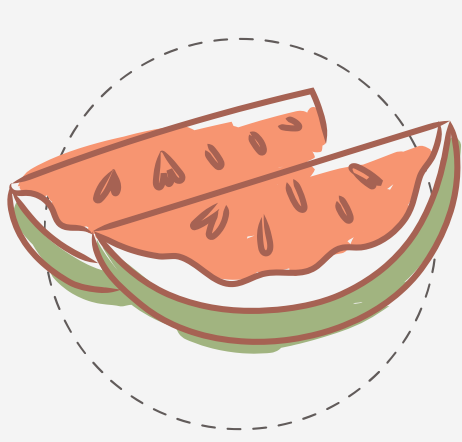


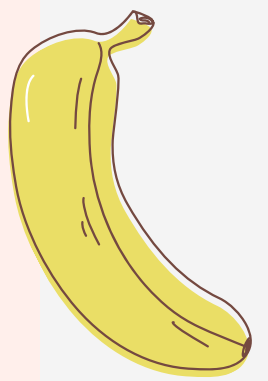


REINTRODUÇÃO ALIMENTAR

POR DRA. KARINA SINFOROSO

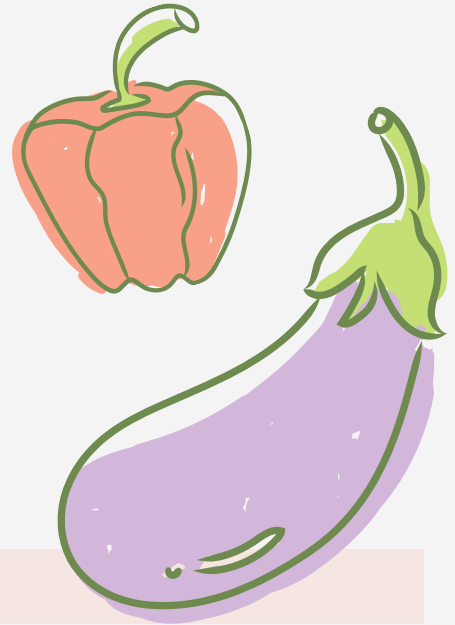
Você cortou algum tipo de alimento ou grupo alimentar da sua dieta por mais de 10 dias? Tentou reintroduzi-lo e passou mal? Aqui, vou explicar a maneira correta de fazer o **PROCESSO DE REINTRODUÇÃO ALIMENTAR**. Mas antes de te ensinar, preciso lhe explicar o **PORQUÊ A MAIORIA DAS PESSOAS PASSAM MAL APÓS REINTRODUZIR UM ALIMENTO**.

Quando paramos de comer um alimento ou um grupo alimentar por determinado período, nosso corpo também para de produzir enzimas digestivas capazes de digerir-lo. Ou seja, muito provavelmente você não conseguirá digerir bem tal alimento. **Sintomas como: distensão abdominal, gases, azia, mudanças no aspecto das fezes são muito comuns.** O corpo humano é sábio. Ele não gastará energia na produção de uma enzima, sabendo que não está mais a utilizando. O que você deve fazer agora é reestimular seu corpo a produzir novamente essas enzimas.



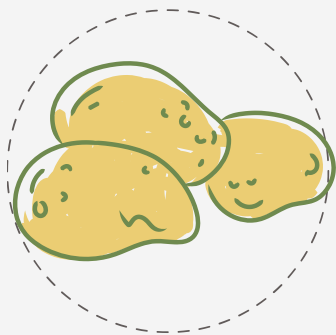
COMO?

