

NUTRIÇÃO E O ESPECTRO DO AUTISMO NO CONTEXTO FUNCIONAL



ADRIANA MINATO SIQUEIRA

Nutrição Clínica Funcional

CRN/8-10732

Causas do Autismo

Genético

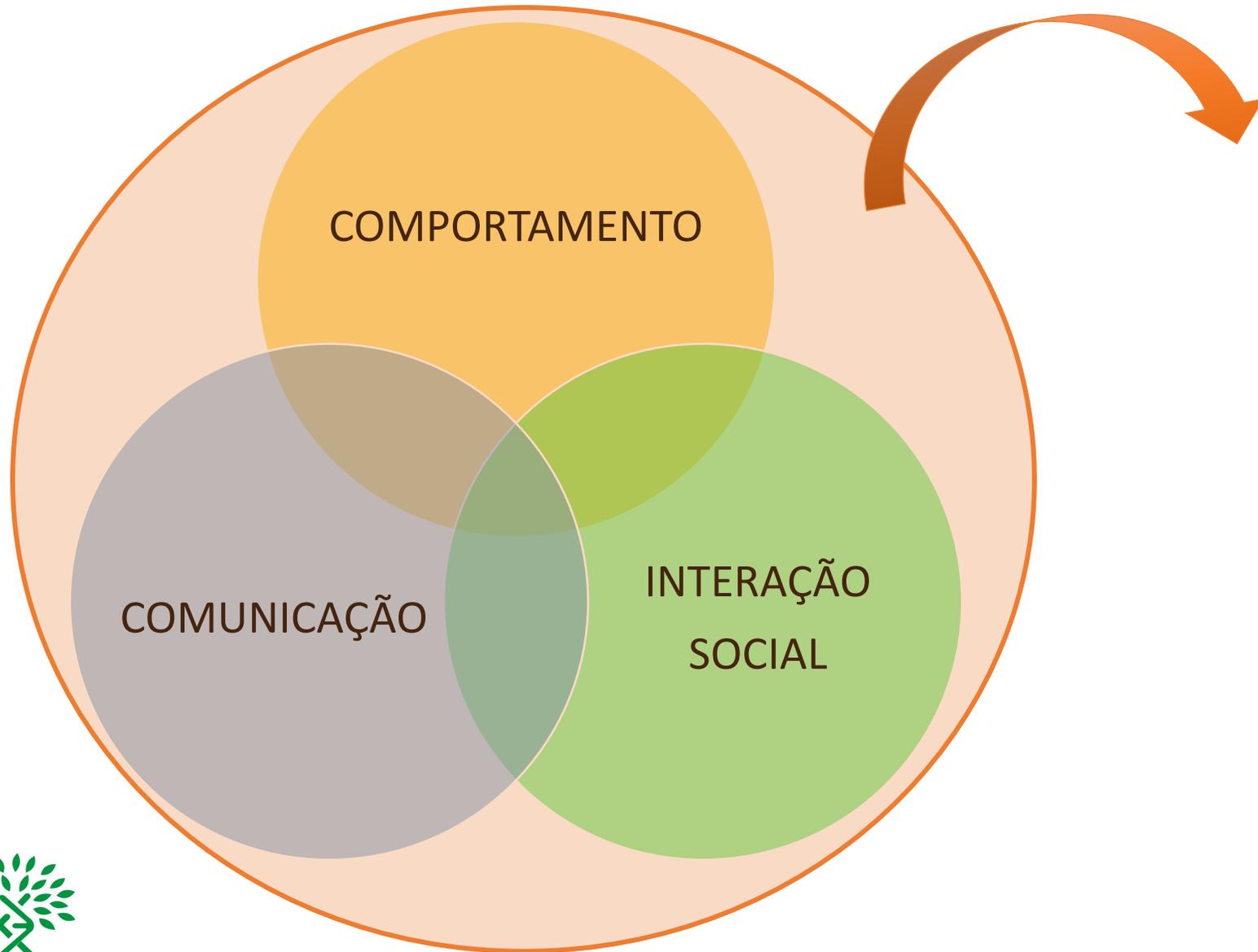
- Envolvendo sistema de metilação, sulfatação, detoxificação, digestão, inflamação e função imune.

Ambiental

- Toxinas, vacinação, deficiências nutricionais, antibióticos, disbiose intestinal, toxinas endógenas (opióides)



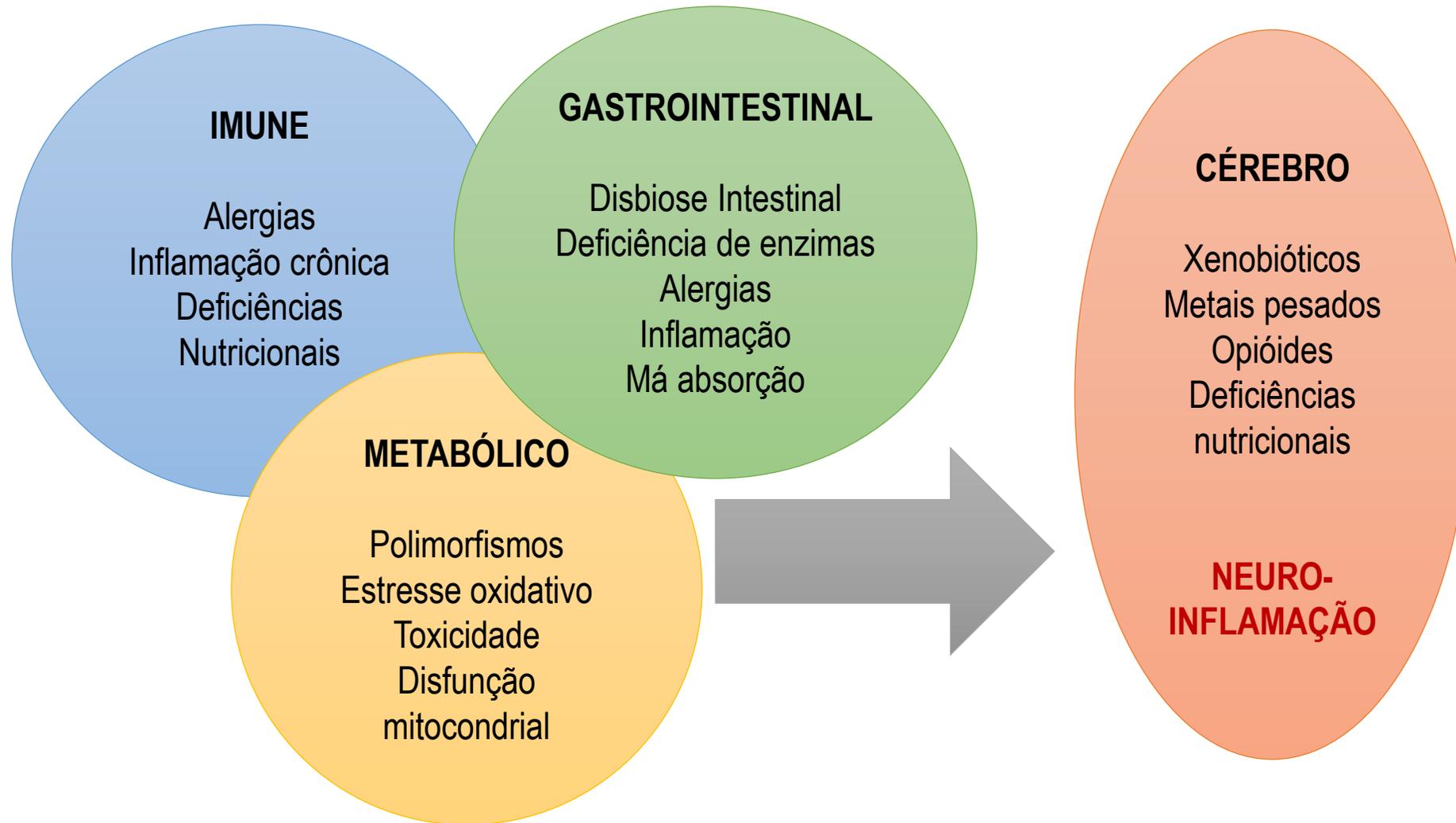
Áreas deficientes no Autismo



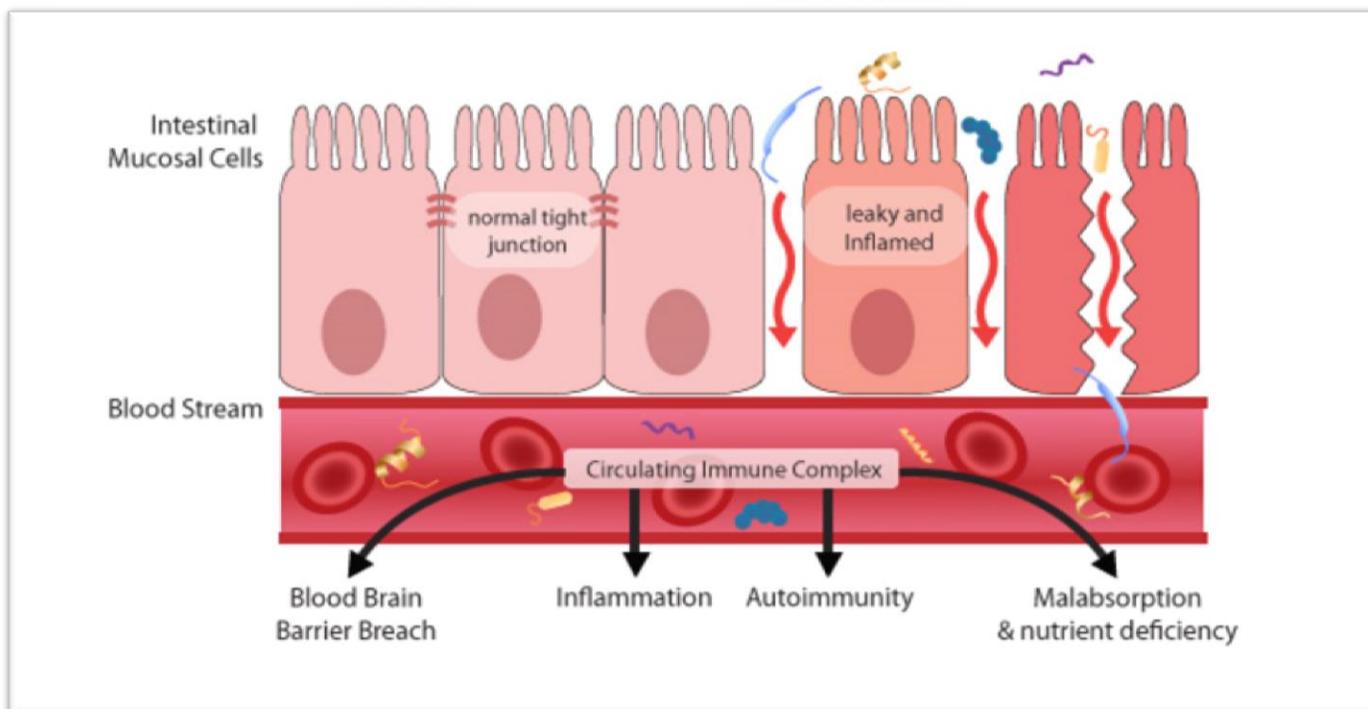
Físicos: constipação,
diarreia,
dores abdominais,
gases,
hiperatividade,
dificuldade de dormir,
ansiedade,
alergias alimentares.



