

# ORIENTAÇÕES SOBRE DISFUNÇÕES

## ALIMENTARES MAIS COMUNS

### Fenilcetonúria

#### Alimentos permitidos na fenilcetonúria

Os alimentos que são permitidos para pessoas com fenilcetonúria são:

- **Frutas:** maçã, pera, melão, uva, acerola, limão, jaboticaba, groselha;
- **Algumas farinhas:** polvilho, mandioca;
- **Doces:** açúcar, geleias de frutas, mel, sagu, cremogema;
- **Gorduras:** óleos vegetais, cremes vegetais sem leite e derivados;
- **Outros:** balas, pirulitos, refrigerantes, picolés de fruta sem leite, café, chás, gelatina vegetal feita com algas marinhas, mostarda, pimenta.

Também há outros alimentos que são permitidos para os fenilcetonúricos, mas que devem ter a **ingestão controlada**. Esses alimentos são:

- Vegetais em geral, como espinafre, acelga, tomate, abóbora, inhame, batata, batata doce, quiabo, beterraba, couve-flor, cenoura, chuchu.
- Outros: macarrão de arroz sem ovos, arroz, água de côco.

Além disso, existem versões especiais dos ingredientes com menos quantidade de fenilalanina, como é o caso do arroz, farinhas de trigo ou macarrão, por exemplo.

Apesar de as restrições alimentares serem grandes para os fenilcetonúricos, existem muitos produtos industrializados que não têm fenilalanina na sua composição ou que são pobres nesse aminoácido. No entanto, em todos os casos é muito importante ler na embalagem do produto se contém fenilalanina.

Veja uma lista mais completos dos alimentos permitidos e das quantidades de fenilalanina.

#### Alimentos proibidos na fenilcetonúria

Os alimentos proibidos na fenilcetonúria são aqueles ricos em fenilalanina, que são principalmente os alimentos ricos em proteínas, como:

- **Alimentos de origem animal:** carnes, peixes, frutos do mar, leites e derivados, ovos, e derivados de carnes, como salsicha, linguiça, bacon, presunto.

- **Alimentos de origem vegetal:** trigo, grão de bico, feijão, ervilha, lentilha, soja e produtos com soja, castanhas, nozes, amendoins, avelã, amêndoas, pistache, pinhão;
- **Adoçantes com aspartame** ou alimentos que contenham esse adoçante;
- Produtos que tenham como ingrediente os alimentos proibidos, como bolos, bolachas e pão.

Como a dieta dos fenilcetonúricos é pobre em proteínas, essas pessoas devem tomar suplementos especiais de aminoácidos que não contenham a fenilalanina para garantirem um adequado crescimento e funcionamento do organismo.

# Diabetes Mellitus

## Alimentos permitidos na Diabetes tipo 2

Os alimentos permitidos na dieta para diabetes tipo 2 são aqueles ricos em fibras, proteínas e gorduras boas, como:

- Grãos preferência integrais: farinha de trigo, arroz e macarrão integrais, aveia, pipoca;
- Leguminosas: feijão, soja, grão-de-bico, lentilha, ervilha;
- Legumes em geral, exceto batata, batata doce, macaxeira e inhame, pois têm elevada concentração de carboidratos e devem ser consumidos em pequenas porções;
- Carnes em geral, exceto carnes processadas, como presunto, peito de peru, salsicha, linguiça, bacon, mortadela e salame;
- Frutas em geral, desde que consumidas 1 unidade por vez;
- Gorduras boas: abacate, coco, azeite, óleo de coco e manteiga;
- Oleaginosas: castanhas, amendoim, avelãs, nozes e amêndoas;
- Leite e derivados, devendo-se ter atenção para escolher iogurtes sem adição de açúcar.

## Alimentos proibidos na dieta para diabetes tipo 2

Os alimentos proibidos na dieta para diabetes tipo 2 são aqueles ricos em açúcar ou carboidratos simples, como:

- **Açúcar** e doces em geral;
- **Mel**, geléia de frutas, compotas, marmelada, produtos de confeitaria e pastelaria;
- **Doces em geral**, chocolates e guloseimas;
- **Bebidas açucaradas**, como refrigerantes, sucos industrializados, achocolatados;
- **Bebidas alcoólicas**.

## Doença Celíaca - Intolerância ao Glúten

<b>Tipo de alimento</b>	<b>Pode comer</b>	<b>Não pode comer</b>
Sopas	De carne e/ou legumes.	De miojo, enlatadas e industrializadas.
Carnes e outras proteínas	Carne fresca, aves, frutos do mar, peixe, queijo suíço, queijo creme, cheddar, parmesão, ovos, feijão branco seco ou ervilhas.	Preparados de carne, comidas industrializadas, suflês com farinha ou queijo cottage.
Batata e substitutos da batata	Batata, batata-doce, inhames e arroz.	Creme de batata e preparados industrializados de batata.
Legumes	Todos os legumes frescos ou enlatados.	Legumes cremosos preparados com farinha e legumes industrializados.
Pães	Todos os pães feitos com farinha de arroz, maisena, tapioca ou soja	Todos os pães feitos com trigo, centeio, cevada, aveia, farelo de trigo, gérmen de trigo ou malte. Todos os tipos de bolachas.
Cereais	Arroz, milho puro e arroz doce	Lanches com cereais, farinha de trigo, uvas secas, mingau de aveia, gérmen de trigo, cereais de milho ou cereais com malte adicionado.
Gorduras	Manteiga, margarina, óleo e gorduras animais.	Crems e molhos preparados e industrializados.
Frutas	Todas as frutas frescas, congeladas, enlatadas ou secas.	Frutas preparadas com trigo, centeio, aveia ou cevada.
Sobremesas	Tortas caseiras, biscoitos, bolos e pudins feitos com milho, arroz ou tapioca. Gelatinas, merengue, pudim de leite e sorvete de frutas.	Todos os doces e sobremesas industrializados.
Leite	Fresco, seco, evaporado, condensado e creme doce ou azedo.	Leite maltado e iogurte industrializado.
Bebidas	Água, café, chá, sucos de fruta ou limonada.	Pó de frutas, cacau em pó, cerveja, gin, uísque e alguns tipos de café instantâneo.

## Intolerância à Lactose

<b>Alimentos com mais lactose (que se deve evitar)</b>	
<b>Alimento (100 g)</b>	<b>Quantidade de lactose (g)</b>
Proteína Whey	75
Leite condensado desnatado	17,7
Leite condensado integral	14,7
Queijo tipo Philadelphia aromatizado	6,4
Leite de vaca integral	6,3
Leite de vaca desnatado	5,0
logurte natural	5,0
Queijo Cheddar	4,9
Molho branco (bechamel)	4,7
Leite achocolatado	4,5
Leite de cabra integral	3,7

<b>Alimentos com menos lactose (que se pode ingerir em pouca quantidade)</b>	
<b>Alimento (100 g)</b>	<b>Quantidade de lactose (g)</b>
Pão-de-forma	0,1
Cereais muesli	0,3
Bolacha com pepitas de chocolate	0,6
Bolacha tipo Maria	0,8
Manteiga	1,0