



REGRAS BÁSICAS PARA OS PAIS:

- Não dar alimentos que contenham **ingredientes proibidos**: galactose, leite, lactose ou caseína.
2. **Ler sempre** a composição nutricional dos alimentos e as bulas dos medicamentos.
 3. **Evitar** alimentos enlatados, semi-preparados e conservas, a menos que tenha a certeza que não contêm galactose ou lactose na sua composição nutricional.
 4. Olhar para as **fontes escondidas de galactose e lactose**: leite e derivados, leite em pó, coalhada, soro de leite, soro de leite coalhado hidrolisado, lactose ou lactobionato (medicamentos), papas feitas para exames de diagnóstico com Raio X, pasta de dentes, adoçantes artificiais, cremes não lácteos, enlatados e prontos a comer, aditivos das preparações culinárias (recheios, molhos) - **ler sempre a composição**.
 5. Pode considerar-se o lactato, o ácido láctico e a lactoalbumina como ingredientes seguros.

PERGUNTAS FREQUENTES



1. No caso de uma criança com galactosémia ingerir algum alimento com galactose/lactose, sentir-se-á mal?

De um modo geral não sentirá diferença, se for poucas vezes ou pequena quantidade, pois os sintomas levam tempo a manifestar-se. Os RN poderão ter hipoglicémia e hepatite.

2. Sem produtos lácteos, a criança com galactosémia pode crescer como as outras crianças?

Sim, porque as proteínas, vitaminas e minerais que as outras crianças obtêm através dos produtos lácteos, são fornecidos por um leite isento de galactose e lactose.

3. Como fazer em festas de aniversário ou ocasiões especiais?

Os pais podem querer enviar alimentos que a criança pode ingerir, que se possa guardar e estar disponíveis para ocasiões especiais ou inesperadas.

4. Os leites “sem lactose” podem ser usados?

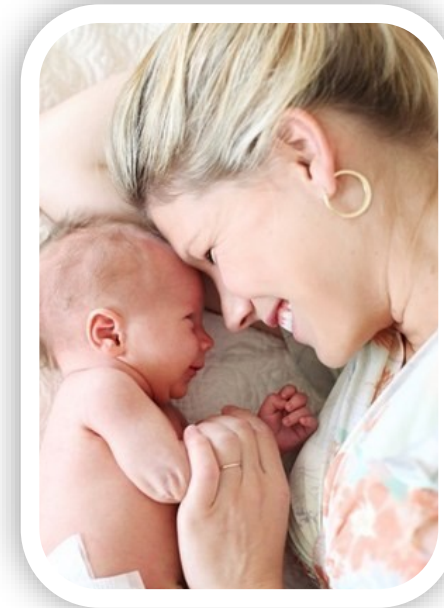
Deve ter-se atenção à composição dos leites ditos “sem lactose”.

Alguns não têm lactose porque são tratados com lactases (enzimas que degradam a lactose), no entanto, continuam a ter a galactose na composição.



Galactosemia

Guia Informativo



Centro de Referência de Doenças Hereditárias do Metabolismo



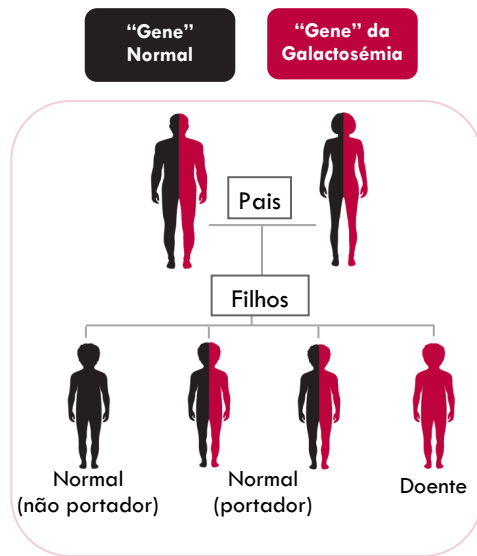
O QUE É A GALACTOSÉMIA?

É uma doença hereditária autossômica recessiva.



Nos doentes com galactosémia o organismo não consegue utilizar a galactose, que faz parte da lactose, o principal açúcar (hidrato de carbono) do leite.

A galactose acumula-se no organismo e torna-se tóxica.



O QUE É A GALACTOSE?



Por isso, é muito importante ler os rótulos alimentares!



O QUE FAZER?

Devem eliminar-se da dieta todas as fontes de galactose e lactose (incluindo o leite materno).



Na **diversificação alimentar**, os alimentos sólidos que não contêm lactose ou galactose, são introduzidos progressivamente, como em qualquer outra criança.

MANIFESTAÇÕES INICIAIS DA DOENÇA

A doença manifesta-se logo que o recém-nascido (RN) inicia a alimentação com leite. Geralmente, o RN apresenta dificuldade em mamar, não aumenta ou perde peso e pode ter vômitos. Pode manifestar os seguintes sintomas:



Infeções graves. Perda de iões, aminoácidos e açúcares pela urina.



Icterícia, aumento do fígado, ascite, alterações na coagulação do sangue, insuficiência hepática e cirrose.



Cataratas (em idades precoces).

	LIVRE	A EVITAR
Leite e Derivados	Novalac rice®, fórmulas de soja, queijos (Suíço, Gruyere, Jarlsberg, Emental, Parmesão e Cheddar maduro), iogurte ou leite de soja, fórmulas de arroz, produtos de soja não fermentados, fórmulas de soja com farinha de soja, molho de soja.	Leite e derivados (incluindo leites sem lactose), bebidas lácteas, iogurtes, sobremesas lácteas, leite materno, leites fermentados, queijo fresco/fundido/creme, queijo mini babybel, todos os queijos exceto os permitidos, proteína Whey hidrolisada e caseína hidrolisada.
Bebidas	Bebidas carbónicas, café, cerveja, vinho.	Qualquer bebida com leite ou lactose.
Frutas, legumes, leguminosas e sementes	Todos.	Esparregado comercial, legumes pré-cozinhados e em conserva, preparações de batata com leite, sopas e caldos comerciais.
Cereais	Arroz, aveia, centeio, cevada, fécula de batata, milho e amido de milho, tapioca, farinha (trigo, arroz, girassol, soja), alfarroba, weetabix, cornflakes, flocos de arroz, pão árabe/indiano, cereais com chocolate.	Cereais que contenham leite, farinhas lácteas, gérmen de trigo, pão (de forma, de leite, doce ou integral), todos os fabricados com leite ou manteiga, folhados.
Carne, Peixe e Aves	Todos os tipos de carne/peixe/aves/marisco, tofu, vísceras (c/ moderação). Ler o rótulo, pode conter lactose: Presunto e fiambre industriais, salsichas e hambúrgueres industriais.	Conservas e cozinhados com leite, molhos com ingredientes proibidos, carnes processadas com lactose, patés comerciais.
Gorduras	Gelatina, todos os fabricados com produtos sem leite, sobremesas de soja, sorvete, geleia, gelado de soja, pudim de arroz.	Biscoitos, pastéis, todos os fabricados com alimentos proibidos.
Ovos	Todos.	Receitas com leite.
Confeitaria e Pastelaria	Açúcar de cana, marmelada de fruta, sacarina, xarope de milho, cacau, gomas, mel.	Caramelos.
Aditivos Alimentares	Caseinato de cálcio/sódio, aromas naturais e artificiais.	Edulcorantes com lactose