



Governo do Estado do Paraná  
Instituto Paranaense de Desenvolvimento  
Educativo  
Departamento de Nutrição e Alimentação



# Fenilcetonúria

Necessidades Alimentares Especiais

Recomendações para  
alimentação escolar

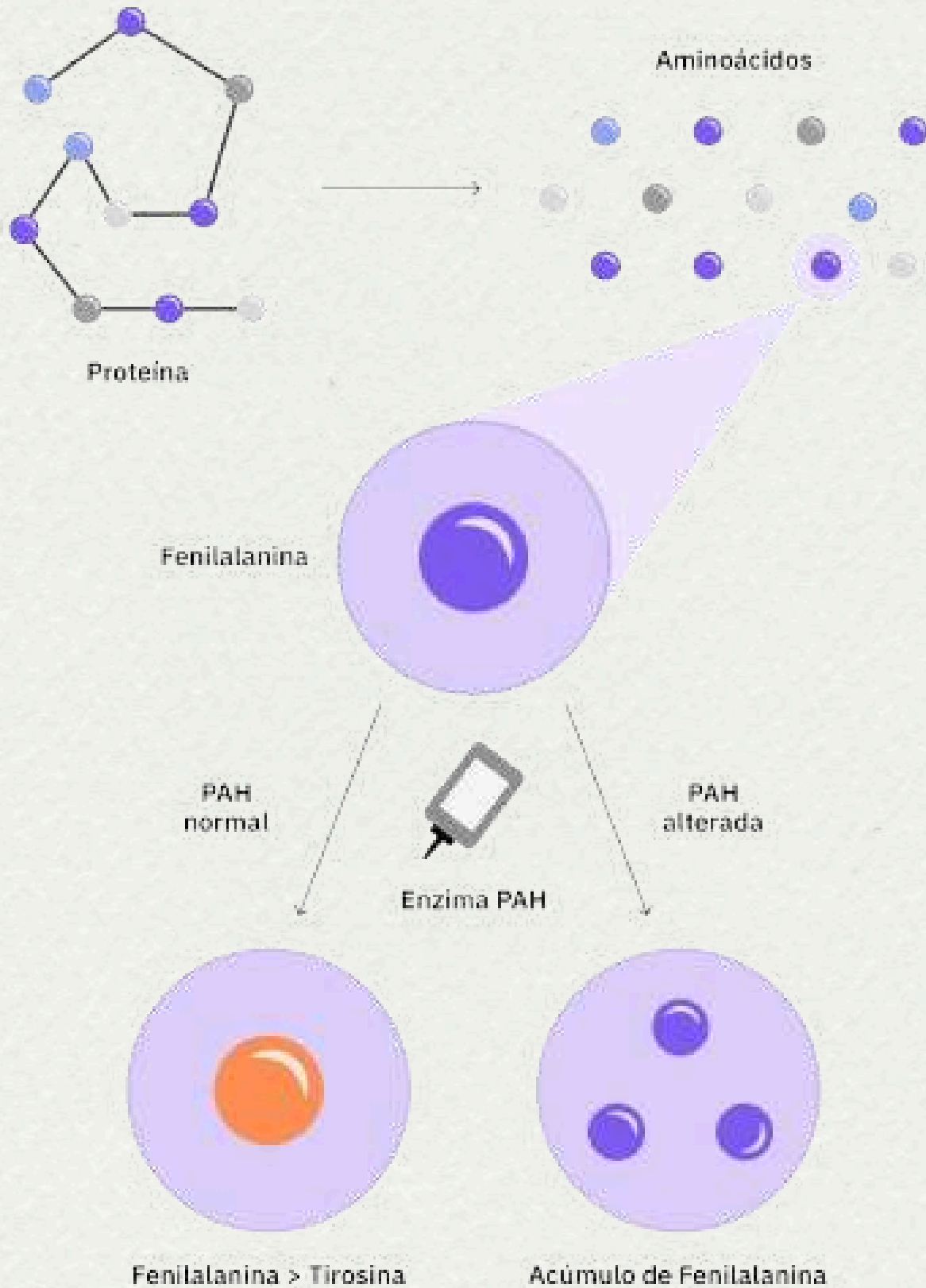
## DEFINIÇÃO DA DOENÇA

é caracterizada por uma falha no DNA do indivíduo, gerando mutações que levam a deficiência da enzima responsável pela digestão aminoácido fenilalanina. Assim, a dificuldade desse processo metabólico promove a hiperfenilalaninemia (excesso de fenilalanina circulando no sangue), podendo comprometer o desenvolvimento neural e causar retardo mental.

## COMO DIAGNOSTICAR?

O exame feito é após 48 horas do nascimento da criança, através do “teste do pezinho”, verificando-se os níveis de fenilalanina no recém nascido, diagnosticando ou não a doença.







