

## Recomendação

---

**Escolha não fazer dietas de evicção alimentar sem evidência de necessidade e benefício.**

## Justificação

---

A alergia alimentar engloba diversas formas de doença, com características clínicas diversas e, uma vez estabelecido este diagnóstico, o tratamento consiste na eliminação do(s) alimento(s) da dieta. Esta evicção inclui não só os alimentos ingeridos na forma natural / integral, mas também os alimentos utilizados como ingredientes, muitas vezes ocultos. De uma forma geral, a alergia alimentar pode aumentar o risco de regimes nutricionais inadequados, com um impacto negativo no estado nutricional, bem como na qualidade de vida do doente e da família.

A maioria das reações adversas a alimentos são autodiagnosticadas e não são baseadas em testes validados, acabando por levar a dietas de evicção na tentativa do doente de melhorar a sua qualidade de vida, apesar do benefício dessas dietas poder não existir e, de, pelo contrário, as mesmas se associarem a consequências deletérias. As dietas de evicção alimentar motivadas por suspeita de alergia alimentar devem ser propostas e acompanhadas por um médico Imunoalergologista, devendo o doente procurar uma consulta desta especialidade sempre que achar que tem sintomas sugestivos deste diagnóstico.

***A informação apresentada nesta recomendação tem um propósito informativo e não substitui uma consulta com um médico. Caso tenha alguma dúvida sobre o conteúdo desta recomendação e a sua aplicabilidade no seu caso particular, deve consultar o seu médico assistente.***

## Bibliografia

- Dietary management of IgE and non-IgE-mediated food allergies in pediatric patients. *Pediatr Allergy Immunol.* 2024 Mar;35(3):e14100.
- Myths and Facts about Food Intolerance: A Narrative Review. *Nutrients.* 2023 Nov 30;15(23):4969.

## Uma recomendação de:

Colégio da Especialidade de Imunoalergologia da Ordem dos Médicos