

WWW.LABEMLABORATORIO.COM.BR

bem INFORMADO: SAÚDE EM PAUTA

3ª EDIÇÃO
JUL/2025

ENTENDA O
SEU CORPO E
VIVA MELHOR

Alergia ou
intolerância?
Saiba a diferença
e o que fazer para
se sentir bem.




labem
LABORATÓRIO

AS AUTORAS

Biomédica, graduada há 14 anos pela Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública (EBMSP), em Salvador/BA. Pós Graduada pela AC&T, apaixonada pela bioquímica clínica e pelo mundo do laboratório e diagnósticos. Veio para Barreiras há 12 anos para trabalhar no Labem Laboratório, e ama o que faz.



**LAYS NOGUEIRA
MASCARENHAS CUNHA**



**AMANDA DOS
SANTOS VIANA**

Biomédica, graduada pelo Centro Universitário São Francisco de Barreiras - (UNIFASB|UNINASSAU) e especialista em Microbiologia Clínica e Laboratorial pela AC&T. Atua como patologista clínica no Labem Laboratório, aonde ainda no estágio extracurricular se encantou com o universo dos micro-organismos.

Técnica de laboratório de análises clínicas, formada pela Escola Técnica em Saúde Maria Pastor em Salvador-BA. Graduanda do curso de Farmácia 10º semestre na faculdade UNIRB em Barreiras-BA. Atualmente trabalha no setor técnico do Labem Laboratório.



**LAYANE CAROLINE
DA RITA OLIVEIRA**

MENSAGEM DAS AUTORAS

A alimentação é uma experiência vivenciada desde o nascimento e, junto a diversos outros fatores, ajuda a moldar os valores de uma sociedade. Presente em momentos significativos da vida, os hábitos e tradições alimentares oferecem uma compreensão mais profunda dos padrões culturais e sociais, atuando como formas de comunicação, representações de afeto, rituais de pertencimento e expressões de identidade.

Quando o termo "restrição" se relaciona à alimentação — como no caso de alergias e intolerâncias alimentares —, é fundamental adotar uma postura de aceitação, atenção e cautela em todas as etapas, desde a escolha até o preparo dos alimentos. Seguir essas orientações e garantir refeições seguras é uma forma de demonstrar amor, cuidado e respeito por si mesmo.

Neste contexto, esta edição da revista traz um tema sensível e cada vez mais presente na vida de muitas pessoas: as alergias e intolerâncias alimentares. Vamos falar sobre como essas condições podem impactar profundamente o nosso corpo e o nosso bem-estar. Mais do que isso, buscamos esclarecer, com acolhimento e informação, as diferenças entre alergia e intolerância, seus sinais e sintomas, e os exames que ajudam no diagnóstico. Cuidar da saúde começa pelo conhecimento — e é com esse cuidado que convidamos você a ler e se informar.

Uma ótima leitura a todos!

**Mensagem para as autoras:
@labemlaboratorio**

SUMÁRIO

4 Afinal, qual a diferença entre alergia e intolerância alimentar?

simples e direto: você vai entender de uma vez por todas.

10 7 sinais que seu corpo dá depois de comer coceira, inchaço, gases, dor de cabeça... Isso pode não ser normal.

13 Leite, glúten, corantes: vilões ou mal compreendidos?

o que pode estar por traz de cada um deles?

16 Você sabe o que come — mas sabe o que seu corpo rejeita?

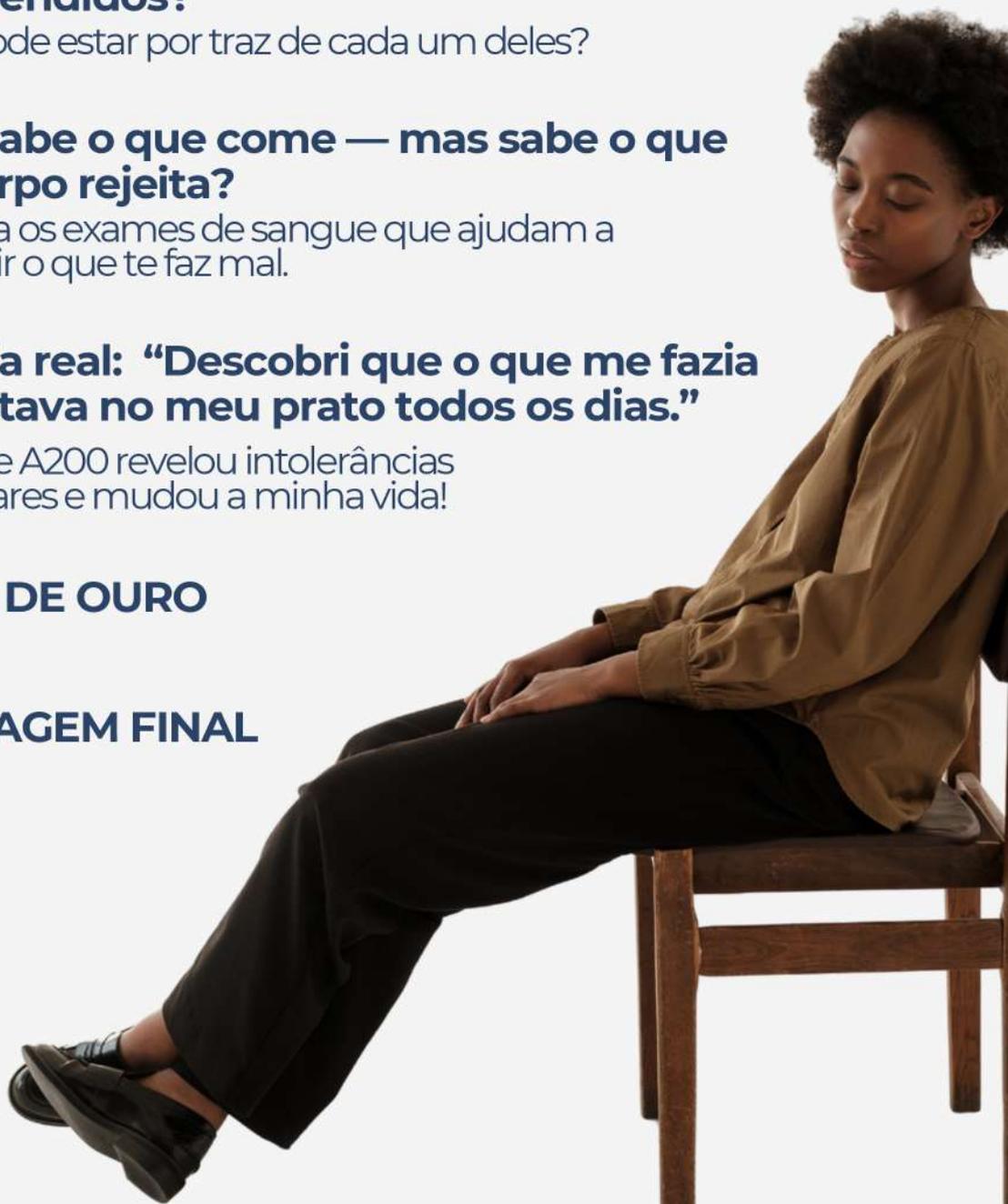
Conheça os exames de sangue que ajudam a descobrir o que te faz mal.

