



Fenilcetonúria

Tabelas com a Quantidade de Fenilalanina dos Alimentos

Organizado por:

Viviane de Cássia Kanufre
Jacqueline Siqueira Santos
Michelle Rosa Andrade Alves
Rosangelis Del Lama Soares

Belo Horizonte
NUPAD / FM / UFMG
2010



Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais – SES-MG
Programa Estadual de Triagem Neonatal de Minas Gerais

Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG
Hospital das Clínicas
Faculdade de Medicina

Núcleo de Ações e Pesquisa em Apoio Diagnóstico – NUPAD / FM / UFMG
Centro de Educação e Apoio Social – CEAPS

Fenilcetonúria

Tabelas com a Quantidade de Fenilalanina dos Alimentos

Organizado por:

Viviane de Cássia Kanufre
Jacqueline Siqueira Santos
Michelle Rosa Andrade Alves
Rosangelis del Lama Soares



Belo Horizonte
NUPAD / FM / UFMG
2010

©NUPAD / Faculdade de Medicina / Universidade Federal de Minas Gerais

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

Edição, distribuição e informações: Núcleo de Ações e Pesquisa em Apoio Diagnóstico – NUPAD / FM / UFMG

Setor de Divulgação e Comunicação

Av. Alfredo Balena, 189 / 1001. Santa Efigênia - Belo Horizonte - MG

Tel.: (31) 3409.8942 / E-mail: comunica@nupad.medicina.ufmg.br

Home page: www.nupad.medicina.ufmg.br

Instituições

Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais – SES-MG

Programa Estadual de Triagem Neonatal de Minas Gerais

Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG

Hospital das Clínicas

Faculdade de Medicina

Núcleo de Ações e Pesquisa em Apoio Diagnóstico – NUPAD / FM / UFMG

Centro de Educação e Apoio Social – CEAPS

Cooperação Institucional

Núcleo de Ações e Pesquisa em Apoio Diagnóstico – NUPAD / FM / UFMG

José Nelio Januario

Centro de Educação e Apoio Social – CEAPS

Isabel Spínola Castro Pimenta

Organizadores

Viviane de Cássia Kanufre, Jacqueline Siqueira Santos, Michelle Rosa Andrade Alves, Rosângelis del Lama Soares

Colaboradores

Assistente Social: Ivan Magalhães Xavier

Médicos:

Ana Lucia Pimenta Starling (Nutróloga)

Marcos José Burle de Aguiar (Geneticista)

Rocksane de Carvalho Norton (Gastroenterologista)

Psicóloga: Isabel Pimenta Spínola Castro

Nutricionistas:

Jacqueline Siqueira Santos

Mariana Fonseca Rodrigues

Marília Oliveira Barbosa Lima

Michelle Rosa Andrade Alves

Rosângelis Del Lama Soares

Viviane de Cássia Kanufre

Design Gráfico Nathália Santiago – Setor de Divulgação e Comunicação – NUPAD / FM / UFMG

Capa Denise Reis / Nathália Santiago / Vinicius Utsch

Ficha Catalográfica

F333 Fenilcetonúria: tabelas com a quantidade de fenilalanina dos alimentos / organizado por Viviane de Cássia Kanufre [et al.]. -- Belo Horizonte: NUPAD/FM/UFMG, 2010. 12p. , il., 14,8 cm X 21,0 cm

Instituições Responsáveis: Secretaria Estadual de Saúde de Minas Gerais. Programa de Triagem Neonatal de Minas Gerais; Universidade Federal de Minas Gerais/Faculdade de Medicina, Hospital das Clínicas; Núcleo de Ações e Pesquisa em Apoio Diagnóstico – NUPAD; Centro de Educação e Apoio Social – CEAPS.

1.Fenilcetonúrias. 2.Fenilalanina. 3.Alimentos. 4.Composição dos Alimentos. I.Minas Gerais. Secretaria Estadual de Saúde. II.Núcleo de Ações e Pesquisa em Apoio Diagnóstico – NUPAD/FM/UFMG. III.Centro de Educação e Apoio Social – CEAPS. IV.Kanufre, Viviane de Cássia, organizadora.