## TRATAMENTO

O tratamento da Fenilcetonúria é essencialmente alimentar, com a restrição do consumo de alimentos com o aminoácido fenilalanina.

## IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

A alimentação escolar de alunos diagnosticados com Fenilcetonúria é baseada na restrição de alimentos ricos em fenilalanina. Uma dieta não adequada gera o excesso desse aminoácido resultando consequências como crises convulsivas, comportamento agitado e até agressivo, podendo ainda agravar quadros de deficiência mental



## RESSALTANDO

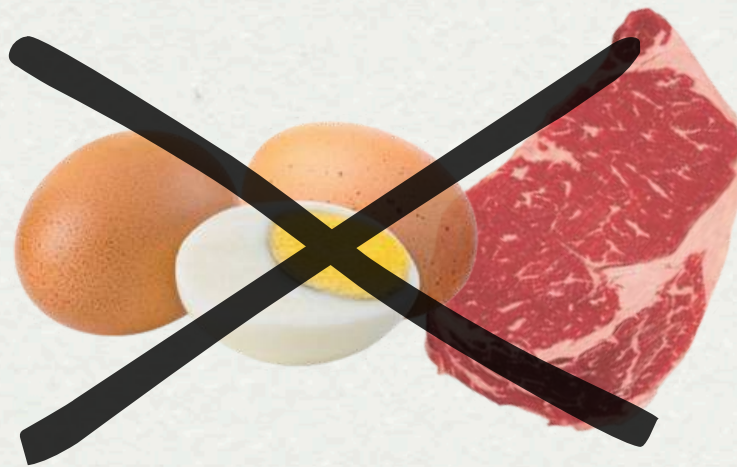
A recomendação de fenilalanina é individualizada, depende da atividade residual da enzimática, da idade do paciente, da velocidade de crescimento, do estado de saúde, dos níveis séricos dos aminoácidos, entre outros fatores.

Cabe aos pais ou responsáveis procurar atendimento especializado para o acompanhamento do aluno com (PKU).

## COMO DEVE SER A ALIMENTAÇÃO?

A escola poderá oferecer alimentos específicos enviados pelo Programa de Alimentação Escolar ou ainda alimentos com médio teor de fenilalanina como: massas feitas sem ovos, arroz, batata inglesa, batata-doce, batata-salsa, mandioca, cará, abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, brócolis, cenoura, chuchu, couve-flor, jiló, quiabo, repolho, vagem, tomate, pepino, pimentão, cebola, folhosos e frutas em geral.

A quantidade dos alimentos deve seguir orientação médica ou nutricional do estudante, onde é dada a importância na tolerância individual e níveis sanguíneos da fenilalanina monitorados periodicamente.



Os alimentos que devem ser evitados são as carnes e derivados, feijão, ervilha, soja, grão-de-bico, lentilha, amendoim, leite e derivados, achocolatados, ovos, nozes, gelatinas, bolos, farinha de trigo (comum), pães em geral, biscoitos, e alimentos para fins especiais contendo adoçantes.

**Atenção:** quando o rótulo do produto indicar “zero” (0) de proteína, poderá conter de 0 a 1 grama de proteína na porção.



Governo do Estado do Paraná  
Instituto Paranaense de Desenvolvimento  
Educativo  
Departamento de Nutrição e Alimentação



Site Anvisa para consulta de quantidade de fenilalanina nos alimentos: <https://app.powerbi.com>

### Sítios eletrônicos recomendados:

- ANVISA:  
[www.anvisa.gov.br](http://www.anvisa.gov.br)
- SAFE – Associação Amiga dos Fenilcetonúricos do Brasil:  
[www.safe.org.br](http://www.safe.org.br)
- Tabela Brasileira de Composição de Alimentos para Fenilcetonúricos:  
[www.fcf.usp.br/fenilcetonuricos](http://www.fcf.usp.br/fenilcetonuricos)

Fonte: Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE)



Governo do Estado do Paraná  
Instituto Paranaense de Desenvolvimento  
Educativo  
Departamento de Nutrição e Alimentação



## REFERÊNCIAS

<https://www.fcm.unicamp.br/fcm/cipoi/triagem-neonatal/teste-do%02pezinho/patologias/fenilce>

<https://aps.bvs.br/aps/o-que-e-o-teste-do-pezinho/>

<http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2014/abril/02/pcdt%02fenilcetonuria-livro>

[https://www.unifesp.br/campus/san7/images/cecane/manual\\_orientaca%20o\\_diabetes.pdf](https://www.unifesp.br/campus/san7/images/cecane/manual_orientaca%20o_diabetes.pdf)