24 História real: “Descobri que o que me fazia mal estava no meu prato todos os dias.”

O exame A200 revelou intolerâncias alimentares e mudou a minha vida!

28 DICAS DE OURO

32 MENSAGEM FINAL



Afinal, qual a diferença entre alergia e intolerância alimentar?

Alergias e intolerâncias alimentares são condições cada vez mais frequentes na sociedade moderna. No entanto, muitas pessoas têm dificuldade de distingui-las e compreender as particularidades de cada uma. Embora ambas envolvam reações adversas a alimentos, as causas, sintomas e os mecanismos biológicos são distintos.



Na alergia alimentar ocorre uma reação indesejável no organismo logo após a exposição ou ingestão do alimento, associada a mecanismos imunológicos que podem ser mediados ou não por um anticorpo chamado imunoglobulina E (IgE). Quando há a presença de IgE, as reações são imediatas, as quais se manifestam por meio de vermelhidão, inchaços e coceira na pele e em casos mais graves a anafilaxia (reação rápida e



Desconfortos frequentes não são acaso, são sinais.

exagerada do organismo que pode ser fatal). Sem envolvimento da IgE, as reações são tardias e podem ocorrer em várias horas ou dias após o consumo, o que dificulta o diagnóstico. Nesses casos, sintomas gastrointestinais, como diarreia e vômitos são desencadeados.

Já a intolerância alimentar é definida como absorção parcial de nutrientes, que não envolve o sistema imunológico, e é caracterizada pela fermentação dos alimentos, ocasionando sintomas como inchaço abdominal, flatulência e cólicas, podendo ainda causar diarreia. A severidade das manifestações depende da quantidade ingerida de determinado nutriente e da concentração que cada pessoa pode tolerar. Em muitos casos pode ocorrer somente dor ou distensão abdominal, sem a diarreia. Esses sintomas podem levar de alguns minutos até horas para aparecer, contudo, apesar de ser incômoda para os pacientes, uma vez reconhecida, pode ser controlada, muitas vezes, por simples ajustes na dieta.

ALÉRGENOS

o que são?

São substâncias, frequentemente proteínas, que o organismo “entende” como uma ameaça e reage de forma exagerada, liberando substâncias como a histamina, que causam os sintomas da alergia.



RESUMO PRÁTICO

DIFERENÇA

ALERGIA

X

INTOLERÂNCIA

SISTEMA ENVOLVIDO	IMUNOLÓGICO	DIGESTIVO
TIPO DE REAÇÃO	IMEDIATA, PODE SER GRAVE	LENTA, MENOS PERIGOSA
QUANTIDADE	PEQUENA JÁ PODE CAUSAR REAÇÃO	PEQUENAS PODE SER TOLERADA
EXEMPLO CLÁSSICO	ALERGIA A AMENDOIM	INTOLERÂNCIA A LACTOSE

SINTOMAS DA INTOLERÂNCIA

SISTEMA RESPIRATÓRIO	SISTEMA DIGESTIVO	ARTICULAÇÕES	DERMATOLOGIA	MANIFESTAÇÕES GERAIS
Tosse	Dores ou inchaço abdominal	Dores nas articulações (sem causa aparente)	Acne	Enxaqueca
Bronquite	Gases	Fadiga muscular	Eczema	Fadiga
Congestão nasal leve	Náusea	Sensação de corpo pesado	Psoríase	Depressão
Pigarro ou irritação na garganta	Diarreia		Erupção Cutânea	Retenção de líquido
	Constipação		Urticária	Falta de concentração
	Refluxo ou azia		Comichão	Sobrepeso ou desnutrição
	Sensação de digestão lenta		Dermatite atópica	
	Cólon irritável		Sensação de "calor" na pele após consumo de certos alimentos	

SINTOMAS DA ALERGIA

SISTEMA RESPIRATÓRIO	SISTEMA DIGESTIVO	ARTICULAÇÕES	DERMATOLOGIA	MANIFESTAÇÕES GERAIS
Espirros	Vômito	Dores articulares	Coceira	Febre baixa
Coriza	Diarreia	Inchaço nas juntas	Eczema/ Dermatite	Fadiga
Congestão nasal	Náuseas	Rigidez muscular	Vermelhidão	Irritabilidade ou alteração de humor
Tosse seca	Dores ou inchaço abdominal	Sensação de corpo pesado ou fadiga	Inchaço em lábios/pálpebras	Insônia
Coceira no nariz, garganta ou olhos	Gases		Erupções ou bolinhas	Dor de cabeça
Falta de ar	Refluxo		Urticária	Anafilaxia (reação grave com risco de vida)
Chiado no peito	Constipação (menos comum)			
Asma				

“
Na alergia, o corpo se protege.
Na intolerância, o corpo reclama.”

