

# leite e seus derivados

## alérgenos mais comuns:

- Leite de vaca
- Leite de cabra

## Informações importantes:



O leite e os seus derivados são alergênicos, de um modo geral, quando ingeridos e por isso geralmente produzem sintomas alérgicos no aparelho digestivo, como vômitos, cólicas, diarreias e inchaços e/ou lesões na boca e na garganta. Em alguns casos podem causar sintomas gerais no corpo mais graves como urticárias na pele, sintomas respiratórios, cardiovasculares e a anafilaxia. O que causa a alergia são proteínas presentes no leite, os alérgenos, e basta uma pequena quantidade destes para desencadear as crises, que podem ocorrer de minutos a horas após a ingestão.

O leite pode produzir reações alérgicas principalmente em crianças pequenas. São importantes as sensibilizações às proteínas do leite, principalmente à caseína e à lactoglobulina. A lactose acarreta casos de intolerância, mas não de alergia e, por isso, produtos no mercado marcados como "sem lactose" podem causar as alergias.

Na sensibilização ao leite deve-se tomar cuidado com diversos alimentos e uma análise cuidadosa do rótulo dos produtos alimentícios se torna essencial. Atentar para os produtos derivados do leite como caseínas, coalhadas, cremes, manteigas, queijos, iogurtes, chocolates e sorvetes.

## reações cruzadas eventuais:



Alguns alérgenos estão presentes nos leites das diversas espécies de mamíferos e por isso elas podem causar reações cruzadas entre si, ou seja, uma alergia a leite ou queijo de vaca pode significar uma alta probabilidade de alergia a leite ou queijo de cabra, ovelha e búfala. A reatividade cruzada para carnes de vaca pode também ocorrer, porém com menor frequência.

## atitudes para ajudar a controlar a sua alergia:



- 1- Leia frequentemente e atentamente a lista de ingredientes no rótulo dos produtos, incluindo a seção de "pode conter", para confirmar a ausência do alérgeno. Atentar principalmente para produtos industrializados, molhos e sobremesas e leve em consideração o fato das empresas mudarem constantemente os ingredientes de seus produtos.
- 2- Atentar para talheres, panelas, grelhas, chapas e utensílios de cozinha "sujos" com o alérgeno, para evitar a contaminação cruzada, ou seja, que o alimento alergênico passe de uma porção ou guarnição para a outra. Lembrar que uma pequena quantidade do alérgeno já é capaz de desencadear as crises.
- 3- Cuidado com refeições em restaurantes e lanchonetes, lugares onde a contaminação cruzada pode ocorrer mais facilmente.
- 4- Ensine as crianças alérgicas quais os alimentos elas devem evitar e para que elas informem seus professores e cuidadores.