

# CE ȘI CUM MÂNCĂM DACĂ ' SUNTEM ALERGICI

Loredana Vasile

medic primar alergologie și imunologie clinică





## Alergia alimentară

- Implicarea obligatorie a sistemul imunitar, mediată IgE sau non-IgE mediată
- Necesită o sensibilizare prealabilă
- Reacție imediată
- Reproductibilă
- Cantități mici pot declanșa reacția
- Poate pune viața în pericol
- Posibilitate de desensibilizare/immunoterapie

## Intoleranța alimentară

- Nu implică sistemul imunitar
- Nu e nevoie de sensibilizare
- Apare la ore de la consum
- Inconstantă, dependentă de cantitate
- Mai puțin periculoase
- Nu se poate face desensibilizare
- Exemple: intoleranța la lactoză, sensibilizarea la gluten nonceliacă, intoleranța la diverși aditivi alimentari și la aminele biogene (histamină, tiramină)





# Alergene alimentare reglementate în UE

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Laptele</b> și produsele derivate</li><li>2. <b>Oul</b> și produsele derivate</li><li>3. <b>Cerealele care conțin gluten</b> (grâu, secară, orz, ovăz, hibride)</li><li>4. <b>Arahidele</b></li><li>5. <b>Nucile</b> (migdale, alune, nuci, caju, nuci pecan, nuci braziliene, nuci de macadamia, nuci de queensland, fistic)</li><li>6. <b>Soia</b></li><li>7. <b>Peștele</b></li><li>8. <b>Moluștele</b> (midii, stridii, calamari, caracatiță)</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>9. <b>Muștarul</b></li><li>10. <b>Țelina</b></li><li>11. <b>Susan</b></li><li>12. <b>Lupinul</b></li><li>13. <b>Crustaceele</b> (crabi, homari, raci, creveți)</li><li>14. <b>Dioxidul de sulf și sulfiții</b></li></ol> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|





### Alergii primare

- Lapte
- Ou
- Nuci
- Arahide
- Soia
- Făină de grâu



### Alergii secundare

- Sindrom polen fructe/legume
- Sindrom pisică-porc

### Alergii primare

- Fructe de mare
- Pește
- Arahide
- Nuci

### Alergia la alpha-Gal





# Proteinele laptelui de vacă

- Lapte praf – inclusiv formulele HA
- Lapte fără lactoză, degresat
- Lapte de capră, oaie, iapă
- Cazeinate
- Beta-lactoglobulina
- Cazeină
- Caș, brânză, urdă,
- Unt, unt ghee
- Iaurt, smântână
- Kefir
- Proteine de lapte hidrolizate
- Lactalbumina
- Lactoferina
- Lactoza
- Lactoglobulina
- Proteine/grăsimi derivate de lapte
- Zer, proteine concentrate din zer
- Zer delactozat/ demineralizat
- Culturi de bacterii producătoare de acid lactic



# Unde putem întâlni proteine din laptele de vacă?

1. Înghețată
2. Margarină
3. Creveți
4. Pâine
5. Legume bio
6. Unt de cacao





# De verificat etichetele

- Produse de patiserie
- Cereale, biscuiți
- Produse de panificație
- Paste
- Ciocolată
- Caramel
- Cafea aromatizată
- Sosuri
- Dressing pentru salată
- Concentrate pentru supe
- Cartofi pentru piure instant
- Smântâna și frișca vegetală
- Margarina
- Mixuri de arome și condimente
- Alimente hiperproteice
- Mezeluri
- Unele probiotice
- Băuturi vegetale
- Conserve de ton
- Creveți
- Legume bio
- Ceara de pe fructe și legume (cazeină)
- Cosmetice
- Medicamente și suplimente
- Hrană pentru animale

# Oul

- Ou (uscat, albuș, gălbenuș, praf)
- Albumină
- Emulsificator
- Globulină
- Lizozim
- Livetin
- Ovalbumină
- Ovomucoid
- Ovovitelin
- Ovomucin
- Ovotransferin
- Ovomacroglobulin
- Conalbumină
- Proteine ovolactohidrolizate
- Bezea
- Vitelin



# Unde putem întâlni proteine de ou?

1. Produse de patiserie
2. Pâine
3. Bomboane
4. Vaccinul ROR
5. Surimi
6. Bere nefiltrată artizanală



# De verificat etichetele

- Deserturi, biscuiți
- Mâncarea de bebeluși
- Produse de panificație
- Paste
- Ciocolată/bomboane
- Marțipan
- Cafea aromatizată
- Sosuri
- Dressing pentru salată
- Supe instant
- Concentrate pentru supe
- Băuturi alcoolice/cocktail- uri
- Lecitina
- Mixuri de malt, făinuri
- Înlocuitor pentru ou
- Chips-uri și tortillas
- Mixuri de carne pentru hamburger, hot dog, chiftele, drob)
- Berea nefiltrată artizanală
- Mixuri de pește - surimi
- Articole de meșteșugărit (vopseluri)
- Produse pentru îngrijirea părului
- Medicamente și suplimente
- Vaccinuri (febră galbenă, encefalita japoneză)



# Făina de grâu

- Bulgur
- Cușcuș
- Gris
- Grâu dur
- Einkorn
- Emmer
- Atta
- Kamut
- Seitan
- Semolina
- Spelt/spelta
- Dinkel
- Farro
- Făina albă, integrală, graham
- Făina hiperproteică
- Triticale (hibrid grâu cu secară)
- Germeni de grâu
- Triticum aestivum
- Tărâțe de grâu
- Gluten
- Amidon de grâu

# Unde putem întâlni făina de grâu?

1. Produse de patiserie
2. Plastelină
3. Hot dog
4. Ketchup
5. Surimi
6. Sos de soia



# De verificat etichetele

- Produse de panificație
- Praf de copt
- Produse pane
- Aditivi pentru carnea procesată
- Bere
- Înlocuitori de cafea
- Stoc de pui, vită
- Mezeluri, hot dog
- Surimi
- Falafel
- Amidon gelatinizat, modificat
- Sosuri, dressing pentru salată
- Cuburi de gătit
- Înghețată
- Pâinea pentru împărtășanie
- Proteine hidrolizate vegetale
- Imitație de bacon
- Budincă, creme
- Ketchup și muștar
- Amestecuri de condimente
- Ciocolată și bomboane
- Sos de soia
- Medicamente și suplimente
- Plastelină
- Cosmetice și produse pentru păr
- Hrană pentru animale și pești



# Reguli practice

- Ideal, fără alimentul respectiv în casă sau depozitare separată
- Gătit cu set de oale/tigăi/ustensile separate sau spălate foarte bine cu apă și detergent
- Suprafața de lucru spălată cu apă și săpun
- Tacâmuri separate
- Spălat pe mâini înainte de a găti pentru persoana alergică
- Citirea etichetelor **de fiecare dată**, ideal tripla verificare
- Produsele din UE mai bine etichetate
- Evitare tot ce "conține" sau "poate conține"
- Contactarea producătorului
- Dacă nu cunoști un ingredient, nu este completă lista sau este neclar, se evită
- Nu doar alimentele conțin proteine alimentare



# Epipen-ul purtat oriunde și folosit fără teamă