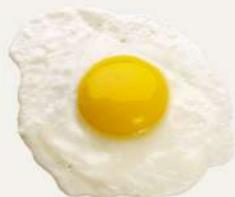
8 ALIMENTOS QUE MAIS CAUSAM ALERGIAS



GLÚTEN



LEITE



OVO



SOJA



**FRUTOS DO
MAR**



PEIXE



FRUTAS SECAS



AMENDOIM

7 sinais

QUE SEU CORPO DÁ DEPOIS DE COMER

QUANDO A PESSOA TEM ALERGIA E/OU INTOLERÂNCIA A ALGUM ALIMENTO O CORPO APRESENTA DIVERSOS SINAIS DE ALERTA QUE ALGO NÃO ESTÁ BEM. ÀS VEZES DE IMEDIATO E ÀS VEZES HORAS DEPOIS.



1

Inchaço abdominal e gases

Mais comum em intolerâncias alimentares. O corpo não digere bem certos alimentos, gerando fermentação e desconforto.



2

Diarreia ou constipação

Sintoma típico tanto de intolerância quanto de algumas alergias alimentares, dependendo da gravidade da reação.



3

Coceira na pele, urticária ou vermelhidão

Alergia clássica. O corpo reage como se o alimento fosse uma ameaça, liberando histamina, o que causa essas manifestações.



4

Dor de cabeça ou enxaqueca após comer certos alimentos

Comum em intolerâncias, especialmente a aditivos alimentares, sulfitos, glutamato monossódico ou cafeína.



5

Nariz entupido ou coriza

Pode ser sinal de alergia alimentar ou respiratória. Algumas pessoas reagem a alimentos com sintomas semelhantes aos da rinite.



6

Cansaço excessivo após refeições

A intolerância pode causar essa fadiga por sobrecarga digestiva. O corpo gasta energia demais tentando lidar com o alimento "inimigo".



7

Náuseas ou vômitos

Tanto na alergia alimentar severa quanto na intolerância, o corpo pode tentar expulsar rapidamente o alimento.

Leite, glúten e corantes:

VILÕES OU MAL COMPREENDIDOS?

Nos últimos anos, é cada vez mais comum encontrar dietas que eliminam o leite, o glúten e os corantes artificiais, com a promessa de uma vida mais saudável. Mas será que esses ingredientes são realmente tão perigosos quanto dizem? Ou estariam sendo mal compreendidos?

O leite sempre foi considerado um alimento completo, rico em cálcio, proteínas e vitaminas importantes para a saúde óssea. No entanto, com o aumento dos casos de intolerância à lactose e alergia à proteína do leite, muita gente passou a evitá-lo completamente. É importante lembrar que essas condições existem, mas atingem uma parcela específica da população. Para quem não tem intolerância ou alergia, o leite continua sendo uma boa fonte de nutrientes, sendo importante consumi-lo.



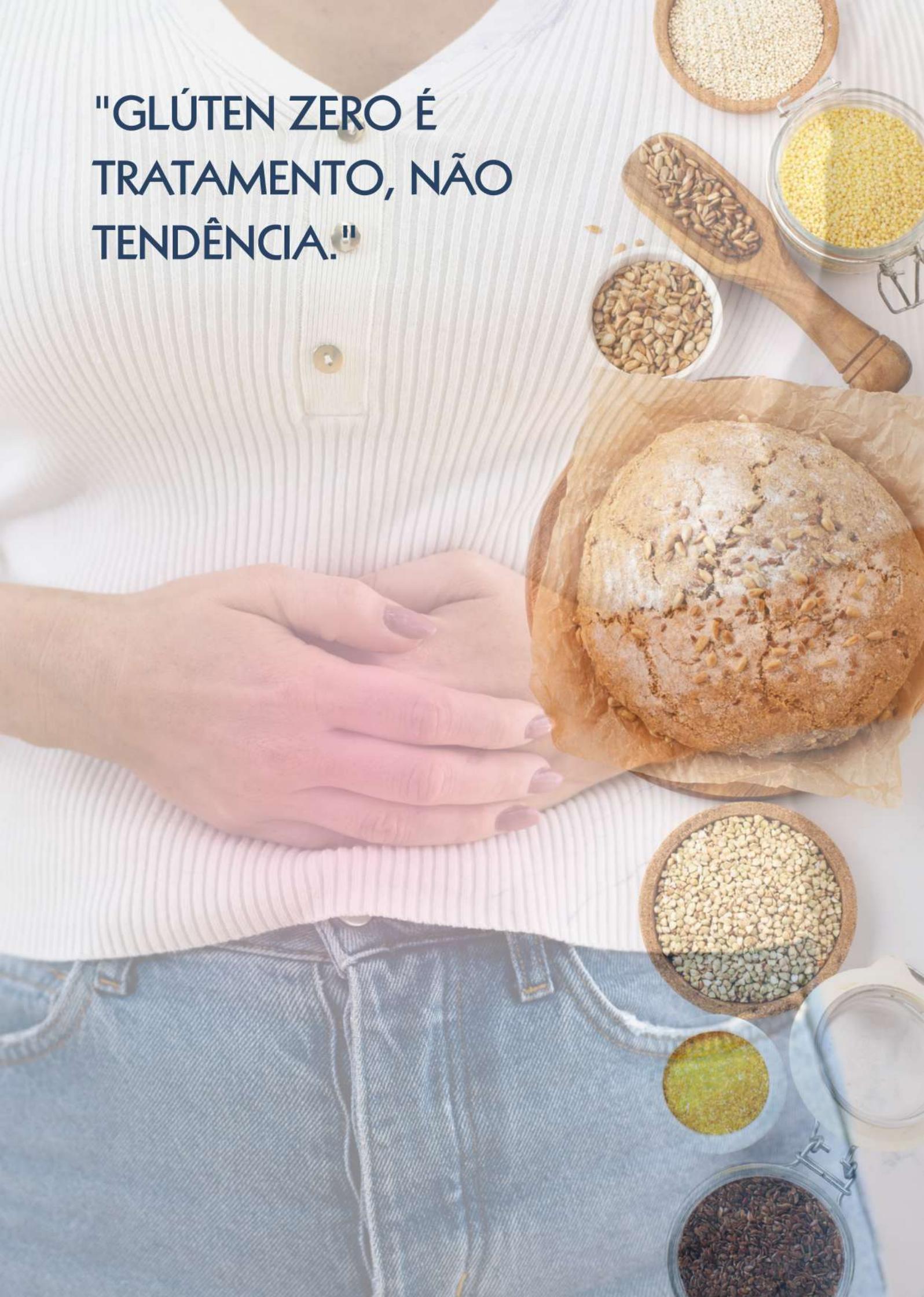
O glúten, presente em cereais como trigo, cevada e centeio, também entrou na lista dos alimentos "proibidos" por muitas dietas modernas. De fato, pessoas com doença celíaca ou sensibilidade ao glúten-não celíaca, precisam retirá-lo completamente da alimentação. Mas, para a maioria das pessoas, o glúten não causa danos e faz parte de uma dieta equilibrada.

