

## alérgenos mais comuns:

- Carne de camarão
- Carne de caranguejo
- Carne de lula
- Carne de mexilhão
- Carne de peixe

## Informações importantes:



Os peixes e frutos do mar são alergênicos, de um modo geral, quando ingeridos e por isso geralmente produzem sintomas alérgicos no aparelho digestivo, como vômitos, cólicas, diarreias e inchaços e/ou lesões na boca e na garganta. Em alguns casos podem causar sintomas gerais no corpo mais graves como urticárias na pele, sintomas respiratórios, cardiovasculares e a anafilaxia. O que causa a alergia são proteínas presentes nestes seres, os alérgenos, e basta uma pequena quantidade destes para desencadear as crises, que podem ocorrer de minutos a horas após a ingestão.

As alergias aos frutos do mar são consideradas uma das mais frequentes e importantes no adulto. Esses seres marítimos são divididos em crustáceos, como camarões, lagostas, caranguejos e siris, e moluscos, como lulas, polvos, mexilhões e ostras. No Brasil, os crustáceos são os mais importantes sensibilizantes, principalmente o camarão, já que os moluscos são pouco incluídos na dieta do brasileiro. Os peixes por sua vez também podem causar reações alérgicas, mas, apesar de eles serem muito consumidos, a frequência de alergia é baixa. A alergia pode surgir após consumo da carne crua ou cozida.

Uma característica marcante das alergias a estes seres é a extrema sensibilidade que algumas pessoas podem desenvolver, a ponto de uma pequena quantidade da carne já ser capaz de provocar sintomas alérgicos intensos, como a anafilaxia. A sensibilidade aos camarões, por exemplo, podem gerar reações até quando da ingestão de peixe, pelo fato de eles ficarem juntos e em contato direto na peixaria. Outro problema é que estes seres são muito utilizados como sabores em alimentos processados diversos.

## reações cruzadas eventuais:



Alguns alérgenos estão presentes nas carnes dos peixes e frutos do mar e por isso elas podem causar reações cruzadas entre si, ou seja, uma alergia a carne de camarão pode significar uma alta probabilidade de alergia a carne de caranguejo. Atentar principalmente para as carnes dos animais do mesmo grupo, ou seja, os peixes tem grande probabilidade de reações cruzadas entre si e um molusco como a lula tem maior chance de causar alergias a pessoas sensibilizadas por polvo.

## atitudes para ajudar a controlar a sua alergia:



- 1- Leia frequentemente e atentamente a lista de ingredientes no rótulo dos produtos, incluindo a seção de "pode conter", para confirmar a ausência do alérgeno. Atentar principalmente para produtos industrializados, molhos e sobremesas e leve em consideração o fato das empresas mudarem constantemente os ingredientes de seus produtos.
- 2- Atentar para talheres, panelas, grelhas, chapas e utensílios de cozinha "sujos" com o alérgeno, para evitar a contaminação cruzada, ou seja, que o alimento alergênico passe de uma porção ou guarnição para a outra. Lembrar que uma pequena quantidade do alérgeno já é capaz de desencadear as crises.
- 3- Cuidado com refeições em restaurantes e lanchonetes, lugares onde a contaminação cruzada pode ocorrer mais facilmente.
- 4- Ensine as crianças alérgicas quais os alimentos elas devem evitar e para que elas informem seus professores e cuidadores.