínio** por panelas de inox, cerâmica, titaneio, vidro ou panelas com revestimento de cerâmica.



Não armazene alimentos em **potes de plásticos** que não sejam **BPA FREE**, especialmente se estiverem quentes: O calor desprende toxinas do plástico que se transferem para os alimentos. Prefira potes de inox ou vidro para armazenar os alimentos.

Substitua a pasta de dentes com **flúor** por outra marca sem flúor: O flúor é **altamente neurotóxico** e não é raro ver autistas que comem pastas de dente. \*A água de muitas cidades também apresentam altos índices de flúor.



Utilize somente água mineral tanto para beber como para preparar os alimentos: O tratamento de água das grandes cidades inclui grandes quantidades de cloro para esterilizar a água.

*@Dra.Patisens*



# RECOLOCAR E REPARAR

O sistema gastrointestinal deve estar em bom funcionamento para que o alimento seja devidamente quebrado e absorvido. Para isso, é necessário melhorar a digestão, re-equilibrando as deficiências digestivas.

## Evitar volumes de líquidos junto às refeições

Pois atrapalham o processo digestivo pela diluição do suco gástrico.



### Chás e shots digestivos

Alecrim, sálvia, cidreira, canela, gengibre, erva-doce ou hortelã; Recomenda-se 180ml após as refeições. Bebidas que mantêm o pH gástrico mais baixo, como o limão e vinagre de maçã. Recomenda-se 100ml de água com 01 col. de sopa de sumo de limão ou vinagre de maçã.



## Frutas digestivas

Abacaxi e mamão melhoram a digestão das proteínas. Pode ser consumido após uma refeição rica em carnes.



Você também pode suplementar com um complexo de enzimas digestivas. Através do exame chamado Coprológico Funcional, seu nutricionista pode descobrir quais alimentos não estão sendo devidamente processados e passar enzimas específicas de acordo com as necessidades.



## Suplementos

Cloridrato de betaína, e enzimas digestivas como a proteases, lipases e sacaridasas.

@DraPatisens



# RECOLOCAR E REPARAR

Após dar o suporte e melhorar a digestão, esta na hora de reparar a mucosa intestinal, fechando o "vazamento do intestino" (permeabilidade intestinal) e restabelecer sua capacidade seletiva e absorptiva.

## Reparo da Mucosa Intestinal



### Micronutrientes essenciais

Zinco, magnésio, vitaminas E, B5, B12, C, D.



### Ácidos graxos essenciais, ômega 3

Melhoram a fluidez das membranas dos enterócitos.



### Glutamina, Glicina e Cisteína

Otimiza a integridade física e imunológica da mucosa gastrointestinal. Potencialização da produção da glutatona e ativação da via de desintoxicação hepática.

## Modulação nutricional do sistema imune

Os ácidos graxos ômega 3, zinco, cobre, magnésio, cálcio, ácido fólico e outras vitaminas do complexo B, vitaminas A, E, C, e em especial, a vitamina D. Um tratamento com suplementos para aumentar a imunidade corporal, com acompanhamento de nutricionista ortomolecular ou médico, pode ser benéfico. Desta forma diminui-se a necessidade de consumo de medicação e antibióticos que fazem piorar ainda mais a situação.



@Dra.Patisens



# RECOLOCAR E REPARAR

## **Evite e elimine Vermes e parasitas**

Para evita-los e auxiliar a elimina-los, é importante adicionar ao consumo regular: sementes de abóbora, frutas cítricas, óleo de coco, alho e cebola (se tolerante), orégano, cúrcuma, tomilho e ervas antiparasitárias, antifúngicas e antibacterianas.



## **Frequência evacuatória**

Maximizar a frequência evacuatória, para 1 a 2 evacuações diárias, diminuindo o contato de toxinas produzidas por patógenos na mucosa intestinal, deve-se oferecer uma ótima hidratação e um adequado consumo de fibras, em especial as solúveis: Semente de linhaça e biomassa de banana verde são boas fontes. Recomenda-se também realizar a postura correta para evacuação e massagens abdominais. \*Para mais informações sobre este assunto, adquira meu e-book "Manual do Intestino Constipado".

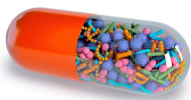


*@Dra.Patisens*



# REINOCULAR

**Probióticos** são micro-organismos vivos que conferem benefícios imunológicos e a saúde do hospedeiro.



Medicamentos, suplementos e fórmulas.

**Prebióticos** são alimentos utilizados seletivamente por microrganismos vivos do hospedeiro, conferindo benefícios a saúde. As doses eficazes variam de 4 a 20g/dia.

Casos de intolerância a FODMAP devem ter acompanhamento para re-introdução de prebióticos.

Inulina, Fruto-oligossacarídeos e Galactanos.

Brócolis, couve, couve-flor, repolho, rúcula, chicória, batata yacón e biomassa de banana verde.



@Dra.Patisens



# REINOCULAR

## Alimentos que contém micro-organismos vivos

Alimentos como chucrute, kefir, iogurte e kimchi são realmente nutritivos e ótimos para a saúde intestinal. **Porém, pode haver uma incapacidade de tolerar esses produtos no início e podem precisar ser temporariamente evitados.** Preste atenção, introduza os alimentos muito gradualmente, observando quaisquer reações negativas.

**Principais alimentos fermentados:** Kombucha: é uma bebida feita a partir de chá, principalmente preto ou verde, adicionado de uma cultura de bactérias e leveduras e açúcar, sofrendo fermentação. kefir de água, que pode ser adicionado a água ou água de coco. Chucrute ou sauerkraut: prato comum na culinária alemã, feito a partir de repolho. Vinagre orgânico de maçã. Missô: é uma pasta de soja fermentada, freqüentemente utilizada na culinária oriental. Natto: é um prato típico japonês, que consiste no grão de soja fermentado. Tempeh: é uma massa branca compacta muito consumida por vegetarianos e veganos, obtida a partir de sementes de soja, ervilha e outros grãos fermentados pelo fungo do gênero *Rhizopus*. Kimchi: hortaliças fermentadas típicas da culinária coreana.



@Dra.Patisens





@dra.patisens

**Dra. Patrícia Caroline Sens - crn 5843**

Nutricionista Clínica Ortomolecular  
Especialista em Modulação Intestinal  
Fitoterapeuta

**[www.patisens.com.br](http://www.patisens.com.br)**

**2021**