Já os corantes artificiais, amplamente usados para deixar os alimentos mais atrativos, geram preocupações principalmente entre pais e responsáveis. Alguns estudos sugerem uma possível relação entre certos corantes e alterações de comportamento em crianças, como agitação ou dificuldade de concentração. No entanto, os corantes são regulamentados por órgãos de saúde, como a Anvisa e a FDA, e seu uso é permitido dentro de limites considerados seguros. A moderação, como em tudo na alimentação, é fundamental.



A verdade é que nenhum alimento deve ser considerado vilão por si só. É preciso olhar para o contexto: quem está consumindo, em que quantidade e com qual objetivo. Em vez de seguir modismos ou restrições desnecessárias, o ideal é buscar orientação com nutricionistas ou médicos especializados. Cada organismo tem suas particularidades, e uma alimentação saudável é aquela que respeita essas diferenças.

"GLÚTEN ZERO É
TRATAMENTO, NÃO
TENDÊNCIA."





VOCÊ SABE O QUE COME — MAS SABE O QUE SEU CORPO REJEITA?

CONHEÇA OS EXAMES DE SANGUE QUE AJUDAM A DESCOBRIR O QUE TE FAZ MAL.

Vivemos em uma era de fácil acesso à informação nutricional: rótulos nos alimentos, dietas da moda e aplicativos que contam calorias. Sabemos, em tese, o que colocamos no prato. Mas será que conhecemos como o nosso corpo reage a esses alimentos?

Cada organismo é único. O que é saudável para uma pessoa pode causar desconforto ou até doenças em outra. Alergias, intolerâncias alimentares, e doença celíaca — muitas vezes “silenciosas” — são rejeições do corpo que podem passar despercebidas.

ALERGIA MEDIADA POR IGE

- EXAME IGE TOTAL E ESPECÍFICOS -

O IgE total é a dosagem da quantidade total de anticorpos IgE (Imunoglobulina E) no sangue. Ele avalia de forma geral se o indivíduo tem alguma alergia mediada por IgE, mas não específica a qual substância.

Já os IgEs específicos, detectam a presença de anticorpos do tipo IgE direcionados a alérgenos presentes em um determinado alimento. Embora qualquer alimento possa potencialmente causar reações alérgicas, o diag-

nóstico de alergia alimentar deve ser particularmente avaliado quando o indivíduo desenvolve sintomas após a ingestão de determinados alimentos.

“
Não adivinhe,
investigue! Faça o
IgE Específico
”

Exemplos de IgEs específicos alimentares:



IGE ALIMENTAR ESPECÍFICOS

IGE ESP. (F1) - CLARA DE OVO	IGE ESP. (F33) - LARANJA
IGE ESP. (F2) - LEITE DE VACA	IGE ESP. (F34) - TANGERINA
IGE ESP. (F3) - PEIXE (BACALHAU)	IGE ESP. (F35) - BATATA
IGE ESP. (F4) - TRIGO	IGE ESP. (F36) - CÔCO
IGE ESP. (F5) - CENTEIO	IGE ESP. (F37) - MEXILHÃO AZUL
IGE ESP. (F6) - CEVADA	IGE ESP. (F40) - ATUM
IGE ESP. (F7) - AVEIA	IGE ESP. (F47) - ALHO
IGE ESP. (F8) - MILHO	IGE ESP. (F48) - CEBOLA
IGE ESP. (F9) - ARROZ	IGE ESP. (F49) - MAÇÃ
IGE ESP. (F10) - SEMENTE DE GERGELIM	IGE ESP. (F58) - LULA DO PACÍFICO
IGE ESP. (F11) - TRIGO MOURISCO	IGE ESP. (F59) - POLVO
IGE ESP. (F12) - ERVILHA	IGE ESP. (F75) - GEMA DE OVO
IGE ESP. (F13) - AMENDOIM	IGE ESP. (F76) - A-LACTOALBUMINA
IGE ESP. (F14) - ALIMENTO - SOJA	IGE ESP. (F77) - B-LACTOGLOBULINA
IGE ESP. (F15) - FEIJÃO	IGE ESP. (F78) - CASEINA
IGE ESP. (F17) - AVELÃ	IGE ESP. (F79) - GLUTEN
IGE ESP. (F18) - CASTANHA DO PARA	IGE ESP. (F80) - LAGOSTA VERMELHA
IGE ESP. (F20) - AMÊNDOA	IGE ESP. (F82) - QUEIJO DE CABRA
IGE ESP. (F23) - CARANGUEIJ	IGE ESP. (F83) - CARNE FRANGO
IGE ESP. (F24) - CAMARÃO	IGE ESP. (F84) - KIWI
IGE ESP. (F25) - TOMATE	IGE ESP. (F88) - CARNE CARNEIRO
IGE ESP. (F26) - CARNE DE PORCO	IGE ESP. (F91) - MANGA
IGE ESP. (F27) - CARNE BOVINA	IGE ESP. (F92) - BANANA
IGE ESP. (F31) - CENOURA	IGE ESP. (F93) - ALIM CHOCOLATE E CACAU

