

alérgenos mais comuns:

- Arroz | • Aveia | • Centeio |
- Cevada | • Milho | • Trigo

cereais 

Informações importantes:



Os cereais 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 nesses alimentos, os alérgenos, e basta uma pequena quantidade destes para desencadear as crises, que podem ocorrer de minutos a horas após a ingestão.

O principal cereal causador de alergias é o trigo, como consequência provável de seu frequente uso no cotidiano. Dificilmente se faz uma refeição sem o uso do trigo, seja como pão, macarrão, cremes, pudins, sorvetes, pasteis, mingaus, bolos, biscoitos, carnes processadas (salsichas e kani), molhos e inúmeros outros alimentos. Eles podem, inclusive, estarem presentes em produtos não alimentícios, como cosméticos e massas de modelar. O trigo provoca em geral reações alérgicas digestivas, mas pode causar sensibilizações respiratórias, quando sua farinha, que geralmente é bem fina, é inalada.

Em relação aos outros cereais, o milho também provoca manifestações alérgicas, principalmente quando utilizado sob a forma de fubá ou maisena, que está incluso em inúmeros alimentos de uso cotidiano, incluindo os industrializados. Por isso é importante sempre ler com atenção o rótulo dos produtos.

reações cruzadas eventuais:



Nas reações aos vegetais deve-se levar em conta a "sensibilidade cruzada" que pode existir, principalmente entre os membros de um mesmo grupo (família) vegetal. Ou seja, uma alergia a um alimento vegetal pode significar uma alta probabilidade a se ter alergia a outro vegetal que seja do mesmo grupo.

Alguns exemplos destes grupos são:

- **Graminae:** Milho, trigo, arroz, cevada, centeio, aveia e cana de açúcar.
- **Liliaceae:** Cebola, cebolinha, alho, alho porró e aspargo.
- **Anacardiaceae:** Manga, caju, cajá, umbu e pistache.
- **Leguminosae:** Amendoim, feijão, soja, ervilha, grão-de-bico, lentilha e tamarindo.
- **Concurbiaceae:** Melancia, pepino, melão, abóbora e chuchu.
- **Rutaceae:** Laranja, limão, lima, toranja e tangerina.

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.