DESORDEM SISTÊMICA



PERMEABILIDADE INTESTINAL



Inflamação intestinal
Desequilíbrio da microbiota
Consumo de glúten

Em um intestino inflamado, os alimentos não são suficientemente quebrados e os nutrientes não são absorvidos adequadamente.



DETOXIFICAÇÃO

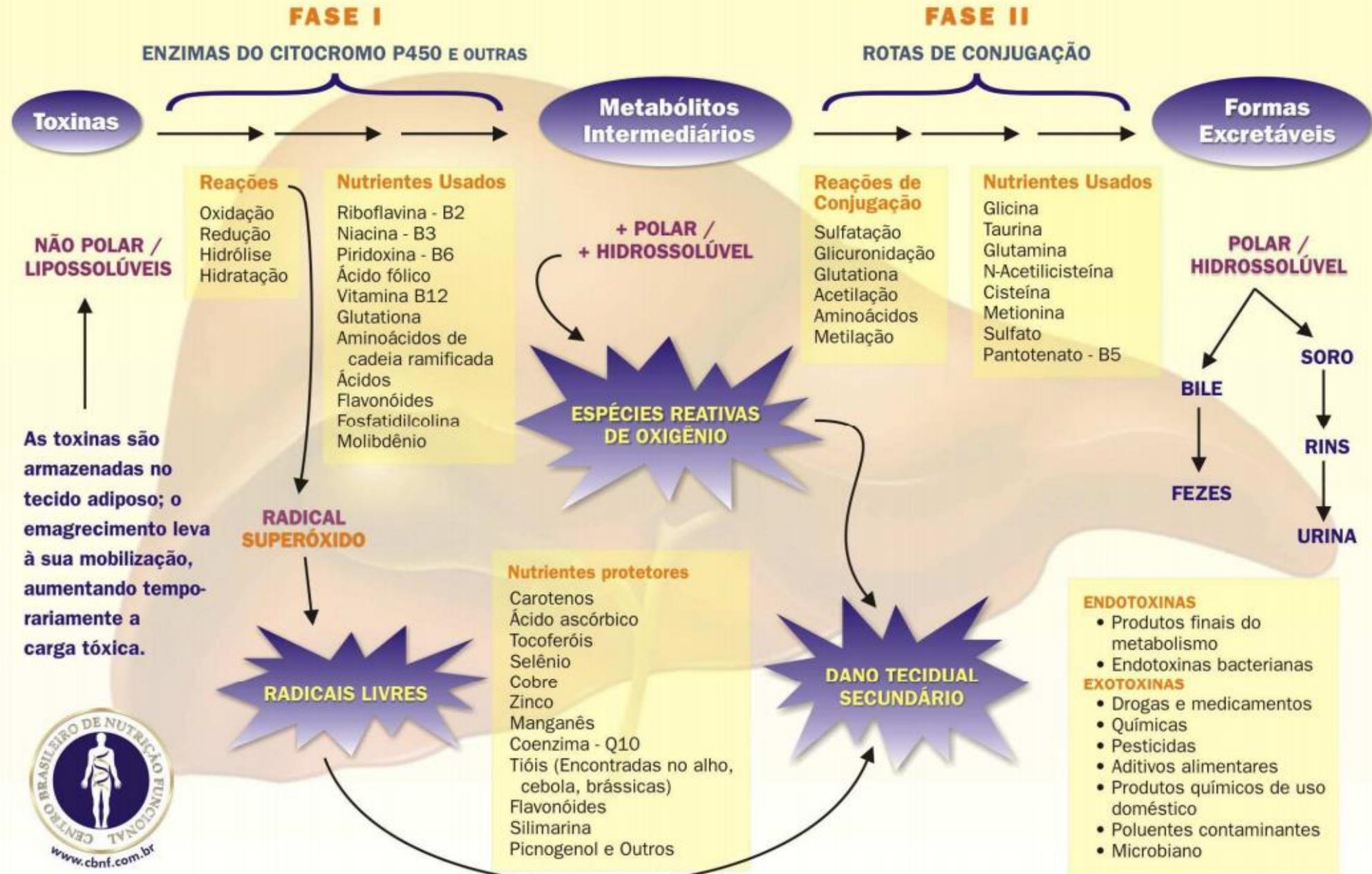
Detoxificação consiste na retirada de substâncias tóxicas do organismo que ocorre principalmente pelo intestino e fígado. Essas substâncias são conhecidas como xenobióticos e são encontradas na água, ar e alimentos.

Qual seu objetivo? Transformar toxinas não polares e lipossolúveis em polares e hidrossolúveis para que sejam excretadas pelo organismo.

A maior parte dos xenobióticos são lipossolúveis podendo ser armazenados no tecido adiposo e cérebro.



Suporte Nutricional à Detoxificação Hepática



IMPORTÂNCIA DO SISTEMA GASTROINTESTINAL

Imune:

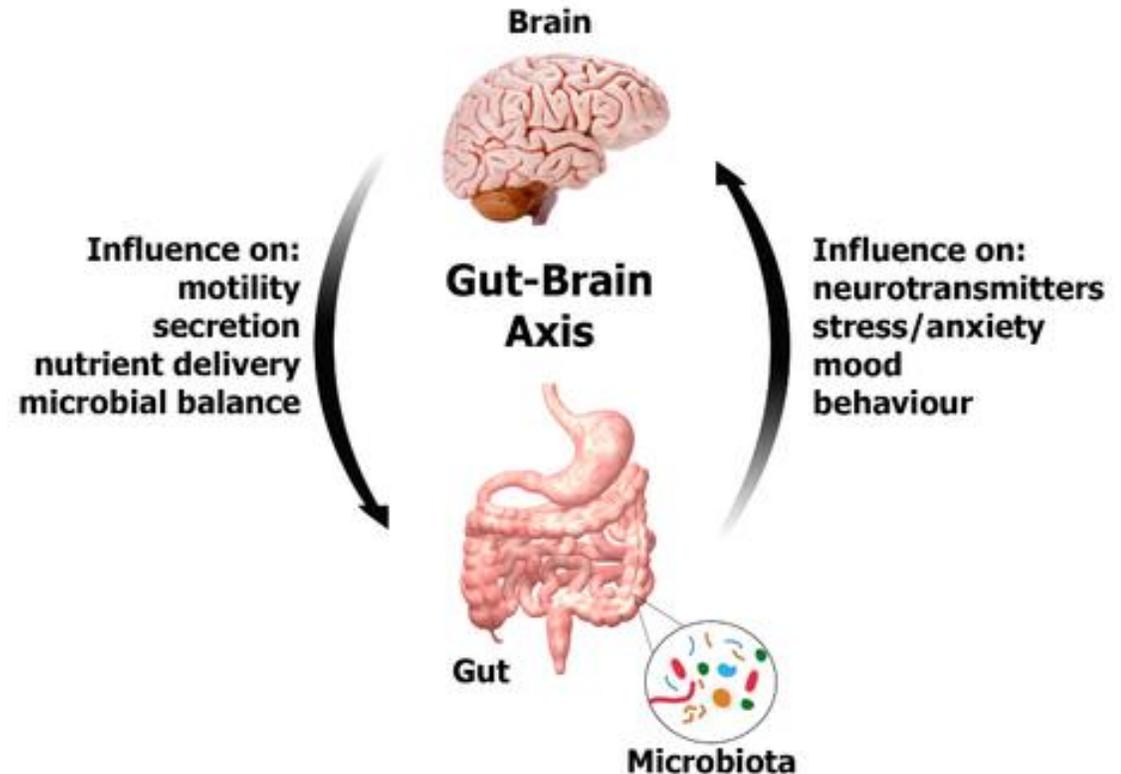
- Barreira física de defesa contra bactérias, vírus, etc;
- Concentra uma grande parte do sistema imune;

Neurotransmissores

- Aminoácidos absorvidos são precursores de neurotransmissores;
- 90% da concentração de serotonina é encontrada no TGI

Função do metabolismo:

- Cofator de vitaminas e minerais para reações enzimáticas, metabolismo, conversão de nutrientes etc;



**A SAÚDE DO TRATO GASTROINTESTINAL
DETERMINA FUNÇÕES DO ORGANISMO**



**“O homem não é nutrido
com aquilo que ele ingere,
mas com aquilo que ele
digere e utiliza”**

Hipócrates.



COMO A NUTRIÇÃO PODE AJUDAR?



COMO A NUTRIÇÃO PODE AJUDAR?



INTERVENÇÕES NUTRICIONAIS MAIS COMUNS NO AUTISMO



SEM GLÚTEN E SEM CASEÍNA (GFCF DIET)



SINTOMAS AO GLÚTEN

SENSIBILIDADE AO GLÚTEN

- Dor e inflamação
- Baixa função cognitiva, pensamento vago
- Ansiedade, depressão, hiperatividade
- Erupções cutâneas
- Constipação, diarreia

SINTOMAS OPIÓIDES

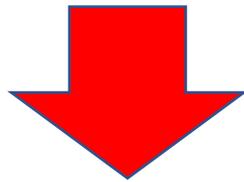
- Maior tolerância a dor
- Desatenção e comportamento avoado
- Agressão Alterações de humor
- Ansiedade, depressão
- Falta de concentração e irritabilidade
- Hipersensibilidade (audição, tato, olfato)



GFCF DIET – ALIMENTOS NÃO PERMITIDOS

- Leite e derivados
- Produtos com trigo, soja, aveia, cevada, malte e centeio

FONTES OCULTAS DE GLÚTEN E CASEINA



Ler as embalagens (sempre)



GFCF DIET – SUBSTITUTOS

LEITE e DERIVADOS

- Leites vegetais (arroz, amêndoa, macadâmia, sementes, coco, inhame, etc)
- Óleo de coco, Ghee, Banha de porco



ESPESSANTES

Agar agar
Goma guar
Goma xantana
Araruta
Chia

GLÚTEN

- Arroz (vermelho, preto, selvagem, integral)
- Painço
- Quinoa
- Amaranto
- Milho
- Sorgo
- Tapioca
- Farinha de sementes
- Farinha de coco
- Farinha de feijões e grão de bico
- Mandioca
- Inhame



GFCF DIET – O QUE MELHORA?