IGE ALIMENTAR ESPECÍFICOS

IGE ESP. (F95) - PÊSSEGO	IGE ESP. (F233) - OVOMUCÓIDE
IGE ESP. (F96) - ABACATE	IGE ESP. (F235) - LENTILHA
IGE ESP. (F201) - NOZ PECÃ	IGE ESP. (F237) - DAMASCO
IGE ESP. (F202) - CASTANHA DE CAJU	IGE ESP. (F242) - CEREJA
IGE ESP. (F203) - PISTACHE	IGE ESP. (F244) - PEPINO
IGE ESP. (F204) - TRUTA	IGE ESP. (F245) - OVO
IGE ESP. (F205) - ARENQUE	IGE ESP. (F247) - MEL
IGE ESP. (F206) - CAVALA	IGE ESP. (F255) - AMEIXA
IGE ESP. (F208) - LIMÃO	IGE ESP. (F256) - NOZ DO BRASIL
IGE ESP. (F209) - TORANJA	IGE ESP. (F258) - LULA
IGE ESP. (F210) - ABACAXI F210	IGE ESP. (F259) - UVA
IGE ESP. (F212) - CHAMPIGNON	IGE ESP. (F280) - PIMENTA PRETA
IGE ESP. (F213) - CARNE COE	IGE ESP. (F287) - FEIJÃO VERMELHO
IGE ESP. (F214) - ESPINAFRE	IGE ESP. (F290) - OSTRAS
IGE ESP. (F215) - ALFACE	IGE ESP. (F291) - COUVE-FLOR
IGE ESP. (F216) - REPOLHO	IGE ESP. (F292) - GOIABA
IGE ESP. (F217) - COUVE DE BRUXELAS	IGE ESP. (F293) - PAPAIA
IGE ESP. (F218) - PÁPRICA (PIMENTAO)	IGE ESP. (F301) - CAQUI
IGE ESP. (F219) - ERVA-DOCE	IGE ESP. (F329) - MELANCIA
IGE ESP. (F220) - CANELA	IGE ESP. (F340) - CORANTE VERMELHO
IGE ESP. (F221) - CAFÉ	IGE ESP. (F351) - TROPOMIOSINA, CAMARÃO
IGE ESP. (F225) - ABÓBORA	IGE ESP. (F423) - AMENDOIM H2
IGE ESP. (F232) - OVO ALBUMINA	IGE ESP. (F424) - AMENDOIM H3

TESTES DE DETECÇÃO DA INTOLERÂNCIA À LACTOSE

A intolerância à lactose pode ser diagnosticada por meio de diferentes testes. A escolha do exame ideal depende dos sintomas, da idade do paciente e da disponibilidade dos métodos. Os principais testes são:

TESTE DE TOLERÂNCIA À LACTOSE ORAL (TTL)

A deficiência ou ausência da enzima lactase causa a chamada intolerância à lactose, caracterizada pela incapacidade de absorver a lactose. Esse teste baseia-se exatamente nesse princípio, onde o paciente ingere uma solução com lactose, e são feitas coletas de sangue em intervalos estabelecidos (normalmente jejum, 30 minutos e 1 hora após ingerir o xarope), para medir os níveis de glicose. O resultado avalia se o organismo conseguiu ou não digerir a lactose.

Vantagens: Simples, de fácil realização, Baixo custo, Não invasivo

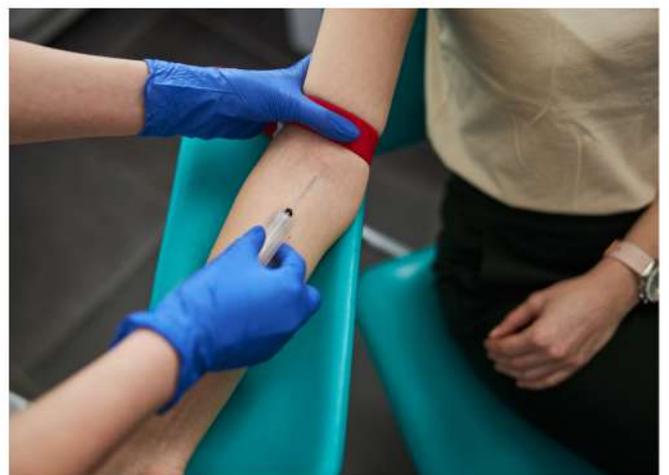
Desvantagens: Pode causar desconfortos gastrointestinais durante o teste, Requer jejum prévio e múltiplas coletas de sangue.

TESTE GENÉTICO

Detecta variações genéticas associadas à deficiência primária da enzima lactase.

Vantagens: Exame definitivo para intolerância primária; feito uma única vez.

Desvantagens: Não detecta intolerância secundária (causada por outras doenças gastrointestinais).



DOENÇA CELÍACA

É uma intolerância ao glúten — proteína presente em cereais como trigo, cevada, centeio e malte — que afeta pessoas com predisposição genética. Essa intolerância desencadeia uma resposta inflamatória na mucosa do intestino delgado, provocando atrofia das vilosidades intestinais.

Tal atrofia leva à má absorção de nutrientes, resultando em sintomas como diarreia crônica, dor abdominal, perda de peso, gases e deficiências nutricionais (ferro, vitamina B12 etc).

EXAMES LABORATORIAIS

Os marcadores utilizados para o diagnóstico da DC são:

- Anti-endomísio IgA e IgG,
- Anti-transglutaminase tecidual IgA e IgG
- Anti-gliadina IgA e IgG.

“O PRIMEIRO PASSO PARA VIVER BEM COM A DOENÇA CELÍACA É SABER QUE ELA EXISTE.”



"EXAMES
MODERNOS PARA
UMA VIDA COM
MAIS SAÚDE"

INTOLERÂNCIA ALIMENTAR

- EXAME A200 -

Análise de sangue que **dosa os níveis de anticorpos IgG** de 216 alimentos diferentes, classificando esses níveis em alimentos permitidos, não permitidos e alimentos a serem evitados.

Está cientificamente demonstrado que a retirada da dieta daqueles alimentos para os quais os níveis de IgG específicos estão acima da normalidade proporcionam uma melhora no quadro clínico dos pacientes, amenizando os sintomas causado pela doença.

"SEU CORPO DÁ SINAIS, OS
EXAMES REVELAM OS CULPADOS!"





**ALIMENTOS COMUNS,
E GRANDES REAÇÕES?**

**O SEU SANGUE PODE
REVELAR O QUE ESTÁ TE
FAZENDO ADOECER**

História real:

“DESCOUBRI QUE O QUE ME FAZIA MAL ESTAVA NO MEU PRATO TODOS OS DIAS.”