NLM: WD 205.5

CDU: 616.053

Apresentação

Este guia é resultado do trabalho da equipe multidisciplinar que acompanha as pessoas com fenilcetonúria diagnosticadas pelo Programa Estadual de Triagem Neonatal de Minas Gerais - PETN-MG, coordenado tecnicamente pelo Núcleo de Ações e Pesquisa em Apoio Diagnóstico (Nupad / FM / UFMG), único Serviço de Referência em Triagem Neonatal no Estado.

O trabalho aqui apresentado reflete o compromisso e a atenção dos profissionais que atuam no Ambulatório São Vicente do Serviço Especial de Genética do Hospital das Clínicas da UFMG, equipe responsável pelo atendimento de rotina aos pacientes cadastrados no Programa.

Este guia, utilizando medidas caseiras para o cálculo da quantidade de fenilalanina nos alimentos, visa facilitar, à família e aos cuidadores, o manejo e visualização no preparo da dieta dos pacientes. Esperamos que este manual seja uma ferramenta extremamente útil no cotidiano das pessoas com fenilcetonúria.

Equipe multidisciplinar

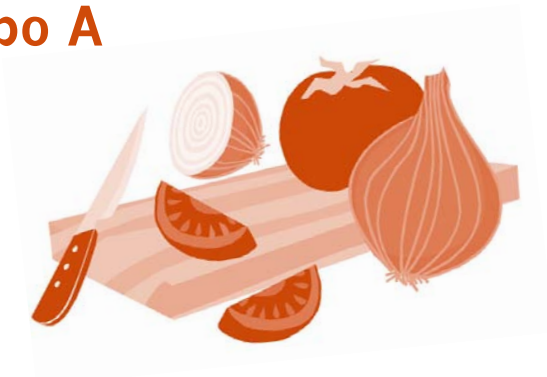
Massas, tubérculos e farinhas

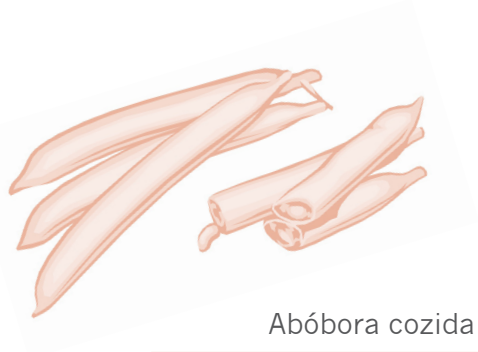
	mg de fenilalanina		
	1 colher sopa cheia	1 colher sopa rasa	100 g
Arroz cozido	28	17	110
Angu	58	41	165
Aveia (farinha)	126	56	698
Batata baroa cozida	11	08	33
Batata doce cozida	35	25	84
Batata doce frita	130	110	200
Batata inglesa cozida	26	18	88
Batata inglesa frita	46	28	184
Farinha de mandioca	07	05	23
Inhame cozido	25	16	72
Macarrão (sem ovos) cozido	42	33	166
Macarrão (com ovos) cozido	59	47	236
Macarrão Rilla® cozido	09	08	38
Mandioca cozida	09	06	31
Mandioca frita	21	12	61

	mg de fenilalanina		
	1 colher sopa cheia	1 colher sopa rasa	100 g
Acelga crua	03	—	52*
Alface	05	—	67
Almeirão cru	07	05	65*
Cebola crua	04	—	38
Couve crua	11	07	106*
Couve refogada	43	22	212
Espinafre cru	20	12	80
Espinafre refogado	40	24	160
Pepino	05	—	30
Pimentão verde	07	04	54
Repolho cru	05	03	53
Repolho refogado	11	09	63
Tomate vermelho	13	09	44*

Valores referentes à Tabela do IBGE 1999*

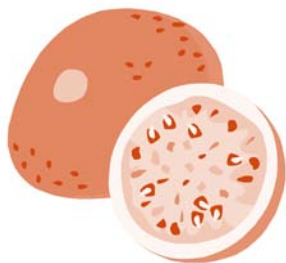
Vegetais - Tipo A





Vegetais - Tipo B

	mg de fenilalanina		
	1 colher sopa cheia	1 colher sopa rasa	100 g
Abóbora cozida	12	06	35
Abobrinha cozida	24	16	81
Berinjela cozida	09	07	37
Beterraba crua	13	08	78
Beterraba cozida	09	06	45
Brócolis cozido	13	—	129
Cenoura crua	06	05	50***
Cenoura cozida	09	06	37
Chuchu cozido	07	06	37
Couve-flor cozida	19	11	75
Jiló cozido	40	20	67
Quiabo refogado	27	13	67
Vagem cozida	19	14	93
Rabanete	13*	07**	53
1 unidade média*			
1 unidade pequena**			
Valores referentes à Tabela do IBGE 1999***			