- Problemas gastrointestinais (dores, diarreia, constipação)
- Linguagem não verbal e aprendizado
- Foco e atenção
- Hiperatividade
- Contato visual
- Comportamento apropriado
- Sono



Pesquisas reportam que 65 a 86% de pais aderem fazem a dieta deles citam melhora em sintomas relacionados ao autismo.

Wong HL, Smith RG Patterns of complementary and alternative medical therapy use in children diagnosed with autism spectrum disorders. J Autism Dev Disord. 2006; 36: 901-909.



ALERGIAS E SENSIBILIDADES ALIMENTARES

ELIMINAÇÃO E ROTAÇÃO



Leite



Ovos



Amendoim



Castanhas



Soja



Trigo



Peixe



Frutos do mar



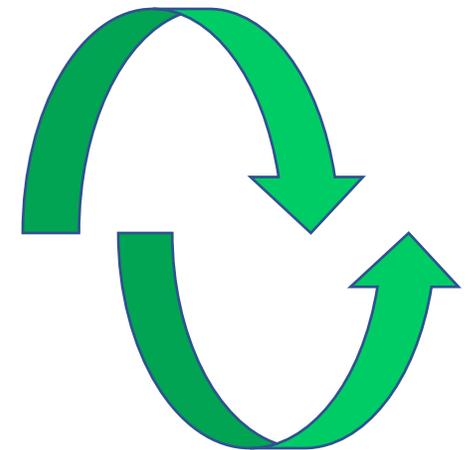
ALERGIAS E SENSIBILIDADES ALIMENTARES

IgE	IgG
Reação imediata	Reação tardia
2% das AA	98% das AA
FIXA- componente hereditário	CÍCLICA – varia de acordo com a exposição
Difícil reintrodução	Eliminação/Reintrodução/Rotação
Anticorpo desaparecem e reaparecem logo que o alimento é consumido novamente	Anticorpo ligado ao alimento, podem demorar 3 a 9 meses para decrescerem e até 1 ano para dessensibilizar



ELIMINAÇÃO E ROTAÇÃO

- ✓ Tratar intestino
- ✓ Retirar alimentos alergênicos com alta reatividade IgE
- ✓ Retirar alimentos alergênicos com alta reatividade IgG por 3 a 6 meses
- ✓ Evitar ou rotacionar os alimentos moderados por 4 a 8 semanas e depois reintroduzi-los
- ✓ Reintroduzir os de alta rotatividade após 3 a 6 meses
- ✓ Realizar rotação durante 4 a 8 semanas de no mínimo 4 dias
- ✓ (utilizar enzimas digestivas, reintroduzir um alimento por vez)



ANTIFÚNGICA: SCD (Carboidrato Específico), GAPS BODY ECOLOGY



FATORES QUE DESENCADAEIAM FUNGOS

- Desequilíbrio da microbiota intestinal
- Incapacidade do sistema imunológico de defender o organismo
- Deficiência orgânica para eliminar substâncias tóxicas
- Consumo regular de lactose
- Consumo de carboidratos refinados
- Baixo consumo fibras.
- Proteína de difícil digestão (caseína, glúten e soja) que podem alterar a microbiota, modificando o pH natural do TGI



SINTOMAS NA PRESENÇA DE FUNGOS

SINTOMAS	TRATAMENTO
<ul style="list-style-type: none">▪ Pensamento nebuloso▪ Dores nas articulações▪ Dor de cabeça▪ Ânsia▪ Ranger de dentes▪ Riso inapropriado▪ Flatulência e distensão abdominal▪ Transpiração excessiva▪ Comportamento agressivo, distúrbios de concentração e /ou aprendizado	<ul style="list-style-type: none">✓ Retira alimentos que estimulam o seu crescimento: açúcar, leite e derivados, alimentos alergênicos)✓ Recuperar e manter integridade intestinal✓ Corrigir disbiose intestinal✓ Modular sistema imunológico✓ Adequar o processo de detoxificação no organismo✓ Tratar e prevenir alergias alimentares



ANTIFÚNGICA

EVITAR

- Açúcar
- Alimentos ricos em fungos: queijos, amendoim, cogumelos, milho
- Alimentos com adição de fermentos: pães, massas, pizza, etc
- Vinagre, mostarda, pickles, ketchup
- Frutas secas e sucos, uvas e ameixas (consumir apenas frutas da estação)
- Carnes processadas (salame, presunto, salsichas)



Alimentos fermentados

Vegetais alcalinos: alface, couve flor, brócolis, repolho, cenoura, pepino, limão, etc

Alimentos antifúngicos

INSERIR



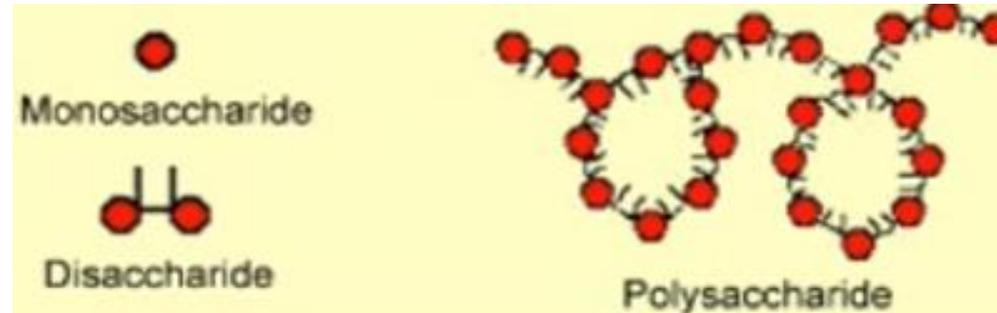
ANTIFÚNGICA

ALIMENTOS ANTIFÚNGICOS	SUPLEMENTOS E ERVAS ANTIFÚNGICOS
ÓLEO DE COCO	OLEO DE ORÉGANO
VINAGRE DE MAÇA	TCM ou ACIDO CAPRÍLICO
ALHO	GSE – GREAPFRUIT SEED EXTRACT
GENGIBRE	ALHO
CANELA	CADEX
COENTRO	PROBIÓTICOS
PROBIOTICOS EM ALIMENTOS FERMENTADOS	
CÚRCUMA	
CRAVO	
ALOE VERA	



SCD – DIETA DO CARBOIDRATO ESPECÍFICO

Remove dissacarídeos e polissacarídeos (açúcares e amidos) e permite apenas monossacarídeos (frutas, vegetais com baixo amido) com intenção de não ter alimento para patógenos intestinais e inflamação.



Quem se beneficia ?

- Problemas de metabolismo de carboidratos (alteração genética na produção de enzimas digestivas, receptores ou transportadores), Alterações gastrointestinais severas, que não melhoram com dieta SGSC, Doenças inflamatórias intestinais, Diarréia crônica, Disbiose crônica



SCD X GAPS

SCD	GAPS
Não permite Bifidobactéria, apenas lactobacilos e FOS Não permite caseína	Carnes orgânicas Alimentos fermentados Caldos e brotos Introdução tardia a leite e derivados (com restrições) quando tolerado Permite cacau e fermento



SDC E GAPS

EVITAR

- Carboidratos refinados
- Grãos e milho
- Batatas
- Soja e alfarroba
- Açúcar, exceto mel
- Amido de milho, araruta, tapioca, agar-agar
- Geleias, frutas secas
- Chocolate
- Fermento
- Alimentos com alto IG

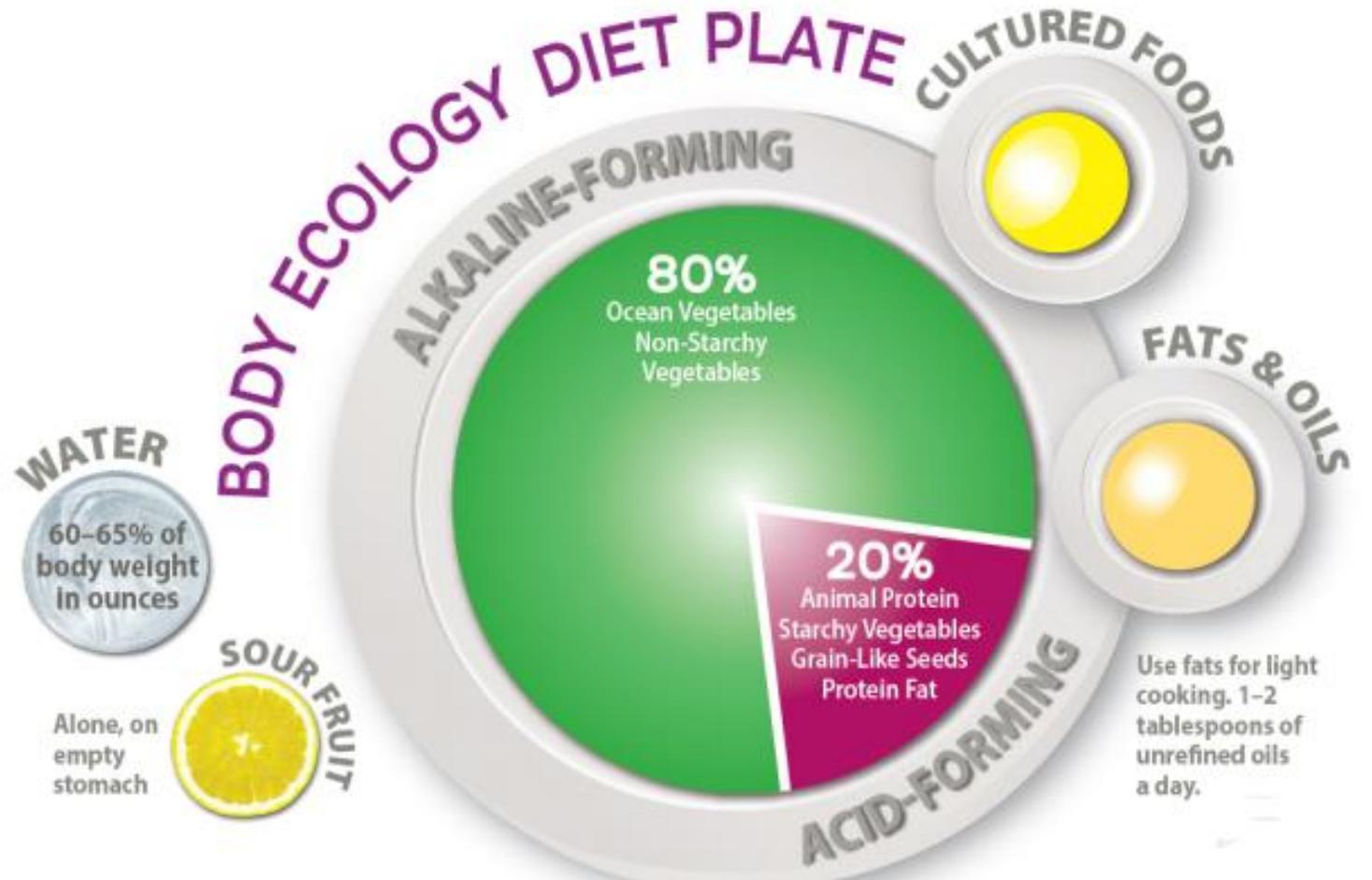
- Vegetais com baixo amido
- Frutas
- Suco de fruta (diluído)
- Mel
- Carnes, peixes, ovos
- Oleagenosas em sementes ou leite
- Leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, etc)
- Manteiga ghee
- Adoçantes (xilitol e estévia)
- Ingerir alimentos com baixo IG
- Fibras solúveis
- > Frequência