A DOR QUE NÃO PASSAVA

Depois de mais de 40 dias seguidos com diarreia, dores abdominais e dores de cabeça constantes, Carlos (nome fictício), 30 anos, já não sabia mais o que fazer.

“Eu já tinha o diagnóstico de intolerância à lactose, então cortei leite, queijo, iogurte... Mas mesmo assim, os sintomas só pioravam. Já não aguentava mais”, lembra ele.

Ele contou que, mesmo com uma alimentação controlada e aparentemente saudável, continuava se sentindo mal todos os dias.



“Eu não comia nada que tivesse leite. Fazia tudo certo, mas o meu corpo seguia reagindo como se algo estivesse errado.”

Suspeitou logo do fígado, parou de beber, fez exames de sangue para função hepática, e ultrassonografia do abdômen mas não apresentou alterações, e os sintomas não passavam.



A BUSCA POR RESPOSTAS

Cansado de conviver com tanto desconforto, Carlos, procurou o Labem laboratório, relatou seus sintomas, a biomédica lhe recomendou fazer o exame A200, que detecta intolerâncias alimentares à 200 alimentos diferentes por meio de uma simples amostra de sangue. E essa foi a primeira reação dele.



“Quando ouvi falar do A200, confesso que achei que fosse mais um exame sem sentido. Na hora, fiquei em dúvida, mas algo me dizia que eu precisava tentar e resolvi fazer.”

O EXAME E A REVELAÇÃO – RESULTADOS INESPERADOS –

Quando o resultado chegou, veio a surpresa: além do leite, Carlos também apresentava intolerância a alimentos como abóbora, lentilha e feijão – itens que faziam parte da sua rotina alimentar há anos.

“Eu sempre achei que minha alimentação fosse equilibrada. Abóbora no almoço, feijão ou lentilha quase todo dia... E era justamente esses alimentos que estavam me fazendo mal.”



RESULTADO DE CARLOS EXAME A200: RESUMO DA SUA ANÁLISE

ALIMENTOS NÃO RECOMENDADOS

IOGURTE

LEITE DE VACA

QUEIJO DE OVELHA

SEMENTE DE GIRASSOL

ABÓBORA (cucurbita pepo)

ALIMENTOS A SEREM EVITADOS

LENTILHA

MIX DE COGUMELOS 2 (Boletus)

A MUDANÇA

– CORPO E VIDA TRANSFORMADOS –

Com a ajuda de uma nutricionista e baseando-se nos resultados do exame, Carlos começou uma nova rotina alimentar. E em poucos dias, notou uma grande diferença.

“Na primeira semana sem esses alimentos, meu intestino começou a voltar ao normal. As dores de cabeça desapareceram. E o mais importante: eu voltei a ter disposição, coisa que fazia muito tempo que não sentia.”

Hoje, ele garante que o exame foi um divisor de águas:

“SE EU NÃO TIVESSE FEITO O A200, PROVAVELMENTE ESTARIA ATÉ HOJE TENTANDO ADIVINHAR O QUE ME FAZIA MAL. É UM INVESTIMENTO EM SAÚDE, EM QUALIDADE DE VIDA.”

Carlos deixa um recado para quem enfrenta sintomas semelhantes, mas ainda não sabe de onde vêm:

PARA QUEM AINDA TEM DÚVIDAS

“Você pode estar comendo certinho, evitando aquilo que acha que é o problema... e, mesmo assim, estar se intoxicando todos os dias sem saber. Fazer esse exame mudou tudo. Eu parei de tratar sintomas e comecei a entender meu corpo. Todo mundo merece essa chance.”



DICAS DE OURO

1. SOBRE O EXAME DE INTOLERÂNCIA A LACTOSE, DIABÉTICOS PODEM REALIZAR?



Sim, podem realizar, porém com alguns cuidados importantes. Pois, se trata de um exame que avalia a capacidade do corpo de digerir o AÇUCAR do leite - a Lactose.

A ingestão de uma grande quantidade de lactose, pode causar picos de glicemia, especialmente se a diabetes não estiver bem controlada. Por esse motivo, alguns cuidados devem ser tomados:

- Realizar exame com orientação médica, nunca por conta própria, especialmente se o diabetes for do tipo 1 ou mal controlado!
- Consultar o médico endocrinologista antes de realizar o teste.
- Avaliar o nível de controle glicêmico atual.
- Pode ser necessário ajustar a medicação no dia do exame.

NOTA: Em alguns casos, o médico pode optar por outros métodos de diagnóstico, como:

- Teste do hidrogênio expirado (teste do ar expirado) - menos invasivo e não afeta a glicemia.
- Teste genético (em alguns casos).



DICAS DE OURO

2. AS ALERGIAS SÃO PROVOCADAS SOMENTE POR ALIMENTOS?

Não, outros alérgenos também podem provocar reações no órgão ou sistema afetado.

- **Rinite Alérgica:** Alérgenos comuns: Pólen, ácaros, pelos de animais. Sintomas: Espirros, coriza, congestão nasal, coceira no nariz e nos olhos.

Exemplo de IgE específico: IgE para ácaro (D71, D72, D73). Pelos de animais (EX1, EX2)

- **Asma Alérgica:** Alérgenos: Pólen, fungos, ácaros, baratas, mofo. Sintomas: Falta de ar, tosse, chiado no peito. Inflamação das vias aéreas inferiores, mediada por IgE.

Exemplo de IgE específico: barata (I6), pólen (GX1, GX2), fungo (MX1, MX2)

- **Dermatite Atópica** (Eczema Atópico): Alérgenos: Poeira, alimentos, pelos de animais. Sintomas: Coceira intensa, vermelhidão, lesões de pele. Pode envolver IgE específica ou não (existem casos não IgE-mediados também).

Exemplo de IgE específico: poeira (HX2), formiga (I70), inseto (I71), abelha (I1) etc.



A causa da sua
alergia pode estar
mais perto do que
você imagina.



