

Aconselhamento Nutricional (atualizado em abril 2021)

A dieta aconselhada é voltada **à restrição total do leite e seus derivados** (devido ao cálcio) e da restrição **parcial** das carnes de aves, bovina e suína (para redução da quantidade de aminos heterocíclicas). Estas orientações nutricionais devem ser incorporadas como um novo padrão alimentar e mantidas ao longo do tratamento.

Não adianta fazer uso de leite ou derivados de leite sem lactose, o problema do leite vai muito além da lactose.

Os alimentos de restrição completa são **PROIBIDOS**. Proibido é proibido, não tem mais ou menos.

Os alimentos de restrição parcial são para consumo controlado (não abusar e nem utilizar vários destes no mesmo dia, que daí deixará de ser de uso controlado. Pouquinho de vários, deixa de ser pouquinho).

O Protocolo Coimbra tem quatro pilares fundamentais que o paciente precisa realizar 100%: dieta, hidratação, atividade física e gerenciamento do estresse.

O tratamento das doenças autoimunes através do uso de Altas Doses de Vitamina D, ajustados conforme a individualidade de cada pessoa, não é um tratamento alternativo e nem experimental, é o tratamento, o qual tem robusta literatura (em inglês). Quem disser que não tem comprovação científica está desatualizado.

A Terapia Neural, como técnica sinérgica ao tratamento, colabora com ótimos resultados, pois promove ao organismo que ele regule o seu próprio Sistema Nervoso Autônomo, propiciando, entre outros benefícios, uma mente mais equilibrada e calma.

A dieta tem que ser obrigatoriamente seguida em 100%. Os exames laboratoriais solicitados irão informar se o paciente está realizando corretamente a dieta. Caso não realize corretamente as orientações, os exames irão indicar níveis elevados de cálcio no organismo, resultando na suspensão temporária do tratamento até a normalização.

Os alimentos de restrição parcial são para consumo controlado (não abusar e nem utilizar vários destes no mesmo dia, que daí deixará de ser de uso controlado. Pouquinho de vários, deixa de ser pouquinho).

Este site irá lhe ajudar a ver a composição dos seus alimentos:
http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf
<http://tabnut.dis.epm.br/>

A dieta abaixo descrita é em função da quantidade de cálcio nos respectivos alimentos e da sua biodisponibilidade e não por outros fatores.

Há 3 grupos de alimentos:

1) Os alimentos de **RESTRIÇÃO COMPLETA** são os **PROIBIDOS** (proibido é proibido);

2) Os alimentos de **RESTRIÇÃO PARCIAL**, onde os alimentos poderão ser consumidos, mas em pequenas quantidades e não todos estes no mesmo dia. O consumo deve ser controlado (não abuse). O seu bom senso é fundamental.

3) Os alimentos do grupo: **ALIMENTOS PERMITIDOS** tem o seu consumo liberado. Aqui estão todos os alimentos que não estão no grupo 1 e no 2.

1) RESTRIÇÃO COMPLETA – uso PROIBIDO:

Leite de todos os tipos e mesmo os “sem lactose” (cabra, vaca, búfala, égua, soja, aveia, amêndoas, nozes, castanhas, arroz).

Derivados do leite: iogurte (todos os tipos), creme de leite, Yakult, leite condensado, coalhada, pudim de leite, doce de leite, queijo Catupiry ou qualquer queijo cremoso, Cheddar, Cottage, Cream Cheese, creme de tofu, provolone, ricota, requeijão, todos os tipos! Queijo branco, suíço, prato, mussarela, de cabra, etc. Tortas à base de leite ou creme de leite. Pizzas com queijos em geral.

Whey Protein (leite).

Suco verde (devido à grande quantidade de folhas utilizadas).

Sorvete com leite.

Risoto com creme de leite ou iogurte.

Soja: creme de soja, leite e suco de soja.

Kefir de leite.

Açúcar mascavo e demerara.

Quiabo, suco de laranja.

Amora (fresca, seca, chá).

Em 100g tem mais que 400mg de cálcio.

Arroz doce (tem leite), canjica, quirera, curau, pamonha, fubá, aveia.

Chá de amendoim, chá verde.

Alfarroba.

