



Atenção ao rótulo!

Fique atento ao rótulo dos produtos e verifique se há a presença de leites e derivados entre seus ingredientes. Em casos de preparações que não possuem exigência de rótulo, como bolos, pães ou até mesmo ao se alimentar em restaurantes, informe-se se há ou não leite e derivados nas receitas.

REFERÊNCIAS

CORTEZ, A. P. B.; MEDEIROS, L. C. S.; SPERIDIÃO, P. G. L.; MATTAR, R. H. G. M.; NETO, U. F. N.; MORAIS, M. B. Conhecimento de pediatras e nutricionistas sobre o tratamento da alergia ao leite de vaca no lactente. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 25, n. 2, p. 106-113, 2007.

BENTO, L. Alergia alimentar. **Revista do Hospital de Crianças Maria Pia**, v. 18, n. 3, p. 185-188, 2009.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº 26, de 02 de julho de 2015**. Dispõe sobre os requisitos para rotulagem obrigatória dos principais alimentos que causam alergias alimentares. Brasília, DF: ANVISA, 2015. Disponível em: <<https://www legisweb.com.br/legislacao/?id=286510>>. Acesso em: 07 abr. 2017.

MENDONÇA, R. B., COCCO, R. R.; SAMI, R. O. S.; SOLÉ, D. Teste de provocação oral aberto na confirmação de alergia ao leite de vaca mediada por IgE: qual seu valor na prática clínica? **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 29, n. 3, p. 415-422, 2011.

DRUNKLER, D. A.; FARIÑA, L. O.; KASKANTZIS NETO, G. Alergia ao leite de vaca e possíveis substitutos dietéticos. **Revista do Instituto de Laticínios Cândido Tostes**, Juiz de Fora, v. 65, n. 374, p. 3-16, 2010.

Informações:

Serviço de Nutrição
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE
Avenida das Nações Unidas s/n
Praça Universitária
Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:

Ana Carolina Pereira Santos

Revisado por:

Gilcileia Inácio de Deus
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araújo
Sara Cristina Nogueira



Orientações nutricionais para alergia ao leite de vaca



Alergia ao leite de vaca

Desde muito tempo o leite é considerado um alimento básico, sendo uma boa fonte de nutrientes. Porém, para algumas pessoas o consumo deste alimento se torna inviável devido a reações alérgicas.



Mas afinal, o que é alergia ao leite de vaca?

Alergia ao leite de vaca é uma reação causada, geralmente, pelo contato de células imunológicas com algumas proteínas do leite que provocam sensibilidade ao organismo (alérgenos). Quando uma pessoa tem alergia e fica exposta ao alérgeno ocorrem reações adversas, que podem variar de pessoa para pessoa.

Quais são essas reações?

Essas reações variam de acordo com o órgão afetado pela reação imunológica, e podem ser cutâneas, gastrointestinais, respiratórias ou sistêmicas. Geralmente a alergia ao leite de vaca se manifesta no primeiro ano de vida e, em alguns casos, pode ser transitória.

Qual a diferença entre alergia ao leite e intolerância à lactose?

Na alergia geralmente acontece uma reação do sistema imune às proteínas do leite. Já na intolerância à lactose, há redução ou deficiência da lactase, enzima responsável por digerir a lactose (açúcar do leite). Com isso ocorre acúmulo de lactose no intestino causando reações como dores, cólicas, diarreia, flatulência e náuseas.



O que deve ser evitado?

Em casos de alergia ao leite devem-se evitar leites, queijos, requeijões, iogurtes, creme de leite, leite condensado, leite em pó, margarina que contenha leite, maionese que contenha leite, manteiga de leite, e preparações que os utilizem como bolos, biscoitos, tortas, doces e outros. Leites e derivados de outros animais como cabras, ovelhas e búfalas também devem ser evitados.

Alerta: leites e derivados sem lactose não são indicados para pessoas com alergia ao leite e sim para pessoas com intolerância à lactose.

Curiosidade: Teste de tolerância

Em alguns casos o tratamento dessa alergia envolve o consumo de leite e produtos que o contém em quantidade, frequência e formas diferentes e controladas. Porém nesses casos o consumo não pode ser feito por conta própria, deve haver um acompanhamento profissional.