INSERIR



BODY ECOLOGY

Sem glúten, sem açúcar, inicialmente sem caseína, com foco em alimentos probióticos e equilíbrio ácido-básico

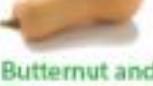


Fonte: <http://bodyecology.com/>



BODY ECOLOGY

WHAT TO EAT

NON-STARCHY VEGETABLES			OCEAN VEGETABLES	PROTEIN FAT	STARCHY VEGETABLES	GRAIN-LIKE SEEDS	ANIMAL PROTEIN	FATS/OILS	FRUIT
Vegetables	Cruciferous Vegetables	Root Vegetables							
 Cucumber	 Broccoli	 Carrots	 Dulse	 Pumpkin Seeds	 Red Skin Potato	 Millet	 Fish and Shellfish	 Unrefined, Organic Olive Oil	 Lemon
 Green Beans	 Brussels Sprouts	 Dalkon	 Hijiki	 Sunflower Seeds	 Acorn Squash	 Quinoa	 Poultry	 Unrefined, Organic Fish Oil	 Lime
 Lettuces	 Cabbage	 Garlic	 Kelp	 Flax Seeds	 Butternut and Winter Squash	 Amaranth	 Beef	 Unrefined, Organic Coconut Oil	 Cranberry
 Okra	 Cauliflower	 Leek	 Kombu	 Coconut (Fermented)	 Artichoke	 Buckwheat	 Eggs	 Raw, Organic Butter and Ghee from Grass-Fed Cows	 Black Currants
 Parsley	 Kohlrabi	 Onion		 Avocado	 Jerusalem Artichoke				
 Red Bell Pepper	 Mustard Greens	 Radish			 English Peas				
 Spinach		 Scallions							
 Zucchini and Summer Squash									

ALKALINE-FORMING ACID-FORMING NEUTRAL

bodyecology
The Way to BE

www.bodyecology.com



FENÓIS E SALICIATOS

FEINGOLD DIET



FENÓIS E SALICIATOS

São compostos químicos encontrados tanto em alimentos naturais quanto artificiais. Usados na indústria para realçar sabor e conservar alimentos e na natureza como proteção.

Podem causar reações alérgicas em certas pessoas.



SINTOMAS À FENÓIS E SALICIATOS

- Preocupações emocionais: chateado, irritável e impaciente, ansioso, depressivo, mudanças de humor
- Ações impulsivas : ruídos inadequados, destrutivo, fala alto, desconhece o perigo, hiperatividade
- Ações compulsivas: toque excessivo, repetição, mastiga roupas e objetos
- Dificuldade de compreensão e raciocínio
- Queixas físicas: infecções de ouvido, asma, dores de cabeça, suor excessivo, urticária, constipação ou diarreia, congestionamento nasal.
- Distúrbios do sono.



FEINGOLD

ESTÁGIO I

-Remover:

- Corantes artificiais
- Realçadores de sabor
- conservantes: (BHT, BHA, TBHQ)
- Adoçantes artificiais
- Saliciatos em alimentos.

ESTÁGIO II

-Testar :

- Adicionar saliciatos um a um e observar tolerância. Havendo intolerância volta-se ao estágio I. Algumas pessoas toleram alguns saliciatos e outras não.
- Eliminar propionato de cálcio, benzoato de sódio, glutamato monossódico, nitratos e nitritos, etc.



ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE SALICIATOS

FRUTAS	DAMASCO, ABACAXI, FRUTAS VERMELHAS, UVAS, LARANJA, KIWI, NECTARINA, PESSEGO, MELANCIA, FIGO
LEGUMES	CHICÓRIA, ABOBRINHA, PIMENTÕES, RADICHE, ENDÍVIA, TOMATE, ESPINAFRE, BRÓCOLIS, ALFAFA, BERINJELA
ERVAS E ESPECIARIAS	PIMENTA, CURRY, CANELA, MOSTARDA, PAPRIKA, OREGANO
NOZES	PINHÃO, AMENDOAS, AMENDOIM
LEGUMINOSAS	FEIJÃO, ALFARROBA, FAVA



BAIXO EM OXALATOS



BAIXO EM OXALATO

O Oxalato esta presente em diversas plantas e frutas e especialmente em quase todas as sementes e nozes.

No intestino saudável grande parte do oxalato consumido é metabolizado e excretado, mas em condição de disbiose, dependendo do alimento ingerido o oxalato ingerido pode ser de 1 a 50%.



BAIXO OXALATO

Oxalato pode se ligar ao cálcio formando cristais

Dano mitocondrial

Levar ao estresse oxidativo e consequente inflamação

Afeta a absorção de nutrientes se ligando a minerais



ALTO OXALATO (50 – 400mg)

Oleaginosas

Amaranto

Feijão

Beterraba

Cenoura crua

Semente de chia

Chicória

Chocolate e cacau

Figo

Uva

Batata doce , inhame

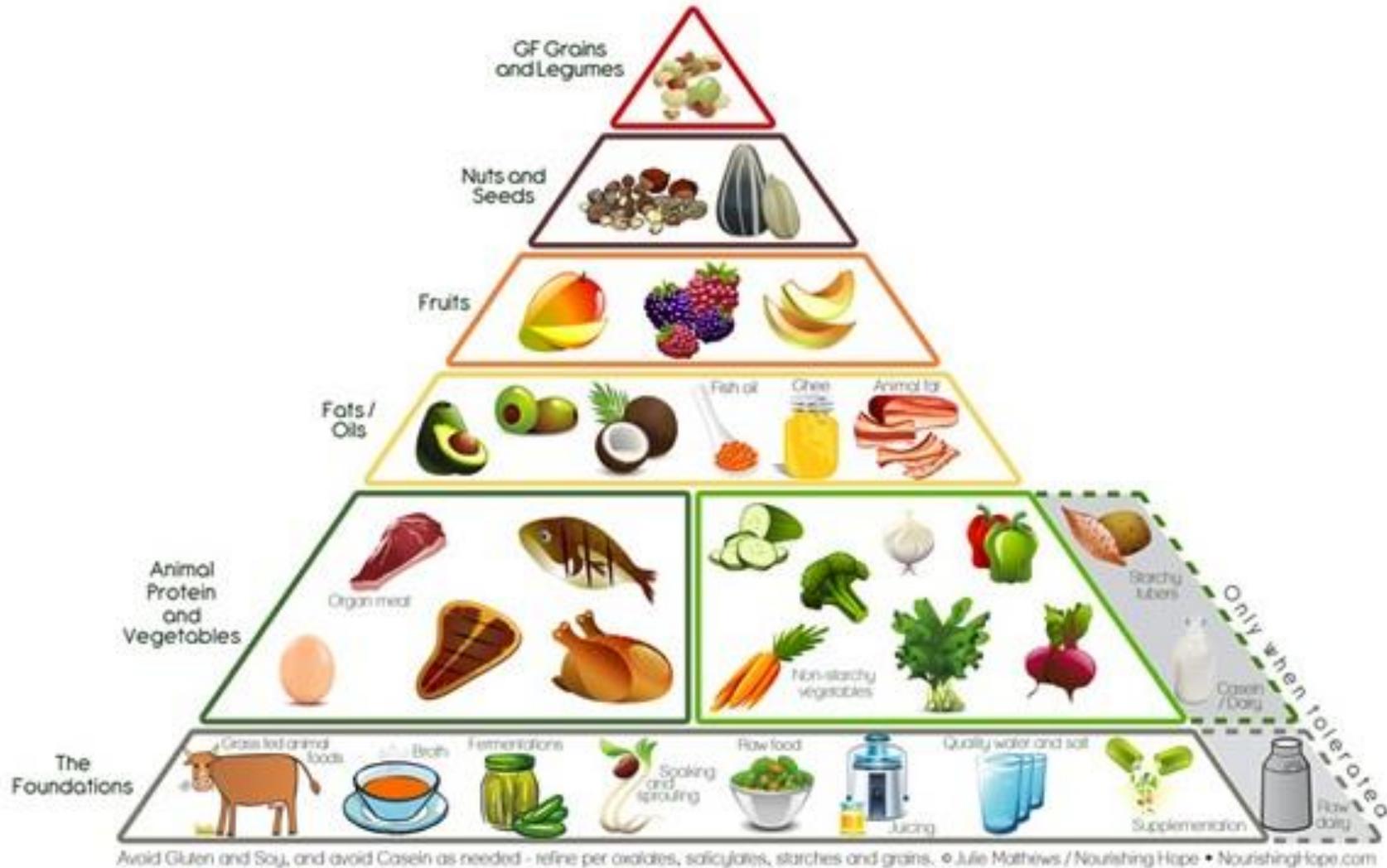


INTERVENÇÕES NUTRICIONAIS

INTERVENÇÃO NUTRICIONAL	BENEFÍCIOS
GFCF (gluten-free casein-free)	Para iniciantes Reduz inflamação e sintomas digestivos Reduz opioides e sintomas autísticos 65% reportam melhora
ELIMINAÇÃO/ROTAÇÃO	Melhora alergias e sensibilidades alimentares, melhora disbiose, atenção e aprendizado. Melhora imunidade. 50% reportam melhora
ANTIFÚNGICAS (SCD, GAPS, BODY ECOLOGY)	Melhora inflamação intestinal severa. Equilibra microbiota 55% a 66% reportam melhora
FEINGOLD DIET	Reduz hiperatividade, irritabilidade, olheiras 55% reportam melhora
LOW OXALATE DIET	Ajuda quando o oxalato contribui para dores, disbiose.



