Orientações alimentares para portadores de Fenilcetonúria

O que é a fenilcetonúria?

A fenilcetonúria é uma doença genética que altera uma enzima do fígado, fazendo com que a transformação do aminoácido fenilalanina não ocorra, acarretando em um acúmulo que pode ser tóxico para o organismo.

Como diagnosticar?

A doença é detectada pelo "teste do pezinho", que é um teste realizado na primeira semana de vida e é obrigatório.

Como deve ser a alimentação de um fenilcetonúrico?

O tratamento consiste em uma dieta que ofereça alimentos com baixo teor em fenilalanina. Alimentos ricos em proteína de origem vegetal ou animal não devem fazer parte da dieta, sendo assim é necessário que se faça uso de fórmulas alimentares para suprir a baixa ingestão proteica, evitando problemas de crescimento. Frutas, hortaliças e outros alimentos in natura ou industrializados com baixo teor de proteína podem ser consumidos em quantidades controladas. Ainda, é importante que se verifique nos rótulos de todos os alimentos industrializados se há fenilalanina em sua composição antes do consumo.

Qual a importância de seguir corretamente a alimentação especial?

O não seguimento da dieta pode ocasionar retardo mental, a sequela mais importante da doença. Podem ocorrer também hiperatividade, convulsões, alterações cutâneas tais como eczema e distúrbios da pigmentação, comportamento agressivo ou tipo autista, hipotonicidade muscular, tremores, microcefalia, descalcificação de ossos longos, retardo de crescimento, bem como odor característico na urina e suor.

GUIA DIETÉTICO PARA FENILCETONÚRIA

GRUPO VERDE Permitidos - Alimentos deste grupo podem ser consumidos livremente
Frutas: maioria das frutas, com exceção de figos secos Vegetais: maioria dos vegetais e conservas Gorduras: manteiga, margarina, toucinho, óleos e gorduras vegetais Bebidas: limonada, café, chá, água mineral, sucos de frutas, refrigerante sem aspartame e groselha Açúcares: refinados, balas de frutas e gomas, mel, pirulitos, geleias de frutas, manjar, tapioca, sagu, picolés de frutas, algodão-doce, goiabada, polvilho de mandioca, alguns cremes e pudins nos sabores baunilha, morango e caramelo.
GRUPO AMARELO Alimentos deste grupo contêm níveis médios de fenilalanina, devendo seu consumo ser moderado
Vegetais: batatas, aipim, abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, brócolis, cenoura, chuchu, couve-flor, jiló, quiabo, repolho, vagem, tomate, pepino, pimentão e cebola Frutas: banana (uma pequena porção por dia), abacate, maracujá e frutas secas Alimentos especiais com baixo teor de proteína (Linha RILLA®) Arroz
GRUPO VERMELHO Alimentos deste grupo contêm altos níveis de fenilalanina e não devem ser consumidos
Todos os tipos de carne, peixe, ovos e derivados Nozes, amendoim, soja, lentilha, ervilha, feijão, grão de bico e produtos feitos destes

alimentos Laticínios: leite, queijos, sorvete, cremes e mingau de leite Cereais, massas e aveia Chocolate, achocolatados, gelatina, farinha de trigo, bolos, pães em geral e biscoitos Aspartame

Fonte: Ministério da Saúde - Portaria SAS/MS no 712, de 17 de dezembro de 2010.

Para maiores informações sobre produtos especiais para fenilcetonúricos, acessar: http://www.vittafix.com.br/produtos/linha_rilla.asp?opcao=informacao