Paçoca de amendoim, pasta de amendoim, amendoim.

Amêndoas, avelãs, castanha do Brasil (Pará), nozes, pistache, granola, sementes de gergelim, pasta de gergelim, linhaça, quinoa, chia, macadâmia. Chocolate normal, amargo e meio amargo, manteiga de amendoim, nutella.

Stroganoff, lasanha com queijo e pastel com catupiry / cheddar.

Lambari, sardinha, anchovas “com osso”, sem osso pode.

Chantilly.

Pizza com queijos.

Fondue de queijo e/ou chocolate.

Shake Herbalife.

Rúcula.

Panettone, Chocotone. Frutas cristalizadas.

Beijinho, brigadeiro, 2Am.

Anonáceas (fruta-do-conde, graviola, pinha e Ata, atemóia, chirimóia), carambola, araticum. Frutas secas com sementes – damasco e figo.

Chancliche, também conhecido como ariche, shanklish, shanklees, sorke ou surke, um tipo de queijo árabe.

Alimentos típicos da dieta libanesa que contenham pasta de gergelim (tahine) tais como Homus (pasta de grão de bico e gergelim) e babaganoush (pasta de berinjela com gergelim). Mugi-cha (chá gelado japonês feito com cevada).

Mocotó, tutano (as chamadas “sopas” de osso”).

Maca peruana e Tribulus terrestres possuem cálcio na sua composição.

Bebidas gaseificadas (especialmente refrigerante de cola).

Água de filtro de barro/filtro de dolomita.

Melado de cana.

Ervilha.

Destilados (bebidas).

Não fumar!

Medicamentos proibidos: Lítio (carbonato, orotato), Anastrozol, Vitamina C, inibidores da bomba de prótons (omeprazol, lansoprazol, pantoprazol, rebepirazol, esomeprazol, pantoprazol-Mg entre outros), Magnésio "VitaCoast / Catarinense / Unilife". (a vitamina C das frutas pode ser ingerida, a suplementação que não pode). Se estiver usando Biotina (Vitamina B7) deverá suspender três dias antes de colher os exames. Observação: a vitamina C das frutas ou sucos pode ser ingerida.

A redução da quantidade de cálcio ingerida é necessária devido ao uso de altas doses de vitamina D em seu tratamento.

Geralmente 1 kg de queijo tem 10 litros de leite.

Ao consumir água mineral tenha a atenção de verificar no rótulo a quantidade de cálcio. Algumas águas minerais tem altas concentrações de cálcio.

Comida de verdade não é produto alimentício! Produtos alimentícios além de terem inúmeras substâncias químicas prejudiciais à saúde, muitas tem adição de cálcio.

Não tomar suplementos proteicos antes de conversar conosco.

Não se automedique.

Mantenha a sua receita com prazo de validade em dia.

2) RESTRIÇÃO PARCIAL – consumo controlado (não abusar):

Atenção: comer um pouquinho de cada item dos alimentos da relação "Restrição Parcial" pode no final acumular uma grande quantidade e comprometer o seu tratamento. A Restrição Parcial é para não abusar na quantidade de cada item e no somatório final. Entendeu?

Observe que a quantidade destes alimentos é para uma pessoa adulta de aproximadamente 70kg. No caso de pessoas de baixo peso ou crianças, você deverá fazer uma regra de três. Pão de queijo (2 unidades por semana). Existe pão de queijo "sem queijo".

Água de coco (250ml 1x/semana).

Leite de coco (200 ml por semana).

Laranja (2 unidades por semana) ou suco de laranja.

Estes estão nos proibidos, mas poderá consumir com muita, muita ponderação: nozes, amêndoas, amendoim, avelãs, castanhas em geral na quantidade de uma colher de sopa por semana. Manteiga Ghee e geléias (uma fina camada).

Grão-de-bico.

Tapioca (1 por semana), farinha de mandioca, pipoca (evitar excessos).

Paíño, Açaí.

Batata doce e batata salsa.

Chocolate 80% ou mais (pedaço pequeno).

Cerveja (2 "tupilas" por semana), vinho (1 taça por semana) -maiores informações no material anexo.

Repolho (2x/semana).

Bananas (1 unidade ao dia).

