

Evite os Aditivos

Os aditivos são usados para melhorar a aparência e o gosto de alimentos processados ou aumentar a vida útil dos mesmos. Alguns aditivos podem afetar bebês, crianças ou adultos. Verifique a lista de ingredientes dos alimentos para estes aditivos. Qualquer aditivo pode causar algum sintoma.

CORANTES

Artificial E102 tartrazina, E104 amarelo quinoleína, E107 amarelo 2G, E110 amarelo alaranjado, E122 azorrubina, E123 amaranço, E124 vermelho ponceau, E127 eritrosina, E128 vermelho 2G, E129 vermelho alura, E132 indigotina, E133 azul brilhante, E142 verde S, E151 preto brilhante, E155 marrom chocolate

Natural E160b cor natural anato (160a beta caroteno é seguro)

CONSERVANTES

E200-203 **sorbatos** muito usados

E210-213 **benzoatos** em bebidas, caldas, medicamentos

E220-228 **sulfitos** (asma) em frutas secas, bebidas, salsichas, vinho, etc

E249-252 **nitratos, nitritos** em carnes processadas como presunto, pastrani, salame

E280-283 **propionatos** em pães, produtos de padaria, cultura de soro em pó

E310-312 **antioxidantes** em óleos vegetais, margarinas, alimentos fritos, biscoitos

E319-321 **antioxidantes** como acima (E300-309 são seguros)

ACENTUADORES DE SABOR

E620-625 glutamatos (E621 é glutamato monossódico) em alimentos saborosos

E627-635 nucleotídeos (urticária, palpitações, ansiedade)

HVP, HPP, extrato de levedo são glutamatos naturais concentrados

SABORES ADICIONADOS em muitas comidas e xaropes

Alguns químicos naturais podem causar o mesmo efeito que aditivos se consumidos frequentemente ou concentrados durante o processamento, por exemplo, no molho de tomate. Pessoas que são afetadas por aditivos devem reduzir o consumo de salicilatos, aminas e glutamatos naturais. Para mais informação acesse www.fedup.com.au.

FOOD INTOLERANCE NETWORK

www.fedup.com.au

Mais informação

The Failsafe Cookbook e Fed up with Children's Behaviour DVD Por Sue Dengate, acesse www.fedup.com.au

Friendly Food por Anne Swain and others, Acesse <http://www.cs.nsw.gov.au/rpa/Allergy/default.htm>

Referências Científicas

Clarke, L and others 'The dietary management of food allergy and food intolerance in children and adults.' *Aust J Nutr Diet* 1996; 53(3):89-94.

Swain AR and others. 'Salicylates, oligoantigenic diets and behaviour.' *Lancet* 1985; 6;2(8445):41-2.

Dengate S and Ruben A, Controlled trial of cumulative behavioural effects of a common bread preservative, *J Paediatr Child Health* 2002;38(4):373-6.

Jacobson FJ and Schardt D. 'Diet, ADHD and behaviour: a quarter-century review.' *Centre for Science in the Public Interest*, Washington DC. 1999 Download report from <http://www.cspinet.org/diet.html>

A informação fornecida não pretende substituir recomendações médicas. Sempre consulte seu médico. Antes de começar a dieta, consulte um nutricionista com interesse em intolerância alimentar.

Food Intolerance Network
PO Box 718 Woolgoolga NSW 2456
AUSTRALIA

Email: confodnet@ozemail.com.au para circulares gratuitas "failsafe" e grupos de ajuda

Cartoons © 2004 por Joanne van Os Reprodução proibida para fins de lucro

Alimentação e Comportamento



COMPORTAMENTO, SAÚDE e PROBLEMAS DE APRENDIZAGEM em crianças podem ser causados por alimentos consumidos diariamente

Sua criança é?