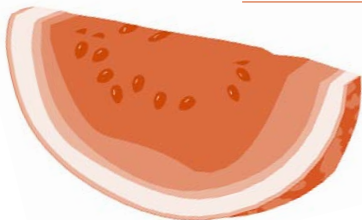
Frutas

	mg de fenilalanina	
	1 unidade	100 g
Abacate	206	48
Abacaxi	25	32***
Acerola	06	33***
Ameixa preta seca	04	79
Banana prata	18	44
Caqui	42	38
Coco*	142	354
Água de coco**	23	14
Damasco	02	30
Figo em calda	18	33
Goiabada	69	40***
Jabuticaba	02	30
Kiwi	38	48***
Laranja	54	30

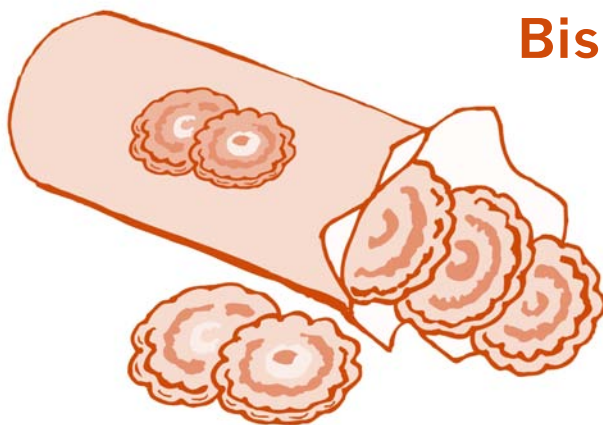
continua ►

► continuação

	mg de fenilalanina	
	1 unidade	100 g
Maçã	15	10
Mamão formosa*	49	29***
Mamão papaya*	91	29***
Manga	41	29
Maracujá	29	65
Melancia*	20	10
Melão*	16	17
Mexerica	44	33
Morango	04	33***
Pera	29	22***
Pêssego	22	35***
Uva	02	26***
	1 pedaço médio *	
	1 copo americano **	
	Valores referentes à Tabela do IBGE 1999 ***	



	mg de fenilalanina	
	1 unidade média	100 g
Wafer morango	25	280
Biscoito água e sal	23	450
Biscoito Maria/Maizena	23	465
Sequinhos Seven Boys®	06	167



Biscoitos



Enlatados e alimentos gordurosos

	mg de fenilalanina		
	1 unidade pequena	1 unidade média	100 g
Azeitona verde	—	03	50
Azeitona preta	—	02	39
Ameixa preta fresca	02	03	07
Palmito	—	80	80
Pêssego em calda	—	22	35*
	1 colher sopa cheia	1 colher sopa rasa	
Milho verde	36	—	150
Extrato de tomate Elefante®	08	04	38*
Ketchup Junior®	06	03	28*
Creme de leite Parmalat®	44	26	177*
Maionese Hellmann's®	10	06	35
Manteiga	11	07	35
Margarina	05	03	14

Valores referentes à Tabela do IBGE 1999*

Referências

- 1) Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Tabela de composição de alimentos. 5ª ed. Rio de Janeiro: IBGE; 1999. 137p.
- 2) Pinheiro ABV, Lacerda EMA, Benzecry EH, Gomes MCS, Costa VM. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. Rio de Janeiro: Grupo de Pesquisa em Nutrição Materno-Infantil da UFRJ; 2004. 63p.
- 3) Universidade de Campinas. Núcleo de Estudos e Pesquisa em Alimentação. Tabela brasileira de composição de alimentos. Versão II. 2ª ed. Campinas, SP: Unicamp; 2006. 113p.
- 4) US Department of Agriculture. Agricultural Research Service. 2001. USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14. Nutrient Data Laboratory. [Cited 2010 Apr. 12]. Available from: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/SR14/sr14.html>



Núcleo de Ações e Pesquisa em Apoio Diagnóstico
Av. Alfredo Balena, 190 / 5º andar - Santa Efigênia
Belo Horizonte - MG / Tel.: (31) 3409.8900
www.nupad.medicina.ufmg.br / nupad@medicina.ufmg.br