Abacaxi (3 fatias por semana).

Chantilly de gordura vegetal.

Carne de frango, carne vermelha, embutidos.

Kefir de água.

Suco de uva (1 copo por semana).

Evitar o excesso de café (uma xícara ao dia).

Moringa, usar com prudência, não usar grandes quantidades (rica em vitamina C e cálcio). Castanha de caju (50 a 100 g por semana).

Temperos e chás: coentro, canela, salsa, alecrim, orégano, cebolinha, hortelã, manjerição, gengibre, etc

Espinafre.

Levedura de cerveja.

Embutidos.

Ovo (1 ao dia).

Folhas verdes cruas, não abusar.

Camarão seco, caranguejo, pirão de caranguejo, mariscada.

Atenção com sua salada. Se ela tiver grande quantidade de couve-flor, brócolis e espinafre no mesmo prato, poderá resultar numa grande quantidade de cálcio. Melhor usar um tipo por vez.

Atenção com o arroz sete grãos, pois pode ter gergelim ou outros grãos (que são proibidos). Alguns pães caseiros, sem glúten, podem ter farinha de gergelim, semente de abóbora, chia, semente de girassol, as quais contêm cálcio.

Não misturar na mesma refeição: couve folha, espinafre, brócolis. Escolha uma das opções.

Consumir o espinafre e a couve folha crua em vez de refogada.

Milho, fubá de milho, cuscuz.

Acarajé e abará devem ter consumo moderado, pois ambos levam camarão seco na massa. Produtos industrializados (exemplo: caldos de carne ou galinha, embutidos...) além de serem inflamatórios geralmente são ricos em sódio, o qual aumenta a excreção do cálcio pelos rins.

Atenção: o excesso de proteína animal (carnes) e/ou sal pode aumentar a eliminação do cálcio pela urina e influenciar no exame de calciúria.

3) ALIMENTOS PERMITIDOS – consumo liberado:

Pães, mas prefira os sem “glúten”. Na internet há várias receitas. Há vida sem glúten e leite! O Protocolo Coimbra não restringe o consumo do glúten. Caso sinta que é impossível ficar sem os alimentos com glúten, isto não o impedirá de fazer o tratamento da Vitamina D. Apenas orientamos que a exclusão do glúten poderá acrescentar benefícios ao seu tratamento, é uma medida sinérgica, não obrigatória neste Protocolo. O glúten tem no: trigo, centeio, cevada (cerveja) e na aveia, quando esta estiver contaminada pelo glúten.

Para muitas pessoas as lectinas (ação pró-inflamatória) podem prejudicar a sua saúde. Deixe de molho os grãos que nascem em vagens (feijões, lentilhas, grão de bico...) durante 24 horas e após jogue fora esta água. Inicie a cozinhar com a panela aberta, vindo a eliminar mais uma “borra” elimine esta água e somente após, com nova água, que irá cozinhar de panela tampada.

Bolos à base de água, sem recheio, sem cobertura à base de leite condensado ou creme de leite. Biscoito sem recheio. Marshmallow.

Massas sem recheio à base de queijo.

Arroz, feijão, lentilha, gelatina, purê de batata ou mandioquinha.

Peixes em geral.

Cogumelos. Maionese.

Cereais sem castanha e afins.

Consumir folhas verdes cruas diariamente.

Vegetais e legumes.

Frutas e sucos naturais. Prefira a fruta aos sucos.

Albumina em pó.

Chás, tererê, chimarrão. Passar o dia tomando chimarrão, em substituição a água, não deve ocorrer, pois poderá elevar a Calciúria. O chá verde, chá mate, matchá e o chá preto tem a capacidade de gerar descalcificação, então, não abuse. Pode tomar à vontade os chás de: camomila, erva cidreira e de capim limão.

Sorvetes palito de gelo de frutas.

Alimentos que levam leite na preparação, sendo o leite um item não primordial (purês, pães, bolos, biscoitos, etc) estão liberados, mas se usar, use a prudência! O ideal é não os utilizar. Hoje em dia há muitas opções sem leite.

