



## INTOLERANCIA LACTOSE



### Por que acontece?

O organismo não produz enzimas para quebrar o açúcar do leite.

### Sintomas

Dor abdominal, diarreia, inchaço, flatulências, assaduras.

### Grau de intolerância

● Em casos leves, é tolerado até um ou 2 copos de leite por dia.



● Em casos mais graves, não tolera nenhum derivado do leite, como iogurte, queijos, manteigas e biscoitos.

### O que pode ser feito

- Exames para diagnosticar a doença.
- Diminuir ou excluir derivados de leite da alimentação diária.
- Ler atentamente rótulos.
- Importar cápsulas com a enzima lactase.
- Aumentar a ingestão de cálcio por suplementos ou consumindo folhas escuras (brócolis, couve).



### Alimentos permitidos:

- Carnes em geral
- Margarina e geleias
- Leguminosas (feijão, vagem, lentilha)
- Verduras, frutas e legumes
- Leite e sucos de soja e de arroz e queijo tipo tofu
- Pães e bolachas isentos de leite em sua composição



## INTOLERANCIA AO GLÚTEN



### Por que acontece?

A doença celíaca é uma desordem do sistema imune que provoca danos na mucosa do intestino delgado, órgão que possui vilosidades, que faz com que a área de absorção de nutrientes obtidos através da alimentação seja maior. O intestino do celíaco apresenta uma diminuição das vilosidades, acarretando na dificuldade de absorção de nutrientes, principalmente gordura, cálcio, ferro e ácido fólico.

### Principais reações:

Diarreia, gases, vômito, perda de peso, fome intensa, fraqueza e fadiga, ausência de menstruação e infertilidade, depressão e irritação, osteoporose, anemia e outros problemas derivados da má absorção de nutrientes.

### Quais os sintomas mais comuns ?

Pode ter ou não sintomas, que vão de leves a severos. Prisão de ventre, constipação intestinal e manchas e alterações do esmalte dental, entre outros sintomas aparecem em casos mais amenos.



**Em quem não manifesta sintomas:** neste caso, exames em familiares de primeiro grau do celíaco, que têm mais chances de apresentar a doença. Os casos assintomáticos podem causar complicações como câncer de intestino e anemia, entre outros problemas.

### O que deve ser feito:

- A doença celíaca é crônica e, quando confirmada, uma alimentação sem glúten deve ser seguida por toda a vida. Após duas semanas, é possível observar a melhora através da diminuição dos sintomas.
- Banir alimentos derivados do trigo, aveia, centeio e cevada.
- Ler atentamente os rótulos: é obrigatória a informação "contém" ou "não contém" glúten.
- Nos restaurantes e festas de amigos, é necessário pedir informações para certificar que o alimento está isento de glúten.

### Alimentos permitidos

- **Arroz** e creme de arroz.
- **Milho:** farinha de milho, fubá, amido de milho ou maisena, flocos de milho, canjica, pipoca.
- **Batata:** fécula de batata.



- **Mandioca:** farinha de mandioca, polvilho doce, polvilho azedo. As bebidas alcoólicas permitidas são o vinho, aguardente, espumante ou champanhe e saquê.

### Diagnóstico:

Feito através de testes de anticorpos sanguíneos, biópsia do intestino seguida de uma dieta livre de glúten para analisar os sintomas e observar se há melhora nas vilosidades do intestino. De acordo com os resultados, principalmente da biópsia, é confirmada a presença da doença celíaca.