- ✓ **CONTROLANDO QUANTIDADE**
- ✓ **FREQUÊNCIA**
- ✓ **MODO DE PREPARO DO ALIMENTO**



CONTROLANDO QUANTIDADE

PEQUENAS PORÇÕES, AUMENTO GRADUAL



- **PRIMEIRA SEMANA** - 1/4 DA PALMA DA MÃO
- **SEGUNDA SEMANA** - 1/2 DA PALMA DA MÃO
- **TERCEIRA SEMANA** - PALMA DA MÃO
- **QUARTA SEMANA** - PALMA DA MÃO + 1/2 DA PALMA DA MÃO

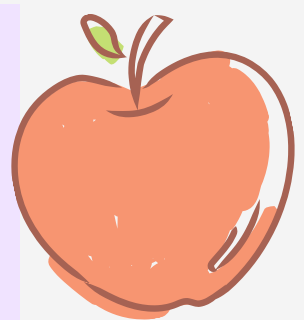
FREQUÊNCIA

MARQUE 30 DIAS NO CALENDÁRIO (DIA 1 AO DIA 30)

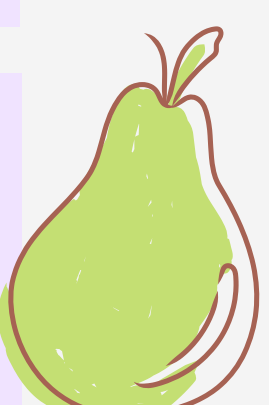
- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| • DIA 1 - REINTRODUZ O ALIMENTO | • DIA 16 - REINTRODUZ O ALIMENTO |
| • DIA 2 - INTERVALO | • DIA 17 - INTERVALO |
| • DIA 3 - INTERVALO | • DIA 18 - INTERVALO |
| • DIA 4 - REINTRODUZ O ALIMENTO | • DIA 19 - REINTRODUZ O ALIMENTO |
| • DIA 5 - INTERVALO | • DIA 20 - INTERVALO |
| • DIA 6 - INTERVALO | • DIA 21 - INTERVALO |
| • DIA 7 - REINTRODUZ O ALIMENTO | • DIA 22 - REINTRODUZ O ALIMENTO |
| • DIA 8 - INTERVALO | • DIA 23 - INTERVALO |
| • DIA 9 - INTERVALO | • DIA 24 - INTERVALO |
| • DIA 10 - REINTRODUZ O ALIMENTO | • DIA 25 - REINTRODUZ O ALIMENTO |
| • DIA 11 - INTERVALO | • DIA 26 - INTERVALO |
| • DIA 12 - INTERVALO | • DIA 27 - INTERVALO |
| • DIA 13 - REINTRODUZ O ALIMENTO | • DIA 28 - REINTRODUZ O ALIMENTO |
| • DIA 14 - INTERVALO | • DIA 29 - INTERVALO |
| • DIA 15 - INTERVALO | • DIA 30 - INTERVALO |

MODO DE PREPARO

PREPARE O ALIMENTO EM CASA, DA MESMA FORMA QUE PREPARA SUA COMIDA USUAL (não consumi-lo fora de casa). Usar o mínimo de ingredientes possíveis no preparo. O objetivo é ter maior controle ao testar o alimento em questão.



Fique atento que o objetivo da **REINTRODUÇÃO ALIMENTAR** é justamente conectar sintomas com a reinserção de determinado alimento. Ou seja, quanto menos ingredientes você usar, maior será seu poder de avaliação.



O QUE DEVE SER OBSERVADO NESSES 30 DIAS?

Qualquer sintoma, reação associada ao consumo do alimento. Preste atenção, pois esses sintomas não necessariamente podem ser digestivos. E mais, os mesmos podem se manifestar de forma tardia, ou seja, 48 horas após o consumo.

TENHA UM DIÁRIO ALIMENTAR PARA RELATAR TUDO O QUE SENTE: CANSAÇO, DOR DE CABEÇA, ANSIEDADE, FALTA DE CONCENTRAÇÃO, MUDANÇAS DE HUMOR, CONGESTÃO NASAL. Todo e qualquer sintoma não deve ser ignorado.

Se nesses 30 dias você conseguiu não sentir nenhum tipo de reação à reintrodução do alimento, ótimo. **VOLTE** a consumir tal alimento. A partir de agora, você pode testar um novo tipo de alimento por mais 30 dias.

Caso você permaneça tendo sintomas relacionados a tal alimento por esses 30 dias, sugiro que opte por não mais ingerir tal alimento e procure um médico para te auxiliar.



Dra. Karina Sinforoso

@DRA_KARINA_NUTROLOGA

