



Se o seu filho tem
alergia ao leite de vaca

FIQUE DE OLHO NO RÓTULO

DICAS IMPORTANTES:

- Leia todos os rótulos de alimentos e outros produtos industrializados, como de cosméticos (sabonetes, pomadas, condicionador, xampu, protetor solar, etc) e de medicamentos (lactulona, suplementos de cálcio, etc), pois estes produtos também podem conter leite e, em contato com a pele, provocar alergia.
- Frios (presunto, mortadela, etc) fatiados em padarias e mercados são geralmente cortados na mesma máquina onde são cortados os queijos, podendo ocorrer contaminação cruzada. Prefira produtos embalados diretamente pelo fabricante.
- Evite produtos que não contenham rótulo com ingredientes (como por exemplo os produtos produzidos em padarias e confeitarias).
- Os fabricantes podem alterar a composição de seus produtos a qualquer momento, portanto sempre leia os rótulos antes de comprar ou consumir.
- Se tiver dúvidas, ligue para o telefone do fabricante indicado no rótulo, ou consulte seu médico ou nutricionista.

AMAMENTE SEU FILHO: O leite materno é a melhor forma de prevenir e tratar a alergia ao leite de vaca, e de prevenir infecções intestinais.

Referências: • Brasil. ANVISA. Rotulagem nutricional obrigatória. www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_rotulagem.pdf
• Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar: 2007 Rev Med Minas Gerais 2008; 18 (Supl 1): S1-S44. • Cortez, A. P. B. et al. Conhecimento de pediatras e nutricionistas sobre o tratamento da alergia ao leite de vaca no lactente. Rev Paul Pediatr 2007; 25 (1): 106-113. • Lifschitz C. Is there a consensus in food allergy management? JPGN 2008 Nov; 47 (Suppl. 2). • Mills ENC et al. Information provision for allergic consumers – where are we going with food allergen labelling? Allergy. 2004 Dec; 59 (12): 1262-8.

Essas e outras informações úteis sobre o tratamento da alergia ao leite de vaca podem ser obtidas em: www.alergiaaoleitedevaca.com.br

Se seu filho tem alergia ao leite de vaca, leia com atenção a relação de ingredientes dos alimentos industrializados antes de comprá-los ou de consumi-los. Há ingredientes que contêm leite, e outros que podem ou não conter.

Tenha sempre este cartão à mão, e **FIQUE DE OLHO NO RÓTULO!**



Alimentos e ingredientes que **CONTÊM LEITE - NÃO CONSUMIR!**

Achocolatado (com leite)	Leite condensado
Aroma ou sabor NATURAL de: manteiga, margarina, caramelo, baunilha, leite, leite condensado, queijo, creme da Bavária, creme de coco, açúcar queimado, iogurte	Leite evaporado ou desidratado
Bebida láctea	Leite de cabra**
Biscoitos e bolachas (com leite)	Leite fermentado ou maltado
Bolos ou tortas (com leite)	Leite fluído, leite em pó
Caseína, caseinato	Leite integral ou desnatado
Cereais ou paes (com leite)	Leite semi-desnatado
Chantilly	Leite sem lactose
Chocolate (com leite ou ao leite)	Manteiga, margarina (com leite)
Coalhada, Cottage	Molho branco
Composto lácteo	Nata
Cream cheese	Nougat
Creme azedo, creme de leite	Petit Suisse
Creme Bavária	Pudim (com leite)
Doce de leite	Purê (com leite)
“Engrossantes” (com leite)	Proteínas do soro
Fórmula infantil a base de leite	Queijos (todos), queijo ralado
Flan (com leite)	Queijo de cabra
Iogurtes	Requeijão
Lactoalbumina, lactoglobulina	Sorvete (com leite)
Lactulose, Lactose *	Sólidos de leite
	Soro (de leite, desmineralizado, de manteiga, isento de lactose, de concentrado de proteínas)
	<i>Whey protein</i>

* A lactose é o açúcar do leite e portanto não ocasiona alergia. No entanto, produtos que contêm lactose podem conter traços de proteína de leite e ocasionar alergia.

**Apesar do leite de cabra não ser leite de vaca, a proteína é muito parecida e não deve ser consumido em caso de alergia ao leite de vaca.

Alimentos e ingredientes que, apesar de seus nomes, **NÃO CONTÊM LEITE** **PODEM SER CONSUMIDOS!**



Aroma ou sabor ARTIFICIAL de: manteiga, margarina, caramelo, baunilha, leite, leite condensado, queijo, creme da Bavária, creme de coco, açúcar queimado, iogurte*
Cremor de Tártaro
Estearoil lactilato de sódio ou de cálcio
Lactato de cálcio ou de sódio
Leite de coco*
Manteiga de cacau

* Esses alimentos podem ou não conter leite. Antes de consumi-los consulte seu médico ou nutricionista.