Leite de Inhame (1 inhame descascado + 1 ½ copo de água filtrada. Bata tudo no liquidificador e coe com pano ou peneira) – observação: o *Inhame Taro, encontrado no Sul e Sudeste deve ser cozido, já o Inhame Cará (o verdadeiro) do Nordeste pode ser utilizado cru*. Para cada 100 gramas de parte comestível de inhame há 12mg de cálcio.



Leite de Alpiste (<https://www.youtube.com/watch?v=upb4V8K4Dg0>). Para cada 100 gramas de alpiste há 50mg e cálcio. No caso de preparar o leite de alpiste, utilize alpiste específico para consumo humano.

Atenção os leites vegetais permitidos são os produzidos em casa. Os leites vegetais industrializados costumam ter adição de cálcio, sendo assim, proibidos.

Para fazer água saborizada coloque rodela ou a casca de limão, laranja, morango, kiwi ou folhas de alecrim, hortelã, manjerição, salsinha, orégano, cravo ou canela em rama nas garrafas de vidro de água.

Aconselha-se fazer uma **dieta ovo-vegetariana com peixes**. Nesta dieta a fonte de proteínas será as proteínas vegetais (lentilha, feijão, grão de bico), as claras de ovo e os peixes. Consumir folhas verdes cruas diariamente. Procure não exceder a seis ovos ao dia. A tilápia é o peixe de escolha.

Não consumir os seguintes peixes: camarão 7 barbas frito, caranguejo cozido, lambari frito, manjuba, pescada branca frita, pintado assado.

É muito saudável ao acordar tomar um copo de água (preferencialmente morna) com o suco de um limão.

Para cada xícara de cafezinho, tome 2 a 3 copos de água.

É aconselhável o consumo de verduras em geral, mas não o "suco verde".

Coma frutas aguadas (melancia, melão, mamão formosa, tomate, pepino). Sopas. Coloque rodela ou a casca do limão, laranja, morango, kiwi ou folhas de alecrim, hortelã, manjerição, salsinha, orégano ou cravo em rama nas garrafas de água.

Ingerir líquidos em abundância (pelo menos 2 litros e meio de líquidos por dia, incluindo água, limonada, chás naturais, etc).

* Sintomas de possível intoxicação pela Vitamina D: sede contínua e excepcional, náuseas e constipação (diminuição do trânsito intestinal). Caso isto ocorra realize os exames laboratoriais de Calciúria de 24 horas, cálcio total e cálcio ionizado. Caso o resultado da Calciúria for maior que 250mg/litro, suspenda o uso da Vitamina D e comunique o médico.

Cuidados: Observe atentamente a sua **dieta** e a sua **hidratação**. Estabeleça estratégias para evitar o, **estresse**. Realize **atividade física aeróbica**, no mínimo cinco dias por semanas, mas idealmente todos os dias – no mínimo 30 minutos de **caminhada rápida** (respeitando seu condicionamento físico. Considere praticar um esporte que lhe dê prazer.

Segundo o Dr. Cícero Coimbra 80% do seu sucesso é o controle emocional. Na internet há inúmeros vídeos ensinando as pessoas a praticarem a meditação. Conheça as várias linhas do Yoga, uma poderá ressoar com seu ser. Ouça boas músicas – a 5ª Sinfonia de Beethoven tem as frequências da saúde, ouça a, se possível, diariamente. Aprenda a cantar, ainda existem corais. Aprender um instrumento musical poderá ser prazeroso. A Terapia Neural é uma técnica médica que auxilia o organismo a buscar o seu equilíbrio através do SNA (Sistema Nervoso Autônomo) o qual gerencia todas as nossas funções orgânicas. **Mindfulness** é uma técnica de treinamento para manter a atenção plena. Psicoterapia, Reike, Cura Reconectiva e Constelação Familiar são outras técnicas auxiliares.

O estresse não é o problema, o problema é como você vivencia-o. Não dê poder ao inimigo. Conheça o inimigo (estresse) e seja você o senhor da situação. O estresse ativa e mantém ativado o gene alterado que gerou a sua doença. A cura está em suas mãos, ou melhor, na sua mente.

Pratique a **gratidão**, é um poderoso remédio.

