

Corantes artificiais **NÃO PODEM SER CONSUMIDOS:**

Amaranto (E 123), vermelho de eritrosina (E127), vermelho 40 (E 129);ponceau 4R (E124), amarelo crepúsculo (E 110), amarelo tartrazina (E 102), azul indigotina (E 132), azul brilhante (E 133), azorrubina (E 122), verde rápido (E 143), azul patente V (E 121), dióxido de titânio (E 171), entre outros;

Exemplo de alimentos que podem conter esses compostos:

margarinas, laticínios, cereais, snacks (salgadinhos de pacote), massas, embutidos; bebidas como refrigerantes, sucos artificiais, licores, vinhos e cerveja; sorvetes, bolos, gelatina com e sem sabor, geleias, balas, pirulitos, chicletes, biscoitos, água tônica (porque contém quinino).

Corantes naturais **PODEM SER CONSUMIDOS:** cúrcuma, curcumina, açafrão, curry, colorau, caramelo natural, luteína, caroteno, urucum, páprica, carmin, licopeno, betanina, clorofila e antocianina, entre outros.

Na dúvida se o corante é artificial ou natural, não consuma!



**MATERIAL ELABORADO PELAS RESIDENTES
EM SAÚDE DO ADULTO E DO IDOSO**

**AMANDA ARAÚJO COSTA
FABIANA VIEIRA DOS SANTOS**

**SUPERVISIONADAS POR VERA REGINA
CERCEAU E ADRIANA CARNEIRO**

POLICLÍNICA DE
TAGUATINGA

DEFICIÊNCIA DE G6PD

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS
PARA PORTADORES DE
DEFICIÊNCIA DA ENZIMA
GLICOSE-6-FOSFATO
DESIDROGENASE (G6PD)



O QUE É G6PD?

A glicose-6-fosfato desidrogenase (G6PD) é uma enzima que ajuda os glóbulos vermelhos (células sanguíneas) a funcionarem adequadamente. Algumas pessoas possuem uma menor quantidade de G6PD em seus glóbulos vermelhos. Isso é chamado de deficiência de G6PD ou favismo.



A DEFICIÊNCIA DE G6PD

Se uma pessoa não tem G6PD suficiente, alguns de seus glóbulos vermelhos (células sanguíneas) podem ser destruídos ao ter febre ou quando certos medicamentos e alimentos são ingeridos. A destruição dos glóbulos vermelhos (células sanguíneas) é chamada de hemólise. Se isso acontecer, a pessoa pode não ter glóbulos vermelhos suficientes se tornando anêmica.



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

- **Bebê em amamentação exclusiva e portador de G6PD:**

A mãe pode continuar amamentando normalmente, não é necessário fazer restrições alimentares, pois corantes não passam para o leite. Entretanto a mãe não deve suplementar a vitamina C.

ALIMENTOS PROIBIDOS

- **FEIJÃO DE FAVA**

OBS: feijão comum e outras leguminosas podem ser consumidos

- **VITAMINA C e K**

Efervescentes, comprimidos ou em polivitamínicos.

- **CORANTES**