MENSAGEM FINAL

As alergias e intolerâncias alimentares são condições muitas vezes silenciosas, negligenciadas ou confundidas com outros problemas do dia a dia. No entanto, seus impactos podem ser profundos, afetando desde a saúde física até o equilíbrio emocional, a produtividade e a qualidade de vida como um todo.

O corpo dá sinais — e é preciso escutá-lo. Aquele desconforto frequente, a dor de cabeça sem motivo, o inchaço, a fadiga após as refeições, entre outros sintomas, podem ser pistas valiosas de que algo na sua alimentação precisa ser revisto.

Nesta edição, buscamos trazer informações claras, acessíveis e baseadas em evidências sobre como identificar, diagnosticar e conviver melhor com essas condições.



Mais do que falar de doenças, queremos promover autoconhecimento, escolhas conscientes e uma vida com mais bem-estar.

Agradecemos profundamente por dedicar seu tempo a uma leitura que valoriza a saúde, a prevenção e a importância dos exames laboratoriais como aliados no cuidado diário.

Informar-se é um ato de amor próprio. Nos vemos na próxima edição, com ainda mais conteúdos para te ajudar a viver bem, com saúde e informação de qualidade.

REFERÊNCIAS

SILVA, Tatiana Sudbrack da Gama; FURLANETTO, Tania Weber. Diagnóstico de doença celíaca em adultos. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 56, p. 122-126, 2010.

BOTELHO, Ana Carla; BRITO, Fabiano. Alimentos. Disponível em: [SILVA, Tatiana Sudbrack da Gama; FURLANETTO, Tania Weber. Diagnóstico de doença celíaca em adultos. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 56, p. 122-126, 2010.](#)

BOTELHO, Ana Carla; BRITO, Fabiano. Alimentos. Disponível em: <https://www.mypardini.com.br/wp-content/uploads/2020/04/ige-especifico-alimentos.pdf>. Acesso em: 30 de jul. de 2025.

Hospital Esperança Recife. A200, Teste de Intolerância Alimentar por IgG. Disponível em: https://www.rededorsaoluiz.com.br/hospital/esperanca-recife/exames-e-procedimentos/analises-clinicas/teste-intolerancia-alimentar-por-igg?utm_source=. Acesso em: 25 de jul. de 2025.

A200. Disponível em: https://www.labhermann.com.br/a200-intolerancias?utm_source=. Acesso em: 25 de jul. De 2025.

RICHTER, Marissol. Estratégias gastronômicas para necessidades especiais: substituição de ingredientes. Editora Senac São Paulo, 6 de set. de 2023 - 212 páginas.

VERONA, Audrey; SCHROEDER, Daniele Patricia. Relato de experiência do curso de boas práticas de fabricação na manipulação de alimentos com merendeiras da educação infantil, com ênfase em restrições alimentares. 2021.

KALIL, Jamille Rosário. Acesso em: 30 de jul. de 2025.

Hospital Esperança Recife. A200, Teste de Intolerância Alimentar por IgG. Disponível em: [SILVA, Tatiana Sudbrack da Gama; FURLANETTO, Tania Weber. Diagnóstico de doença celíaca em adultos. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 56, p. 122-126, 2010.](#)

BOTELHO, Ana Carla; BRITO, Fabiano. Alimentos. Disponível em: <https://www.mypardini.com.br/wp-content/uploads/2020/04/ige-especifico-alimentos.pdf>. Acesso em: 30 de jul. de 2025.

Hospital Esperança Recife. A200, Teste de Intolerância Alimentar por IgG. Disponível em: https://www.rededorsaoluiz.com.br/hospital/esperanca-recife/exames-e-procedimentos/analises-clinicas/teste-intolerancia-alimentar-por-igg?utm_source=. Acesso em: 25 de jul. de 2025.

A200. Disponível em: https://www.labhermann.com.br/a200-intolerancias?utm_source=. Acesso em: 25 de jul. De 2025.

RICHTER, Marissol. Estratégias gastronômicas para necessidades especiais: substituição de ingredientes. Editora Senac São Paulo, 6 de set. de 2023 - 212 páginas.

VERONA, Audrey; SCHROEDER, Daniele Patricia. Relato de experiência do curso de boas práticas de fabricação na manipulação de alimentos com merendeiras da educação infantil, com ênfase em restrições alimentares. 2021.

KALIL, Jamille Rosário. Acesso em: 25 de jul. de 2025.

A200. Disponível em: [SILVA, Tatiana Sudbrack da Gama; FURLANETTO, Tania Weber. Diagnóstico de doença celíaca em adultos. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 56, p. 122-126, 2010.](#)

BOTELHO, Ana Carla; BRITO, Fabiano. Alimentos. Disponível em: <https://www.mypardini.com.br/wp-content/uploads/2020/04/ige-especifico-alimentos.pdf>. Acesso em: 30 de jul. de 2025.

Hospital Esperança Recife. A200, Teste de Intolerância Alimentar por IgG. Disponível em: https://www.rededorsaoluiz.com.br/hospital/esperanca-recife/exames-e-procedimentos/analises-clinicas/teste-intolerancia-alimentar-por-igg?utm_source=. Acesso em: 25 de jul. de 2025.

A200. Disponível em: https://www.labhermann.com.br/a200-intolerancias?utm_source=. Acesso em: 25 de jul. De 2025.

REFERÊNCIAS

RICHTER, Marissol. Estratégias gastronômicas para necessidades especiais: substituição de ingredientes. Editora Senac São Paulo, 6 de set. de 2023 - 212 páginas.

VERONA, Audrey; SCHROEDER, Daniele Patricia. Relato de experiência do curso de boas práticas de fabricação na manipulação de alimentos com merendeiras da educação infantil, com ênfase em restrições alimentares. 2021.

KALIL, Jamille Rosário Acesso em: 25 de jul. De 2025.

RICHTER, Marissol. Estratégias gastronômicas para necessidades especiais: Substituição de Ingredientes. Editora Senac São Paulo, 6 de set. de 2023 - 212 páginas.

VERONA, Audrey; SCHROEDER, Daniele Patricia. Relato de experiência do curso de boas práticas de fabricação na manipulação de alimentos com merendeiras da educação infantil, com ênfase em restrições alimentares. 2021.

