



Alergias alimentares

Na edição anterior do boletim informativo iniciámos o tema alergias e intolerâncias alimentares para sensibilizar os consumidores para esta temática cada vez mais importante com a identificação das causas e efeitos das alergias alimentares.

Nesta edição iremos abordar, com exemplos de alimentos que devem ser excluídos da alimentação, por alergénio, exemplos de situações com diagnóstico médico de alergia alimentar.

Alergia ao leite

Alimentos a excluir:

Leite de vaca, leite de cabra, leite de ovelha, leite condensado, leite evaporado, leite desnatado, leite em pó logurtes, queijo (qualquer tipo), requeijão, queijo fresco, manteiga, natas e papas lácteas com leite para crianças.

Preparações culinárias/receitas:

Puré, empadão, bacalhau com natas, gratinados com molho bechamel, bifinhos com cogumelos, strogonoff, carne e peixe frita ou panada com leite, todas as receitas com leite, manteiga, queijo, iogurte, natas ou molho bechamel, bolos, sobremesas, semifrios e gelados, crepes, batidos, creme de leite de ovos, gelados com leite, alimentos confeccionados com leite, refeições com leite como puré, bifes com cogumelos, refeições com molhos, refeições pré confeccionadas.

Alimentos processados que podem conter o alergénio:

Produtos de pastelaria e confeitaria (bolos e pasteis), gelados, semifrios, chocolate, bombons caramelizados, pudins, nougat, caramelo, cremes de pastelaria, margarina, manteiga de cacau, bolachas, alguns tipos de pão (pães de leite, bicos de pato), salsichas, enchidos e molhos.

Ingredientes na rotulagem:

Leite evaporado, leite desnatado, leite em pó, soro, soro de leite, caseína, hidrolisado de caseína, caseinato, coalho de caseína, lactoalbumina, fosfato de lactalbumina, lactoglobulina, lactulose, lactose, lactato de sódio/cálcio, aromas, aroma artificial de manteiga, gordura de manteiga e óleo de manteiga.



Alergia ao ovo

Alimentos a excluir: Ovos (galinha, codorniz, peru, pata, avestruz) gema e clara de ovo.

Preparações culinárias/receitas: Sopas com ovo (canja), salgados (rissóis, bolinhos de bacalhau, croquetes, panados), maionese, gemada, alimentos pincelados com ovo (empadão, empadas, folhadinhos), omeletes, bacalhau à brás, bacalhau à gomes de sá, salada russa, entre outras receitas que levem ovo, bolos, sobremesas, gelados com ovo.

Alimentos processados que podem conter o alergénio: Produtos de pastelaria e confeitaria (bolos, biscoitos, folhados, empadas, salgados), pães com ovo (pães de leite e bicos de pato), massas com ovos, massa tenra, massa folhada, molhos (maionese, molho holandês, entre outro), hambúrgueres, salsichas e bolachas.

Ingredientes na rotulagem: Ovo em pó desidratado, albumina, lisozima, lecitina de ovo, apovitelina, aitelina, avidina, flavoproteína, globulina, livetina, ovoalbumina, ovoglobulina, ovoglicoproteína, ovomucina, e ovomucóide.

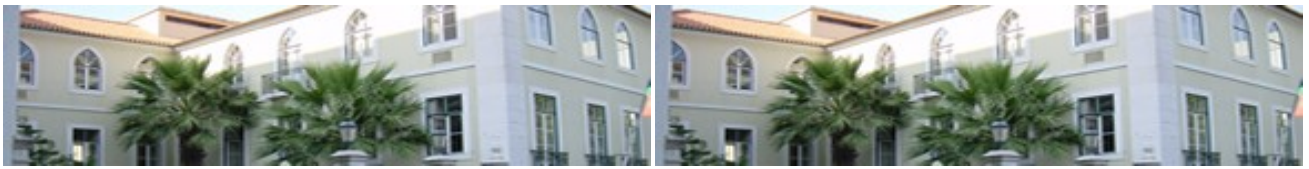
Alergia ao trigo

Alimentos a excluir: Esparguete e massas, couscous, farinha de trigo, farinhas de trigo para uso culinário produtos de pastelaria e padaria (bolos, pastéis, biscoitos, bolachas), todos os tipos de pão ou broa, tostas, flocos de cereais, gelados com bolachas ou biscoitos, papas lácteas e não lácteas com trigo, chocolates com bolacha. Sopas pré-confecionadas, molhos e seitan.