O consumo de carnes vem sendo progressivamente desaconselhado devido ao elevado teor de PhIP aminas heterocíclicas formadas durante o cozimento, devido ao potencial efeito cancerígeno dessas substâncias, recomenda-se o consumo comedido, especialmente da carne de frango.

Todos os embutidos (salame, presunto, salsichão, peito de peru, mortadela, etc.) contêm altos teores de nitrosaminas, substâncias com importante potencial cancerígeno.

Glutamato de monossódico (realçador de sabor) e adoçantes artificiais são altamente prejudiciais à saúde.

Para transportar a sua água utilize garrafas de vidro. As garrafas de plástico liberam xenoestrogênicos que são desreguladores endócrinos.

Sempre que possível, tome banho de **sol** no horário das 10:00h às 14:00h com o mínimo de roupa possível, sem filtro (protetor) solar, não pode ser atrás da janela de vidro, durante aproximadamente 20 a 30 minutos diariamente.

Sempre que possível, evite os alimentos que contenham glúten (trigo, centeio, cevada, espelta, kamut e a aveia contaminada por glúten).

O tabagismo piora as doenças auto imunes. Pode reduzir ou mesmo anular o efeito protetor das altas doses de vitamina D. O paciente deve abandonar o tabagismo para não prejudicar ou mesmo comprometer completamente (anular) a efetividade do seu tratamento. Pela mesma razão o consumo de destilados deve ser evitado, limitando-se ao consumo de álcool a um cálice de vinho ou ao volume de duas latas de cerveja uma vez por semana. O álcool inibe a enzima que converte a vitamina D para a forma ativa (hormonal) e o seu consumo rotineiro limita a efetividade do tratamento.

O Dr. Tom O'bryan no livro "Como tratar doenças autoimunes", a Dra. Amy Myers no livro "Doenças autoimunes" e o renomado Dr. Alessio Fasano no livro "Dieta sem glúten" abordam os problemas de saúde relacionados ao glúten.

O Protocolo Coimbra não entra na questão do glúten, ficando opcional ao paciente e aos seus familiares acrescentar o não uso do glúten para aumentar o resultado terapêutico do tratamento.

Acreditamos ser fundamental que as famílias planejem com antecedência seu cardápio para evitar o consumo de produtos industrializados, alimentos com agrotóxicos e com alta concentração de cálcio.

COMPROMISSO: Estimado paciente, para obter o máximo de benefícios do Protocolo Coimbra (Vitamina D em Altas Doses) e evitar os eventuais efeitos colaterais é necessário que VOCÊ se comprometa a cumprir 100% (cem por cento) destas recomendações, fazer os exames laboratoriais conforme orientado e realizar as consultas periódicas. O Não cumprimento das orientações médicas e nutricionais, poderá ocasionar Insuficiência Renal e Arritmias Cardíacas, sendo necessário até o internamento em UTI.

Devido à grande semelhança genética entre a carne suína e a humana, desaconselha-se fazer uso de alimentos de origem suína aos portadores de doença autoimune. Esta recomendação é adicional, não obrigatória, ao Protocolo Coimbra, compartilhada por alguns pesquisadores.

Sugestão (Vídeos do Netflix ou YouTube):

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLFQfB-K4EA5ljLkzlxLCIqmi1EjVCAL5d&app=desktop>

<http://www.youtube.com/watch?v=EvP2Qy4ZEzA>

COWSPIRACY (<https://www.youtube.com/watch?v=uGWBsxz5Kjg>)

"What the Health" (<https://www.youtube.com/watch?v=d-OS8lmnjdg>)

<https://www.youtube.com/watch?v=8kyGOPxBgXc> (Dieta dos Gladiadores)

<https://www.youtube.com/watch?v=XQqvzFI7moc> (HEAL)

<https://www.youtube.com/watch?v=A2U8CVy6NVo>

Google: "aminas heterocíclicas" (entre aspas) clique em "imagens"

Publicações científicas listadas no Google Academic sobre vitamina D e Sistema Imunológico (se você começar a ler hoje não conseguirá ler tudo o que tem sobre a Vitamina D e o Sistema Imunológico):

[https://scholar.google.com.br/scholar?q="vitamin+D"+immune+system&hl=ptBR&as_sdt=0,5](https://scholar.google.com.br/scholar?q=)