PIRÂMIDE ALIMENTAR NUTRICIONAL NO TEA



O QUE NÃO CONSUMIR?

- GLÚTEN
- SOJA
- CASEÍNA
- AÇÚCAR E FARINHA REFINADA
- ADITIVOS ARTIFICIAIS
- GLUTAMATO MONOSODICO
- PESTICIDAS
- ADOCANTES ARTIFICIAIS
- GORDURA TRANS E HIDROGENADA
- ALIMENTOS ALERGENICOS
- ALTO OXALATO



SOY FREE



Gluten free



DAIRY FREE



QUAL A BASE DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?



- PRODUTOS ANIMAIS E VEGETAIS ORGÂNICOS
- CALDO DE OSSOS
- ALIMENTOS FERMENTADOS
- GRÃOS GERMINADOS
- ALIMENTOS CRUS
- SUCOS VEGETAIS
- ÁGUA E SAL DE QUALIDADE
- SUPLEMENTOS

ANIMAIS E VEGETAIS ORGÂNICOS

RICOS EM VIT A, D, K E GORDURAS

OVOS ORGÂNICOS TEM MAIOR CONCENTRAÇÃO DE OMEGA 3/DHA, 8 X MAIS VIT D, 2 X MAIS VIT A

CARNE COM MAIOR CONCENTRAÇÃO DE TRIPTOFANO

* Lopez-Bote, C. J., R.Sanz Arias, A.I. Rey, A. Castano, B. Isabel, J. Thos (1998). "Effect of free-range feeding on omega-3 fatty acids and alpha-tocopherol content and oxidative stability of eggs." *Animal Feed Science and Technology* 72: 33-40.



CALDO DE OSSOS

**RICOS EM NUTRIENTES
FÁCEIS DE Digerir
RICOS EM COLÁGENO, AMINOÁCIDOS E MINERAIS**

**ADICIONAR VEGETAIS AUMENTAM VITAMINAS E
MINERAIS ALÉM DE SABOR**

**ADICIONE 2 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE ANTES DE
INICIAR O COZIMENTO VIABILIZA MAIOR CALCIO E
MAGNÉSIO.**



Prepare sopas, molhos, massas com caldos – os nutrientes serão incorporados na preparação!



ALIMENTOS FERMENTADOS RICOS EM PROBIÓTICOS

AUMENTAM BACTÉRIAS BENÉFICAS NO INTESTINO

- Regula movimentos peristálticos
- Elimina toxinas
- Produz vitaminas e utiliza B1 B2 B3 B5 B6 B12, A e K
- Digere proteínas
- Produz antibióticos e antifúngicos
- Ajuda a digerir frutose, açúcar e oxalatos
- Da suporte ao sistema imune
- Equilibra o pH intestinal
- Protege contra toxinas, mercúrio, pesticidas, poluição.



ALIMENTOS FERMENTADOS RICOS EM PROBIÓTICOS

- KEFIR
- KOMBUCHA
- CHUCRUTE OU OUTROS VEGETAIS : CENOURA, RADICHE, GENGIBRE
- IOGURTES VEGETAIS
- FRUTAS FERMENTADAS



PREBIÓTICOS

- Frutooligosacarideo e inulina (chicória) – FOS (muitos não toleram)
- Alho
- Cebola
- Aspargos
- Banana verde
- Inhame
- alcachofra



GRÃOS GERMINADOS

(CEREAIS, OLEAGENOSAS, SEMENTES, LEGUMINOSAS)

- MELHORAM DIGESTIBILIDADE
- REDUZ RESPOSTA INFLAMATÓRIA
- REDUZ ACIDO FÍTICO E OXALATOS
- REDUZ LECITINA
- ATIVA ENZIMAS



**CEREAIS – DE MOLHO EM ÁGUA POR 8 A 24 HORAS
COM 2 COLHERES DE KEFIR OU VINAGRE DE MAÇA.
SECAR E COZINHAR EM ÁGUA FRESCA**

**OLEAGENOSAS E SEMENTES (COM OU SEM SAL) DE
MOHO POR 7 A 12 HORAS. SECAR E REFRIGERAR.
USAR PARA FAZER LEITES OU FARINHAS OU PASTAS.**

**LEGUMINOSAS - DE MOLHO POR 8 A 24 HORAS.
PARA GERMINAR DEIXAR EM VIDRO TAMPADO ATÉ BROTAREM, LAVAR DIARIAMENTE.**



ALIMENTOS CRUS

- SEM PERDA DE NUTRIENTES EM COZIMENTO
- CONTEM ENZIMAS DIGESTIVAS
- CONTEM PREBIÓTICOS
- SALADAS E VITAMINAS SÃO BOAS ESTRATÉGIAS PARA CONSUMIR ALIMENTOS CRUS



SUCOS VERDES

- ALTA CONCENTRAÇÃO DE NUTRIENTES
CLOROFILA E FITOQUÍMICOS

INICIE COM	ENCREMENTE COM	DE SABOR COM
PEPINO AIPO ERVA DOCE LIMAO MAÇA VERDE	SALSINHA COUVE REPOLHO CRAMBERRIES	CENOURA BETERRABA FRUTAS: MAÇA, PERA



**ADICIONE SUCO DE VEGETAIS EM VITAMINAS!
ADICIONE FRUTA AO SUCO DE VEGETAIS PARA ADOCAR E DAR
SABOR! ADICIONE SUPLEMENTOS SE NECESSÁRIO!**



ÁGUA E SAL

ÁGUA PURA

- Opte por um bom filtro



SAL RICO EM MINERAIS

- É essencial para saúde, metabolismo celular ,
função adrenal
- Necessário para desenvolvimento cerebral
- Escolha sal com minerais, incluindo iodo*
- SAL BRANCO PODE CONTER ALUMÍNIO



SUPLEMENTAÇÃO

O ALIMENTO DEVE SER A PRINCIPAL FONTE DE NUTRIENTE.

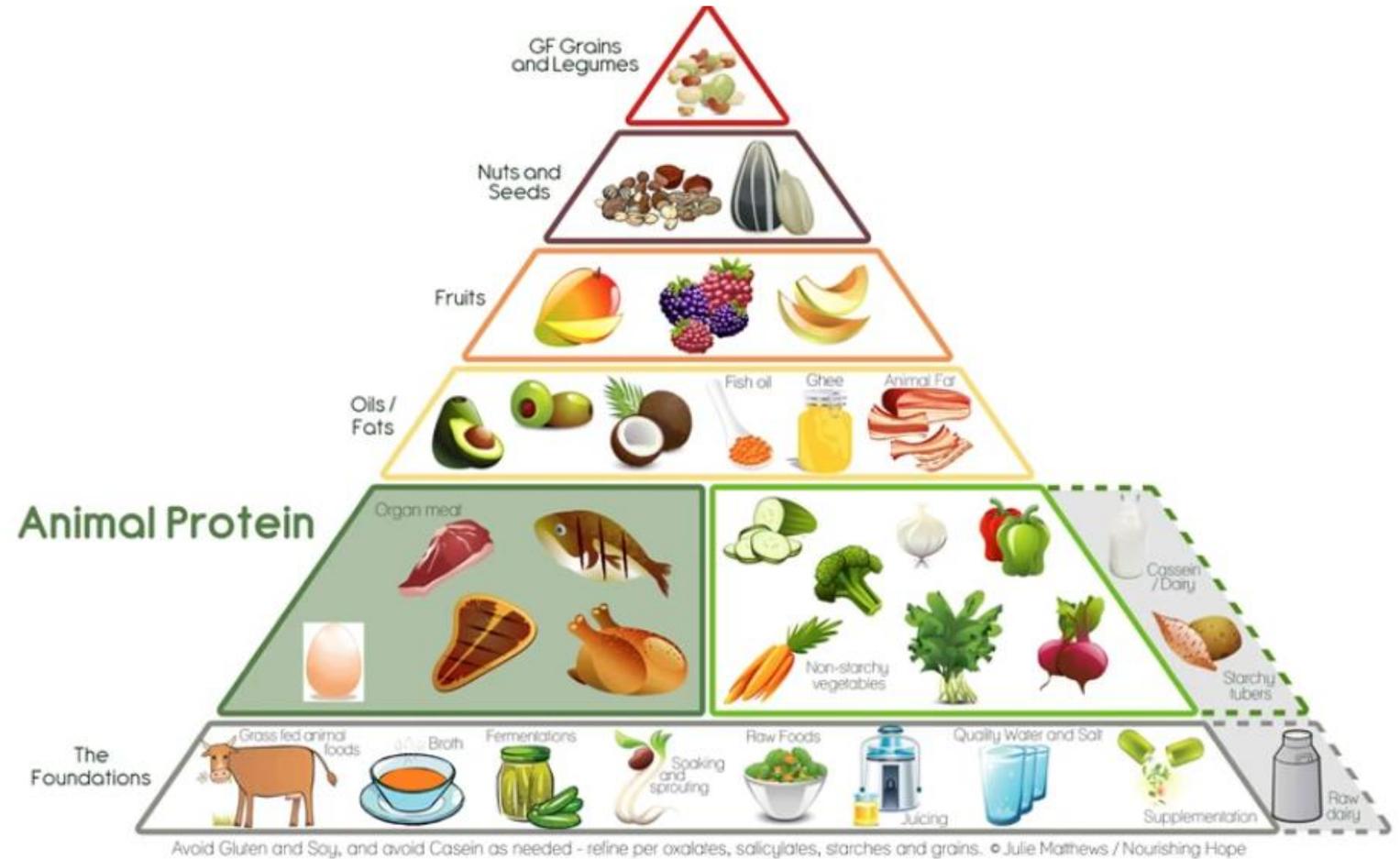
PORÉM ALGUMAS PESSOAS PRECISAM DE SUPLEMENTOS PARA ATINGIR O MÍNIMO RECOMENDADO DE VIT E MINERAIS

