

condimentos, bebidas e aditivos

alérgenos mais comuns:

- Café.
- Levedura.
- Mostarda.
- Tartrazina.
- Glutamato monossódico.
- Metabissulfito de sódio.

Informações importantes:



Os principais condimentos que podem causar reações alérgicas são a pimenta-do-reino, a mostarda, o pimentão e a hortelã. O vinagre pode ser sensibilizante, pela presença, no seu fabrico, de uvas ou maçã, malte de cevada, melaço, xarope de milho e conservantes.

As bebidas alcoólicas raramente provocam reações alérgicas, que podem ser mais pelos seus componentes ou pelo material usado em seu preparo. Têm, porém, influência nas manifestações alérgicas, podendo agravar os sintomas. O café, o chá e o mate, também podem causar sintomas e o fator alergizante neles pode ser a cafeína. Nesses casos, deve também ser evitada a "coca-cola", que entre outros ingredientes contém: suco de lima, glicerina, caramelo, ácido fosfórico, noz de cola, óleos essenciais de canela, noz-moscada, coentro, limão, laranja e a citada cafeína.

Todas as bebidas, se adoçadas com produtos artificiais, podem também ocasionar urticária, entre outras alergias. No mais, aditivos como os sulfitos, usados como conservantes, podem provocar reações cutâneas ou respiratórias em bebedores de cervejas e vinhos. Os aditivos de alimentos que mais frequentemente provocam alergia são a tartrazina (corante amarelo), o glutamato monossódico (intensificador de sabor) e o metabissulfito de sódio (conservante).

reações cruzadas eventuais:



Alguns alérgenos estão presentes nos mesmos condimentos ou bebidas e por isso elas podem causar reações cruzadas entre si, ou seja, uma alergia a uma bebida pode significar uma alta probabilidade de alergia a outra bebida.

atitudes para ajudar a controlar a sua alergia:



- 1- Leia freqüentemente 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.