KALIL, Jamille Rosário. Alergia x Intolerância alimentar. 2023. Centro paulista de Endoscopia e Medicina Integrada. Disponível em: <https://www.cpe.med.br/post/diferen%C3%A7a-entre-alergia-e-intolerancia-alimentar>. Acesso em: 23 de jul. de 2025.

BRASIL, Ministério da Saúde. Guia Alimentar para População Brasileira. Disponível em: SILVA, Tatiana Sudbrack da Gama; FURLANETTO, Tania Weber. Diagnóstico de doença celíaca em adultos. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 56, p. 122-126, 2010.

BOTELHO, Ana Carla; BRITO, Fabiano. Alimentos. Disponível em: <https://www.mypardini.com.br/wp-content/uploads/2020/04/ige-especifico-alimentos.pdf>. Acesso em: 30 de jul. de 2025.

Hospital Esperança Recife. A200, Teste de Intolerância Alimentar por IgG. Disponível em: https://www.rededorsaoluiz.com.br/hospital/esperanca-recife/exames-e-procedimentos/analises-clinicas/teste-intolerancia-alimentar-por-igg?utm_source=. Acesso em: 25 de jul. de 2025.

A200. Disponível em: https://www.labhermann.com.br/a200-intolerancias?utm_source=. Acesso em: 25 de jul. De 2025.

RICHTER, Marissol. Estratégias gastronômicas para necessidades especiais: substituição de ingredientes. Editora Senac São Paulo, 6 de set. de 2023 - 212 páginas.

VERONA, Audrey; SCHROEDER, Daniele Patricia. Relato de experiência do curso de boas práticas de fabricação na manipulação de alimentos com merendeiras da educação infantil, com ênfase em restrições alimentares. 2021.

KALIL, Jamille Rosário Acesso em: 23 de jul. de 2025.

Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP)- Manual de Orientação: Alergia Alimentar. 2020.

RIBEIRO, ÂNGELA ALVES. A importância da nutrição em pacientes com intolerância à lactose: 2019.38 páginas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - União Metropolitana para o Desenvolvimento da Educação e Cultura- UNIME, Lauro de Freitas, 2019.

SINGH, Prashant et al. Prevalência global da doença celíaca: revisão sistemática e meta-análise. Gastroenterologia e hepatologia clínica, v. 16, n. 6, p. 823-836. e2, 2018.

HODGES, J. K. et al. Lactose Intolerance and Bone Health: The Challenge of Ensuring Adequate Calcium Intake. 2019 Mar 28.

SMITH, V. S. Is Dairy Bad for You? Separating Myth From Fact. USA November 13, 2017.

LIPINER, M. How Much Protein Is Really in a Glass of Milk? Verywell health journal, New York july, 09/ 2025.

REFERÊNCIAS

CASTRO, Ana Paula Beltran Moschione et al. Alergia Alimentar. Associação Brasileira de Alergia e Imunologia. 2023. Disponível em: [SILVA, Tatiana Sudbrack da Gama; FURLANETTO, Tania Weber. Diagnóstico de doença celíaca em adultos. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 56, p. 122-126, 2010.](#)

BOTELHO, Ana Carla; BRITO, Fabiano. Alimentos. Disponível em: <https://www.mypardini.com.br/wp-content/uploads/2020/04/ige-especifico-alimentos.pdf>. Acesso em: 30 de jul. de 2025.

Hospital Esperança Recife. A200, Teste de Intolerância Alimentar por IgG. Disponível em: https://www.rededorsaoluiz.com.br/hospital/esperanca-recife/exames-e-procedimentos/analises-clinicas/teste-intolerancia-alimentar-por-igg?utm_source=. Acesso em: 25 de jul. de 2025.

A200. Disponível em: https://www.labhermann.com.br/a200-intolerancias?utm_source=. Acesso em: 25 de jul. De 2025.

RICHTER, Marissol. Estratégias gastronômicas para necessidades especiais: substituição de ingredientes. Editora Senac São Paulo, 6 de set. de 2023 - 212 páginas.

VERONA, Audrey; SCHROEDER, Daniele Patricia. Relato de experiência do curso de boas práticas de fabricação na manipulação de alimentos com merendeiras da educação infantil, com ênfase em restrições alimentares. 2021.

KALIL, Jamille Rosário Acesso em: 14 de jul. de 2025.

UNIMED. Viver Bem para Viver Melhor. Revista Cooperação. Ano 8. Edição 36, Brusque/SC. Disponível em: [SILVA, Tatiana Sudbrack da Gama; FURLANETTO, Tania Weber. Diagnóstico de doença celíaca em adultos. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 56, p. 122-126, 2010.](#)

BOTELHO, Ana Carla; BRITO, Fabiano. Alimentos. Disponível em: <https://www.mypardini.com.br/wp-content/uploads/2020/04/ige-especifico-alimentos.pdf>. Acesso em: 30 de jul. de 2025.

Hospital Esperança Recife. A200, Teste de Intolerância Alimentar por IgG. Disponível em: https://www.rededorsaoluiz.com.br/hospital/esperanca-recife/exames-e-procedimentos/analises-clinicas/teste-intolerancia-alimentar-por-igg?utm_source=. Acesso em: 25 de jul. de 2025.

A200. Disponível em: https://www.labhermann.com.br/a200-intolerancias?utm_source=. Acesso em: 25 de jul. De 2025.

RICHTER, Marissol. Estratégias gastronômicas para necessidades especiais: substituição de ingredientes. Editora Senac São Paulo, 6 de set. de 2023 - 212 páginas.

VERONA, Audrey; SCHROEDER, Daniele Patricia. Relato de experiência do curso de boas práticas de fabricação na manipulação de alimentos com merendeiras da educação infantil, com ênfase em restrições alimentares. 2021.

KALIL, Jamille Rosário Acesso em: 09 de jul. de 2025.

VOCÊ SABIA?

**PÓLENS DE FLORES TAMBÉM
PODEM CAUSAR ALERGIA**



labem
LABORATÓRIO

WWW.LABEMLABORATORIO.COM.BR

 @labemlaboratorio

 77 99198-4059