



Aliments que s'han d'**EVITAR**



LLETS D'ORIGEN ANIMAL



- Llet de vaca
- Llet de cabra
- Llet d'ovella
- Llet de búfala

(donada la similitud de les seves proteïnes)



ALIMENTS ELABORATS O DERIVATS DE LA LLET COM:

- Iogurt
- Quallada
- Formatge
- Mató
- Flam
- Natilles
- Pudín
- Sèrum de llet
- Batuts
- Galetes
- Xocolata amb llet
- Farinetes amb llet
- Sorbets
- Farina enriquida amb proteïna
- Embotits
- Salsitxes
- Pa de llet
- Llaminadures i dolços
- Conserves
- Mantega
- Algunes margarines
- Nata
- Crema agra



i altres aliments que puguin contenir o estar elaborats amb llet



ETIQUETAT DE PRECAUCIÓ

Existeixen aliments que tenen un **etiquetat de precaució** per informar al consumidor de la possible **presència d'al·lèrgens**:



“conté traces de...”

declara que el producte inclou petites quantitats d'un determinat al·lèrgen.

“pot contenir...”

no afirma que el producte contingui l'al·lèrgen, només diu que pot ser-hi o no.

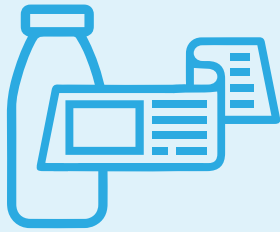


RECOMANACIONS PER A PERSONES AMB AL·LÈRGIA A PROTEÏNES DE LLET DE VACA



CAL MIRAR L'ETIQUETA DELS PRODUCTES per si porten llet o derivats.

Aportem una llista de components que poden contenir llet:



- Àcid làctic
- Additius espesants:
 - H-4511(caseïnat càlcic)
 - H-4512(caseïnat sòdic)
 - H-4513(caseïnat potàssic)
- Albúmines
- Caseïna
- Colorant de caramel
- Globulina
- Hidrolitzat proteic
- Hidrolitzats proteics
- Lactoalbúmina
- Lactoglobulina
- Lactosa
- Sèrum en pols
- Llard
- Proteïnes de sèrum
- Saboritzant artificial
- Saboritzant de caramel
- Saboritzant natural
- Sèrum
- Sèrum làctic
- Sèrum sense lactosa
- Solidificant

Altres recomanacions



S'ha de tenir cura:

- de la higiene dels **utensilis** que hagin estat en contacte amb aliments o productes que tinguin proteïna de llet de vaca per evitar reaccions al·lèrgiques a persones molt sensibles.
- de **cosmètics** i que poden contenir proteïna de llet de vaca (sabons, gels, cremes, xampús..) de **medicaments** que també poden contenir proteïna de llet de vaca.

ENLLAÇOS D'INTERÉS



Receptes: www.alergogourmet.es

Asociación Española de Personas con Alergia: www.aepnaa.org

Sociedad Española de Inmunología Clínica y Alergología Pediátrica: www.seicap.es

