



## GOMA GUAR

---

**INCI Name:** Guar Gum (200Mesh).

**CAS number:** 9000-30-0.

### Introdução

A **Goma Guar** é um heteropolissacarídeo, extraída do endosperma (parte da semente) do vegetal de espécie *Cyamopsis psoraloides*, originária da Índia e do Paquistão. Desde 1950, as sementes da planta de onde se extrai o guar têm sido usada como aditivo alimentar, espessante ou como fibra alimentar.

### Descrição

Consiste principalmente de polissacarídeos hidrocoloidais de alto peso molecular, um galactomannan, composto de unidades galactan e mannan, ligadas através de ligações glicosídicas.

### Propriedades

A **Goma Guar** é um aditivo amplamente usado pelas indústrias alimentícias e de outros segmentos também, pois em contato com a água forma uma solução altamente viscosa. Apresenta várias funções como espessante, emulsificante e estabilizante, e sinergia com outras gomas proporcionando diferentes viscosidades, textura e até formação de gel.

É uma goma solúvel tanto em água quente quanto fria, estável ao calor devido à presença de resíduos de galactose que dificultam a aproximação das moléculas de polissacarídeos, capaz de formar dispersões coloidais em água com elevada viscosidade por sua cadeia ser pouco ramificadas.

E também um exemplo de fibra solúvel. Reduz, inclusive o colesterol total sérico e, a concentração de LDL. Parece não interferir, nem na concentração de HDL, nem na concentração de triglicérides.

Revisão nº: 00	Data: 13/01/2011
Elaborado por: Tatiana Domingos	Conferido por: Laísa C. O. Costa

## Indicações

**Goma Guar** é recomendada para emagrecimento, promove uma sensação de saciedade.

É aplicada como espessante, agente suspensor e estabilizante em preparações orais, como bebidas, molhos, mousses, chantilly e sorvetes. Em sorvetes impede a formação de cristais.

A **Goma Guar** é usada no tratamento do diabetes mellitus, como um adjuvante no seu tratamento através da dieta, insulina ou hipoglicemiantes orais, uma vez que é admitido que reduza a concentração de glicose no sangue, tanto a glicemia pós-prandial, quanto a glicemia de jejum.

## Concentração Recomendada

É usada na faixa de 1 a 2g, 3 vezes ao dia, um pouco antes ou durante as refeições. Cada dose da Goma Guar, deve ser dispersa em 150 ml de água gelada.

Utilizada como espessante na concentração de 0,02 a 1,00%.

## Informações Nutricionais

<i>Calorias</i>	268 g
<i>Calorias de Gorduras</i>	4 g
<i>Colesterol</i>	< 2 mg
<i>Sódio</i>	42 mg
<i>Carboidratos Totais</i>	85 g
<i>Fibras Dietéticas</i>	80 g
<i>Açúcares</i>	0 g
<i>Proteínas</i>	6 g (N x 6,25)
<i>Vitamina A</i>	0 IU
<i>Vitamina C</i>	< 1 mg
<i>Cálcio</i>	57 mg
<i>Ferro</i>	9 mg
<i>Calorias de Gorduras Saturadas</i>	1,3 g
<i>Gordura Polisaturada</i>	0,11 g
<i>Gordura Monosaturada</i>	0,15 g
<i>Potássio</i>	337 mg
<i>Fibras Solúveis</i>	55 g
<i>Fibras Insolúveis</i>	25 g
<i>Açúcar Alcoólico</i>	0 g
<i>Outros Carboidratos</i>	5,6 g

Revisão nº: 00	Data: 13/01/2011
Elaborado por: Tatiana Domingos	Conferido por: Laísa C. O. Costa

<i>Beta Caroteno</i>	< 5 IU
<i>Retinol</i>	< 5 IU

Não contém glúten.

### Contraindicações

A **Goma Guar** pode causar distúrbios gastrointestinais, com flatulência, diarreia ou náusea, particularmente no início do tratamento. Devido ao risco de obstrução e ruptura, a **Goma Guar** não deve ser utilizada em pacientes com distúrbios esofágicos e/ou com obstrução intestinal. Não deve ser ingerido na forma de grânulos secos. A glicemia deve ser monitorada com cuidado durante a terapia inicial, para minimizar o risco de hipoglicemia.

Existe o risco da **Goma Guar** afetar a absorção de outras drogas.

### Referências Bibliográficas

Informações do fabricante 9403.

Batistuzzo, J.A.O., Eto Y., Itaya M.. **Formulário Médico Farmacêutico**. São Paulo, 3ª edição, 2006.



Via Farma Importadora  
Rua Labatut, 403 - Ipiranga - S.P  
(11) 2067-5724

Revisão nº: 00	Data: 13/01/2011
Elaborado por: Tatiana Domingos	Conferido por: Laísa C. O. Costa