

DIETA D'EXEMPCIÓ DE PROTEINA DE LLET DE VACA

Quan es diagnostica una al·lèrgia o una intolerància a les proteïnes de la llet de vaca, cal seguir una dieta exempta en proteïna de la llet de vaca.

És important no confondre la dieta sense proteïnes de llet de vaca amb la dieta exempta de lactosa. Hi ha molts productes al mercat sense lactosa (iogurts, llet, formatge...) però aquests productes NO són aptes per persones amb al·lèrgia o intolerància a la proteïna de llet de vaca.

COM ES REALITZA UNA DIETA EXEMPTA DE PROTEINA DE LLET DE VACA?

Eliminar llet de vaca, cabra i ovella.

Eliminar derivats lactis: iogurt, formatge, flams, crema, quallada, mantega, nata, crema de llet, arròs amb llet, alguns caramels...

Llegir atentament les etiquetes dels aliments. Dins una mateixa categoria de productes, uns poden portar proteïnes de llet de vaca i d'altres no.

Les proteïnes de llet de vaca poden aparèixer sota diverses denominacions: llet com a tal, caseïna (quallada), sèrum de llet i sòlids del sèrum, proteïnes del sèrum, sèrum hidrolitzat, llet en pols desnatada, sòlids de la llet, proteïnes de la llet, sòlids de la llet desnatada, greix de mantega, llet modificada, caseïnat de sodi, caseïnat potàssic, caseïnat de calci, caseïnat magnèsic, hidrolitzat proteic, caseïna, sèrum làctic, H4511, H4512, lactalbúmina...

La lactosa és un sucre i no hauria de causar problemes, però en el cas que aquesta lactosa fos d'origen animal, podria estar contaminada per proteïna de llet de vaca.

En l'elaboració de pa de fleca, pa de motlle o de Viena s'empren aquest tipus de substàncies. Cal tenir especial atenció amb aquests productes, informant-se degudament al forn de consum habitual.

Els productes etiquetats com a “no lactis” poden contenir caseïnats

Informi convenientment de l'al·lèrgia que afligeix el seu fill/a i dels detalls a totes les persones que puguin intervenir en la preparació dels seus aliments.