



ALIMENTAÇÃO

Intolerância alimentar: como identificar seus sinais

PUBLICADO POR [HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN](#) EM 28/04/2024 | ATUALIZADO EM 18/04/2024

3 minutos para ler

Sentir-se mal ou ter algum desconforto após ingerir algum alimento pode ser sinal de **intolerância alimentar**. Ela é caracterizada pela má digestão de certos ingredientes, como: leite, carne de porco e amendoim, por exemplo.

- **Intoxicação alimentar: o que é e como tratar?**
- **Alergia alimentar: quais os sintomas e como identificar?**

Mais prevalente em adultos, a intolerância alimentar pode ter como origem a deficiência ou a ausência de algumas enzimas que quebram moléculas maiores em menores, não permitindo que o organismo tenha a capacidade de absorvê-las totalmente.

Quais são os principais sintomas de intolerância alimentar?



Os sinais mais comuns da intolerância alimentar são:

- inchaço abdominal;
- fraqueza;
- dor de estômago;
- gases;
- refluxo gástrico;
- cólicas;
- diarreia;
- náusea;
- dor de cabeça.

A intensidade desses sintomas costuma variar de acordo com a ingesta alimentar do paciente. A reação do organismo ao entrar em contato com um alimento “intolerante” pode levar de minutos até horas. Esse desconforto desaparece com ajustes na alimentação no dia a dia e em alguns casos com medicações.

Tipos de intolerância

A intolerância alimentar não se caracteriza como uma doença e pode se apresentar de várias formas. As três mais comuns são:

- **Intolerância à lactose:** é causada pela dificuldade ou incapacidade do organismo de digerir (quebrar) a lactose, o principal açúcar do leite e seus derivados. Os sintomas após o consumo costumam ser náuseas, inchaço e dor abdominal, além de diarreia. Fazer uso de suplementos da enzima lactase, disponíveis no mercado em comprimidos ou tabletes mastigáveis, costuma ser recomendado para aliviar os sintomas.
- **Intolerância às histaminas:** as histaminas são substâncias químicas presentes em queijo, abacaxi, banana, abacate, amendoim, chocolate, vinho tinto, crustáceos e carne de porco. A intolerância é um distúrbio associado a uma capacidade prejudicada de metabolizar a histamina ingerida e foi descrita somente no início deste século.
- **Intolerância a glúten:** há pessoas que apresentam alguma sensibilidade a alimentos que contêm glúten, que é uma proteína do trigo, centeio e cevada. Essa sensibilidade não deve ser confundida com doença celíaca, que é mais grave e tem como principal efeito a dificuldade em digerir o glúten. Ao reduzir o consumo de alimentos com glúten, é preciso ficar atento para uma maior ingestão de mais vegetais frescos, frutas e grãos integrais, para que o organismo receba fibras e vitaminas do complexo B.

A intolerância não tem cura. Por isso, é importante ter orientação e acompanhamento de profissionais de saúde, como gastroenterologistas e nutricionistas, uma vez que a restrição a certos tipos de alimentos pode levar à deficiência nutricional.

Revisão técnica: João Roberto Resende Fernandes – Médico do Pronto Atendimento e Corpo Clínico, preceptor da Residência Médica de Clínica Médica do Hospital Israelita Albert Einstein.

POSTS RELACIONADOS



Juntos no combate ao coronavírus

Plataforma CovidLog:
compartilhe e acesse conhecimento sobre a Covid-19
Cadastre-se na plataforma





Faça uma autoavaliação e veja como está sua saúde

Novo Coronavírus (COVID-19)

Avaliar

Informativos oficiais contendo dicas e esclarecimentos

Confira






Infográficos ilustrados para você aprender e se prevenir

Confira

Informações sobre a COVID-19 direcionadas aos profissionais da saúde

Acesse aqui



PODCAST: PAPO SAUDÁVEL

https://open.spotify.com/episode/0wgJH7kCrBl1NmMCixhwJw

PODCAST: SAÚDE POR ELAS

https://open.spotify.com/show/5VprV1RBb66DLdBkXdKUqc

SERVIÇOS EINSTEIN

STATUS DE FUNCIONAMENTO



VOCÊ SEGURO NO EINSTEIN

Você seauro no Einstein

00:00

04:18