

## Dieta de evicção de níquel

### Informação para os Doentes

Foi-lhe identificada alergia ao níquel. O seu médico considerou que esta alergia é relevante e que uma dieta para tentar reduzir a ingestão deste alimento é importante para a melhoria da sua dermatite.

Durante este processo, dada a exigência que este tipo de dieta tem na alimentação normal num país mediterrânico, é possível que o seu médico lhe peça para realizar uma prova de provocação alimentar, de forma a poder confirmar a necessidade desta dieta no seu caso em particular.

O Níquel existe em muitas substâncias e controlar a exposição diária ao mesmo na alimentação é exigente.

As recomendações gerais são as seguintes:

<p><b>Alimentos a evitar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebidas – Chás (em especial chá preto)</li> <li>• Vegetais – Aspargos, alcachofras, repolho, cebolas, funcho, cogumelos, tomate, aipo, espinafres, couve-de-Bruxelas, louro, manjeriço, manjerona, salsa, leguminosas (feijão, lentilhas, ervilhas, grão de soja), alcaçuz</li> <li>• Fruta – Damascos, ananás, melancia, abacate, cerejas, figos, bagas, morangos, peras, ameixas, uvas, frutos desidratados/secos, frutos secos, gelatina</li> <li>• Cereais – Aveia, trigo sarraceno, trigo integral, cevada, milho, malte, centeio, pão integral ou de sementes, sementes</li> <li>• Peixe – Bacalhau, salmão, solha, arenque, marisco (crustáceos e bivalves), cefalópodes (polvo, lula)</li> <li>• Outros – Ketchup, mostarda, molhos de saladas embalados/comerciais, chocolate, suplementos vitamínicos e alimentares</li> <li>• Vegetais, carnes e peixes enlatados,</li> <li>• O 1º litro de água da manhã da torneira ou após longos períodos de água estagnada nos canos deve ser desperdiçada (estudos mostram que a difusão de metais da canalização para a água pode chegar a valores de 490µg por litro)</li> <li>• Evitar fumar (cada cigarro contém 1 a 3 µg de níquel).</li> </ul>	<p><b>Alimentos permitidos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebidas – Água, bebidas gaseificadas, cerveja não enlatada, café, vinho</li> <li>• Cereais – Farinha de trigo branca, pão branco, massas, arroz</li> <li>• Vegetais e fruta – Citrinos, bananas, pêsegos, maçãs, melões, meloas, pepinos, beringelas, batatas, alho, abóbora, curgetes</li> <li>• Peixe – Peixe-espada, atum</li> <li>• Doces – Massa choux (massa de profiteroles), biscoitos, creme (custard), mel, açúcar</li> <li>• Outros – Carne, ovos, fiambre, salame, lacticínios, paprica, pimentas, azeite, vinagre, maionese, sal</li> </ul> <p><b>Alimentos a evitar ou a consumir em pequena quantidade:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alface, brócolos, cenouras, couve-flor</li> </ul>
--	--

Médico: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/20\_\_\_\_