- Solo ruim, falta de acesso a certos alimentos
- Genética e metabolismo
- Dietas especiais podem limitar nutrientes, especialmente (sem leite)

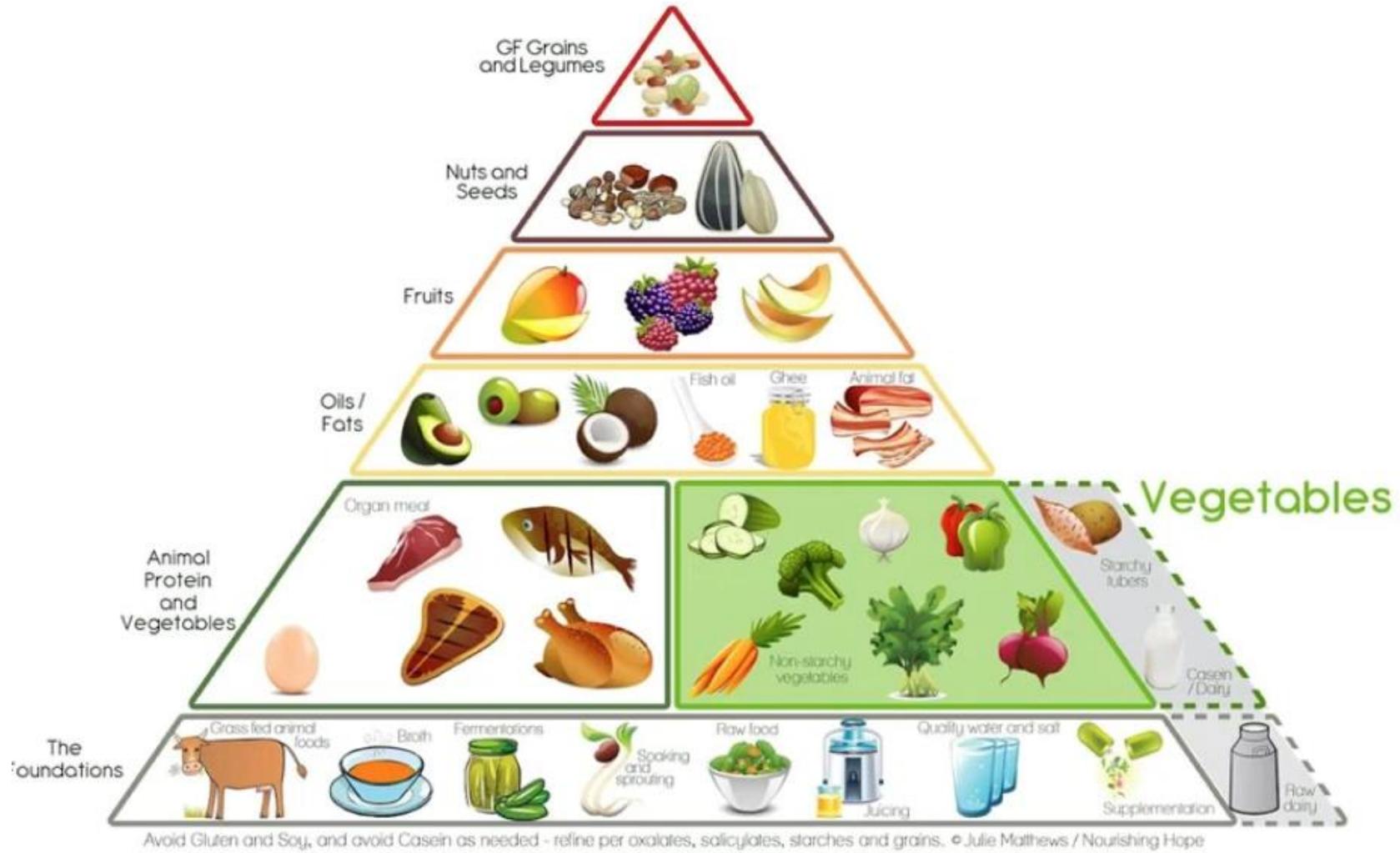


PROTEÍNA ANIMAL

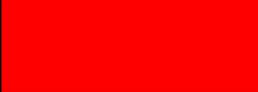
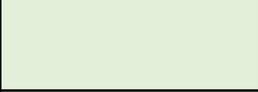
- MIÚDOS, FÍGADO
- CALDO DE OSSOS
- PEIXES
- CARNE VERMELHA
- FRANGO
- OVOS



VEGETAIS



CORES E FITOQUÍMICOS

	LICOPENO, FITOENE, FITOFLUENO
	GLUCOSINOLATOS, ISOTIOCIANATOS, INDOL-3 CARBINOL
	LUTEÍNA E ZEAXANTINA
	ALFA E BETAAROTENO
	FLAVONÓIDES
	ANTOCIANINAS, ÁCIDO ELÁGICO
	ALIL SULFETOS

Fontes : frutas, vegetais, legumes, cereais integrais, oleaginosas e sementes, ervas e especiarias

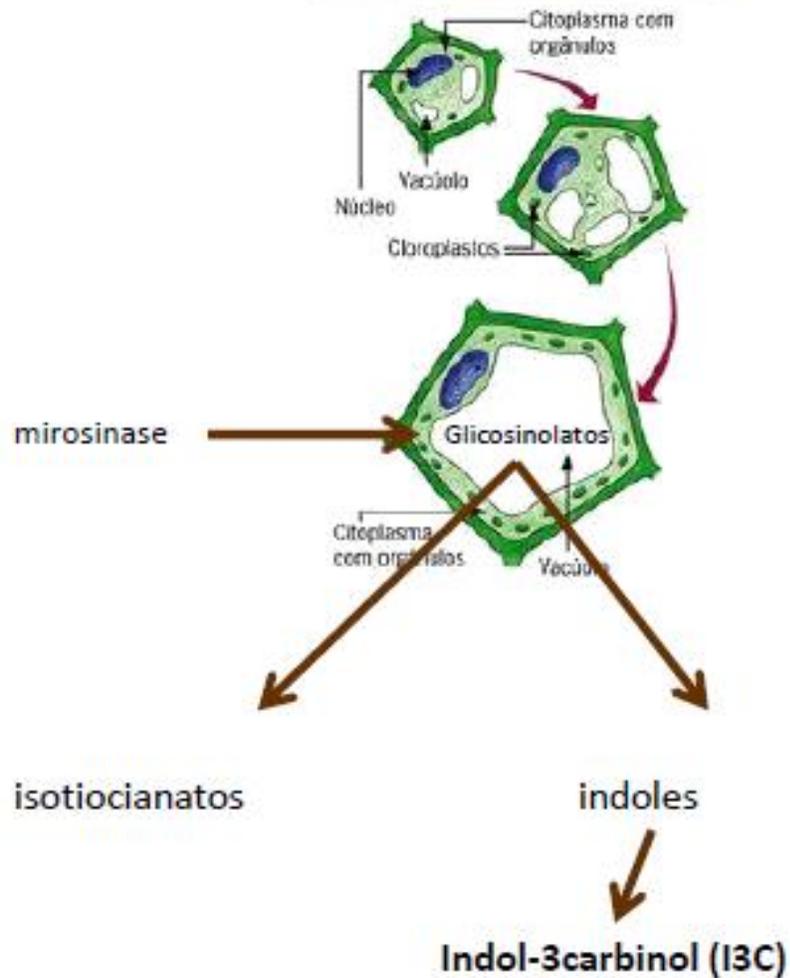




CRUCÍFERAS e BRÁSSICAS (BRÓCOLIS, COUVE FLOR, REPOLHO..GLUCOSINOLATOS)



Ferrição de vacúolo na célula vegetal adulta



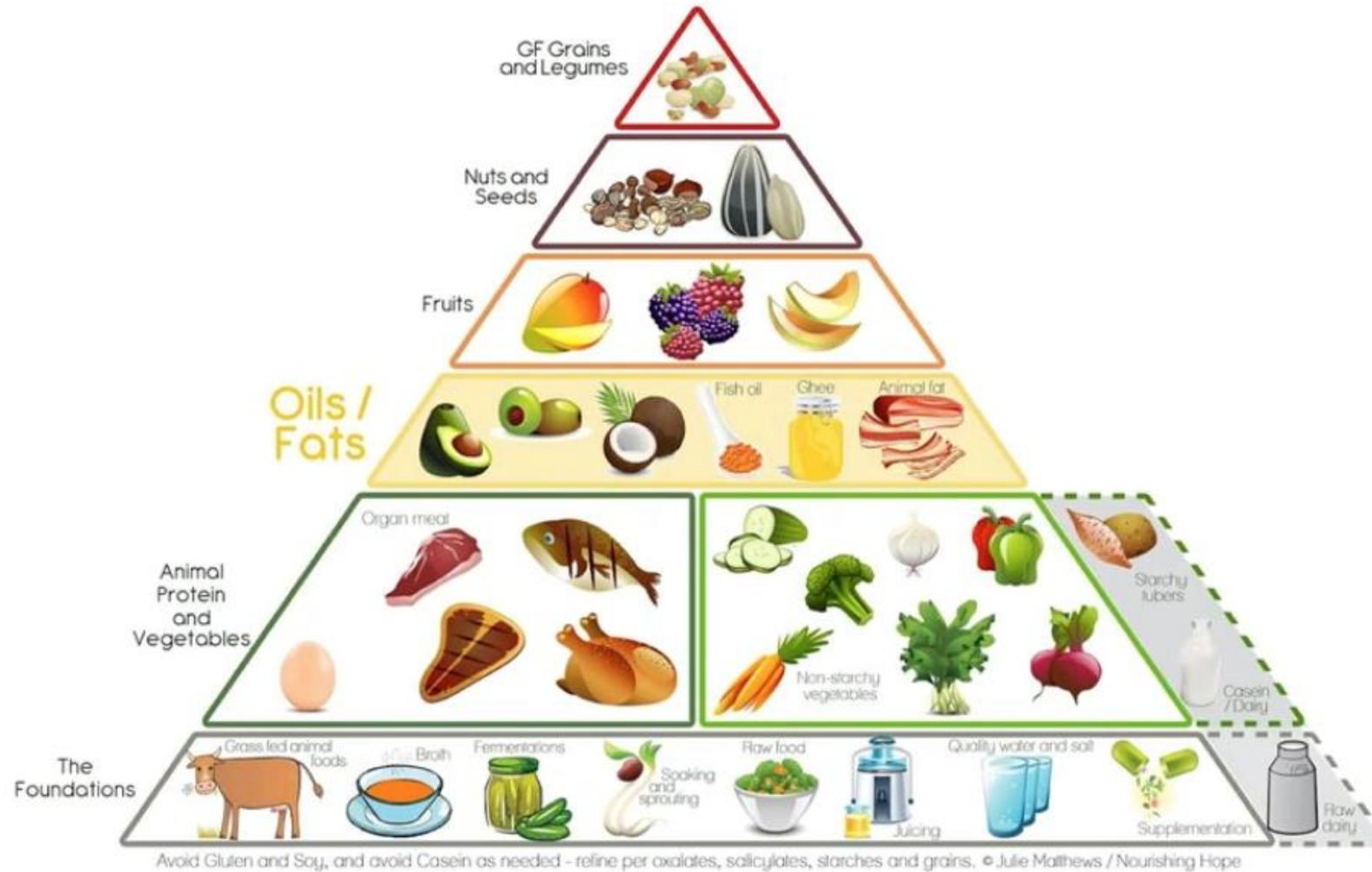
Influenciam na toxicidade de xenobióticos e na carcinogênese