Inquieta

- irritável, inquieta, facilmente distraída
- requer atenção, facilmente aborrecida
- barulhenta, faz barulhos bobos
- tem dificuldade de adormecer ou acorda frequentemente à noite

Desafiadora ou contrária

- perde o controle, discuti frequentemente
- recusa-se a obedecer, desafia as regras
- incomoda outros deliberadamente, culpa outros
- suscetível ou facilmente incomodada
- zangada e ressentida

Desatenta ou ansiosa

- tem curta capacidade de atenção, sonhadora ou letárgica
- ansiosa, depressiva ou tem ataques de pânico
- chorosa, triste (em bebês ou crianças pequenas)

Sua criança ou algum membro da família tem?

- urticária, eczema, dermatite, ou outra erupção na pele
- dores de cabeça ou enxaquecas, ruído nos ouvidos
- estômago sensível, como com cólica ou refluxo, úlceras regulares na boca, diarreia nos pequenos, gases, dores de estômago, enurese noturna, fezes com mau odor
- asma, tosse noturna freqüente, infecção de ouvidos, congestão nasal crônica ou nariz escorrendo
- resfriados freqüentes, gripe, infecções de ouvido, amidalite

Então é possível que sua criança seja afetada por alimentos consumidos diariamente. Adultos podem ser afetados também.

Os efeitos vão se acumulando gradualmente

Algumas crianças tornam-se inquietas ou barulhentas logo após comer alimentos industrializados, mas o que a maioria das pessoas observa é:

- **Os químicos dos alimentos ingeridos vão aumentando gradualmente, resultando em dias bons e dias ruins sem nenhuma razão aparente**

Quando sua criança come alimentos industrializados, pode ficar irritada ou ter um mau dia na escola o dia seguinte ou dois dias depois.

Os químicos naturais dos alimentos podem afetar crianças também. Algumas crianças são mais sensíveis que outras. Crianças diferentes reagem a diferentes químicos nos alimentos



SEMPRE LEIA A LISTA DE INGREDIENTES CUIDADOSAMENTE. QUANTO MAIS ADITIVOS VOCÊ CONSUME MAIOR A PROBABILIDADE QUE VOCÊ SEJA AFETADO POR ELES

Por onde começamos?

- **Muitas famílias notam uma melhora reduzindo o consumo de aditivos, especialmente corantes artificiais e conservantes no pão.**
- **Para melhores resultados, você pode fazer uma dieta de eliminação para descobrir exatamente quais químicos nos alimentos causam seu problema. Veja Failsafe Eating no www.fedup.com.au para mais informação.**

Estes produtos podem conter aditivos

- bebidas em pós ou caldas, refrigerantes, ou alguns sucos de frutas
- sachês saborizantes ou pacotes de batatas fritas
- doces, gomas de mascar, sorvetes, picolés
- alguns biscoitos
- carnes processadas, salsicha e presunto
- margarinas e óleos de cozinha que contêm antioxidantes sintéticos e produtos cozidos neles como batatas fritas
- fruta seca
- medicamentos em xaropes ou cápsulas coloridas

Também se deve prestar atenção aos químicos naturais em algumas frutas e vegetais, principalmente sucos de fruta, tomates e molho de tomate, laranjas, uva passas, brócolis.

Os químicos naturais dos alimentos podem passar através do leite materno e afetar bebês com sintomas como dificuldade para dormir, cólica, refluxo ou erupções na pele.

O que podemos comer?

A comida natural não processada que as crianças comiam 40 anos atrás era baixa em aditivos.

O açúcar não afeta o comportamento das crianças, mas é melhor que se consuma em pequenas quantidades já que contém poucos nutrientes, pode interferir no apetite, e faz mal para os dentes.

Alguns alimentos alternativos sem aditivos e baixos em salicilato: pão sem conservantes, massa pura, arroz, aveia, flocos de arroz; frutas frescas e vegetais como peras, batatas, ervilha, alho; ovos frescos, carne, peixe e frango, leite puro, iogurte ou leite de soja, manteiga pura ou margarina sem aditivos; bolachas sem sabor, batatas fritas sem conservantes, sorvete de baunilha sem corantes, marshmallows sem corantes, caramelos.