Preparações culinárias/receitas: Pratos de massa, canja, outras sopas com massas, pastéis salgados (rissóis, croquetes, empadas), panados, pizza, lasanha, francesinha.

Alimentos processados que podem conter o alergénio: Chocolates e bombons, patés, enchidos e produtos de charcutaria, pão de centeio, milho, molho de soja e delícias do mar.

Ingredientes na rotulagem: Sêmola de trigo, semolina, farelo, gérmen, glúten, malte e amido de trigo, hidrolisado de farelo de trigo.



Alergia ao amendoim e a frutos de casca rija

Alimentos a excluir: Amendoim, amêndoa, avelã, coco, caju, noz, pinhão, pistacho e sementes de sésamo.

Alimentos processados que podem conter o alergénio:

Amendoim - Manteiga de amendoim, rebuçados, pastéis e óleo de amendoim, gelados, bolachas, cereais (muesli);

Amêndoa - Pastéis, pastas, cremes, gelados, torrões, produtos de pastelaria, sobremesas e bolos caseiros;

Avelã - Doces, chocolates, bombons, licores e pratos de culinária, pão;

Coco - Óleo de coco, leite de coco, muesli, alguns produtos de pastelaria, chocolates e gelados;

Caju - Alguns pratos de culinária e doces;

Noz - Algumas confeções culinárias, doces, gelados, bolos e pão;

Pistacho - Gelados, doces e biscoitos;

Pinhão - Doces, enchidos (morcela), arroz com pinhões;

Sementes de sésamo - Cereais, hambúrgueres, molhos, saladas, massas orientais, bolachas, aperitivos, cones de gelado e pão.

Alergia a marisco (crustáceos) e a moluscos

Alimentos a excluir: Caranguejo, lagosta, camarão, mexilhão, ostras, ameijoas, lulas, polvo e chocos.

Preparações culinárias/receitas: Molho de francesinha, arroz de marisco, receitas de peixe com molho de marisco, arroz de peixe, caldeirada de peixe, massa de peixe, paté.

Alimentos processados que podem conter o alergénio:

Molho de francesinha, arroz de marisco, receitas de peixe com molho de marisco, arroz de peixe, caldeirada de peixe, massa de peixe e paté.



Alergia a peixe

Alimentos a excluir:	Peixes brancos: pescada, linguado, galo, nero, cherne, corvina e garoupa. Peixes azuis: atum, sardinha, truta, salmão, arenque, cavala e enguia.
Preparações culinárias/receitas:	Caldeirada, massa de peixe, arroz de marisco, salada russa, farinha de pau com peixe e outras receitas com peixe.
Alimentos processados que podem conter o alergénio:	Atum em lata, empadas, rissóis, bolinhos de bacalhau, molhos, sopas desidratadas e patés.
Ingredientes na rotulagem:	Farinha de peixe e parvalbumina.

Alergia a soja

Alimentos a excluir:	Soja, feijão de soja, rebentos de soja, tofu, molho de soja, molho shoyu, miso, farinha de soja rebentos de soja e óleo de soja.
Preparações culinárias/receitas:	Receitas de pratos vegetarianos, chineses e japoneses, saladas com rebentos de soja.
Alimentos processados que podem conter o alergénio:	Carnes frias, salsichas, patés, produtos de pastelaria e panificação (bolos, pastéis, biscoitos, bolachas), gelados de soja, óleos alimentares de origem vegetal e molhos, iogurtes e bebidas de soja (leite de soja) e sumos de fruta.
Ingredientes na rotulagem:	Lecitina de soja (E322), hidrolisado de proteínas vegetais, albumina de soja e fibra de soja.

Fonte: www.alimentacaosaudavel.dgs.pt