Geram compostos que induzem fase I e II da detoxificação

RECOMENDAÇÃO: ½ xícara /dia



GORDURAS E ÓLEOS



GORDURAS E ÓLEOS

- OLEO DE PEIXE: salmão, sardinhas, ova, fígado de bacalhau e suplementos
- OLEO VEGETAL: óleo de oliva, abacate, oleaginosas e sementes
- GORDURA VEGETAL SATURADA: óleo de coco, palma, semente de macadâmias
- GORDURA ANIMAL: porco, boi e frango
- GORDURA DE LEITE E DERIVADOS: ghee

Evite óleos vegetais refinados: canola, girassol, milho, soja, etc.



GORDURAS SATURADA

CÉREBRO: desenvolvimento cerebral

OSSOS: ajuda na absorção de cálcio

FÍGADO: Protege o fígado de tóxicos

SISTEMA IMUNE: Atua contra infecções

Aminoácidos atuam em conjunto com gordura saturada



ÓLEO DE COCO

- **ANTIFUNGICO E COMPONENTE ANTIVIRAL**
- **ANTI-INFLAMATÓRIO**
- **FÁCIL DE DIGERIR (TCM)**
- **ENERGIA IMEDIATA**
- **AJUDA NA ABSORÇÃO DE MINERAIS**

VEGETAL	ANIMAL
COCO	CARNE
PALMA	OVOS
MACADAMIA	MANTEIGA

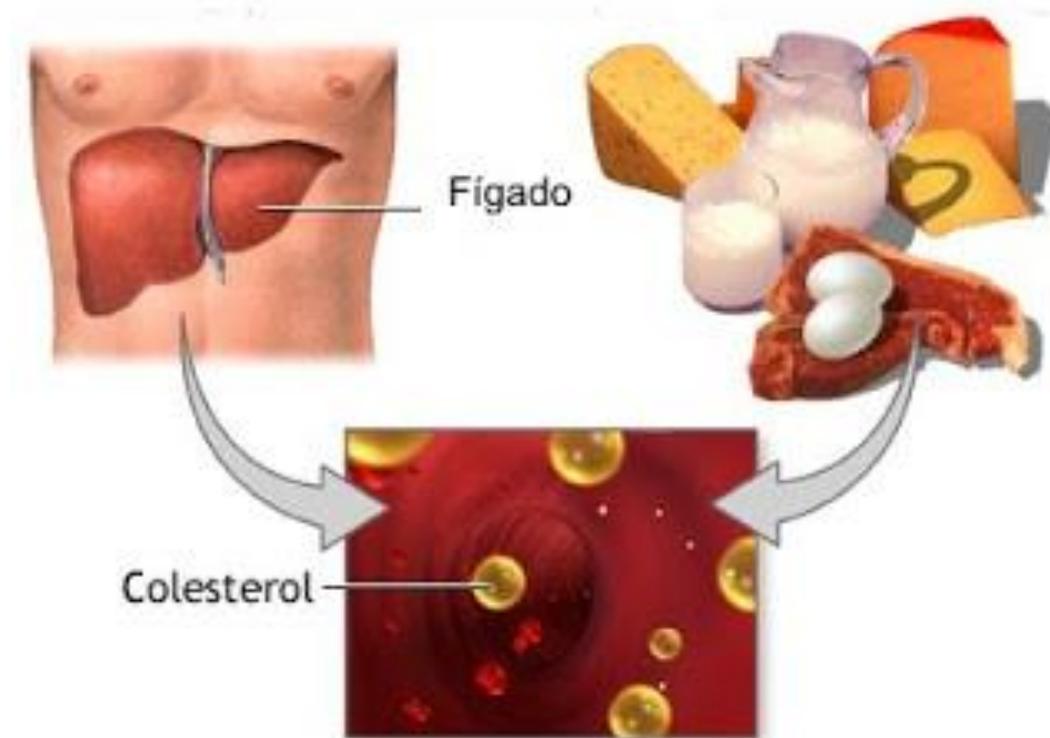


COLESTEROL

Síntese de membranas celulares

Precursor para síntese de vit D e vários hormônios esteroides.

Necessário para a função dos receptores de serotonina no cérebro.

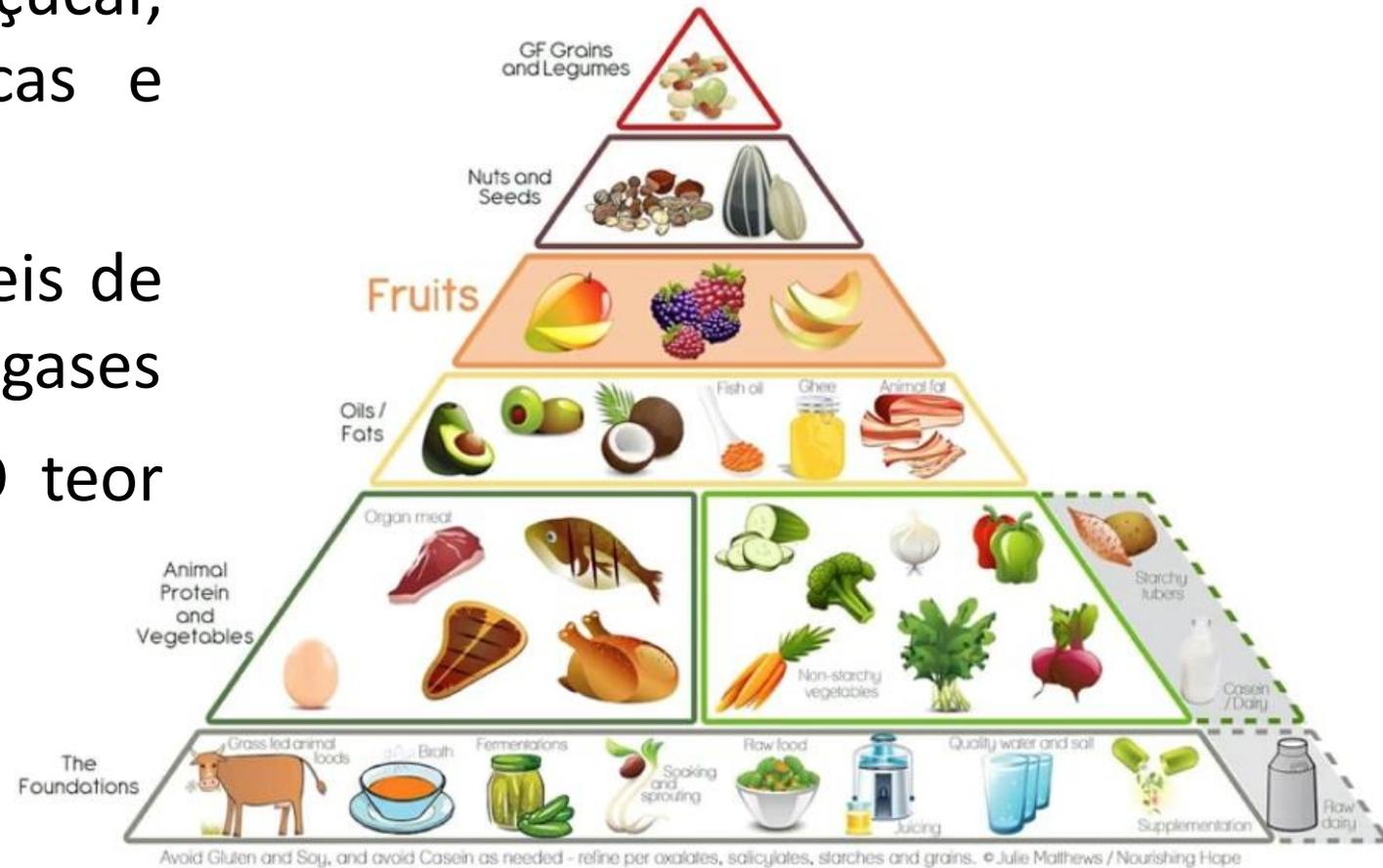


LDL X LDL OXIDADO



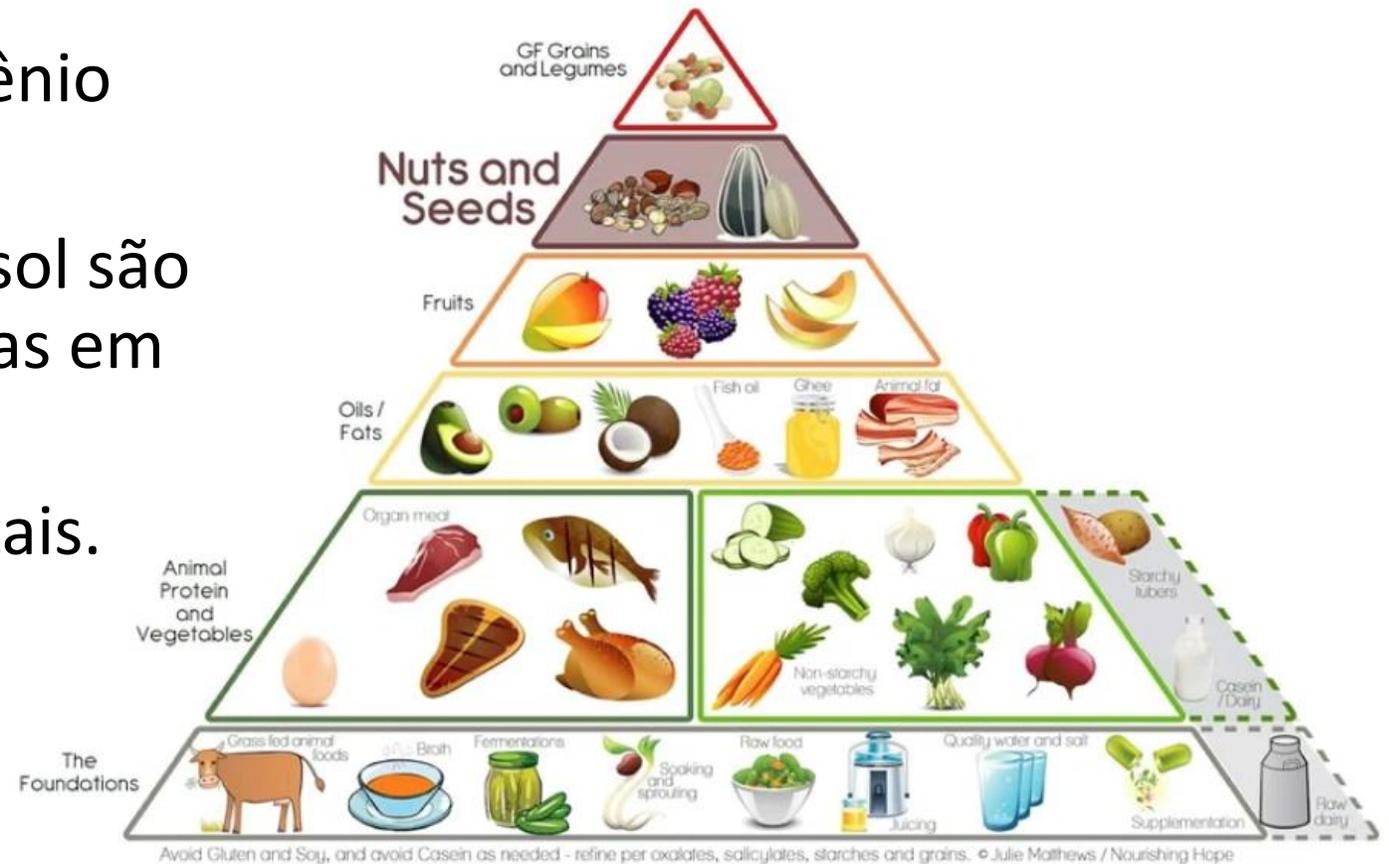
FRUTAS

- São ricas em açúcar, principalmente frutas secas e sucos (preferir in natura)
- FRUTOSE: podem ser difíceis de digerir para alguns criando gases
- Alguns devem evitar ALTO teor de SALICIATO e OXALATO

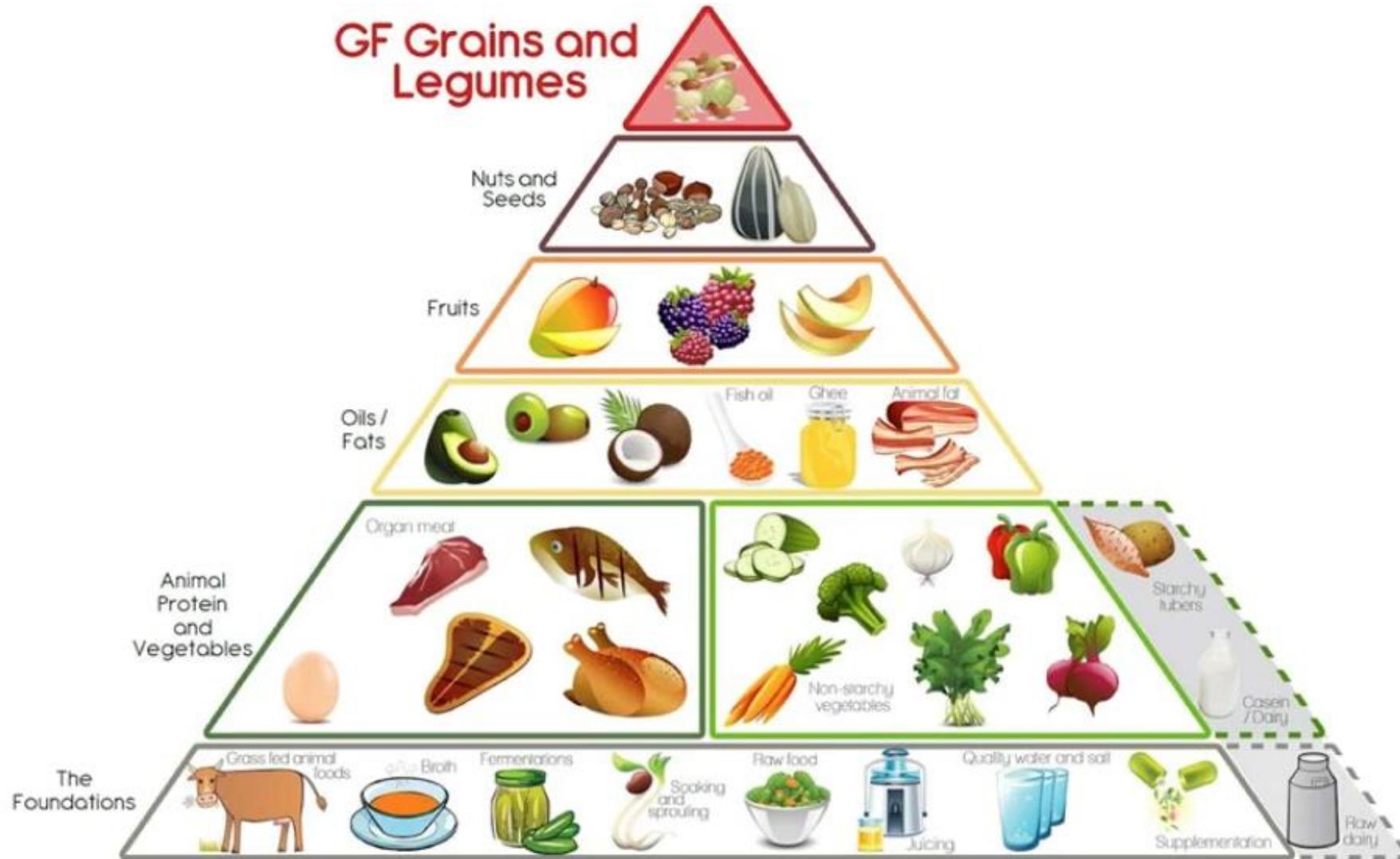


SEMENTES E OLEAGENOSAS

- Ricas em Vit E, magnésio, selênio (castanha do Brasil)
- Sementes de abóbora e girassol são escolhas de baixo oxalato, ricas em zinco.
- Boas opções para leites vegetais.



GLUTEN FREE CEREALS E LEGUMINOSAS



Avoid Gluten and SOU, and avoid Casein as needed - refine per oxalates, salicylates, starches and grains. © Julie Matthews / Nourishing Home



GLUTEN FREE CEREAIS E LEGUMINOSAS

- ARROZ
- QUINOA
- PAINÇO
- AMARANTO
- SORGO
- PAINÇO
- Lentilha, grão de bico, feijões
- Devem ser deixados de molho para reduzir antinutrientes e promover melhor absorção



RESUMO

- ✓ Escolha proteínas e vegetais orgânicos
- ✓ Inclua gordura
- ✓ Use alimentos fermentados
- ✓ Consuma brotos feitos em casa
- ✓ Beba sucos de vegetais e alimentos crus
- ✓ Beba água pura e use sal com minerais
- ✓ Deixe de molho e germine grãos, feijões e oleaginosas



INTERVENÇÃO NUTRICIONAL NO TEA

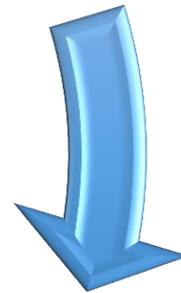
REDUZIR
INFLAMAÇÃO
INTESTINAL E
CEREBRAL



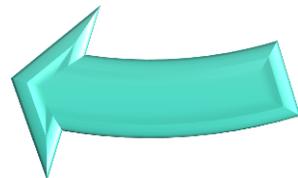
REDUZIR A
CARGA
TÓXICA NO
ORGANISMO



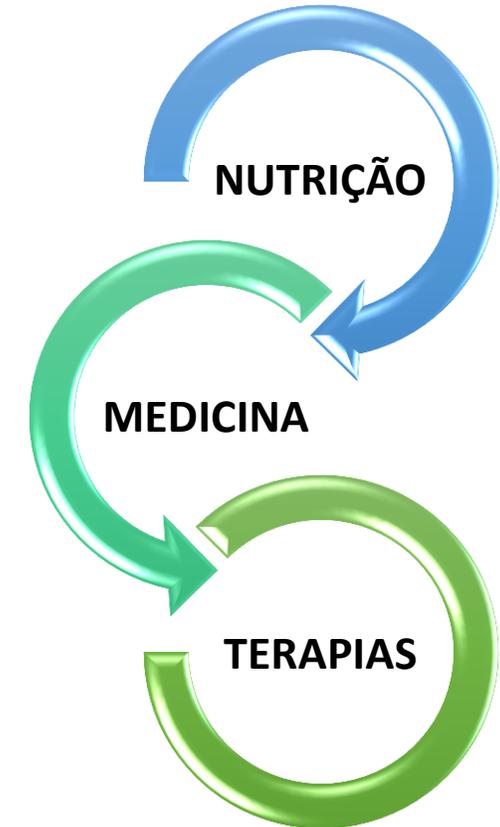
NUTRIÇÃO



MELHORAR
DIGESTÃO E
ABSORÇÃO DE
NUTRIENTES



EQUILIBRAR A
FLORA
INTESTINAL





A semente pode ser pequena mas se plantada e cuidada corretamente pode se transformar numa grande árvore com frutos doces e suculentos. Tudo depende da mão do semeador. O poder de criar e transformar está nas mesmas mãos que colhem os frutos. (Luis Alves, personal coach)

frasesotimistas.com.br



OBRIGADA!



nutri.adrianasiqueira@gmail.com
www.adrianasiqueiranutri.com.br

