

alérgenos mais comuns:

- Carne de boi e vaca
- Carne de galinha e frango
- Carne de porco

Informações importantes:



As carnes são alergênicas, de um modo geral, quando ingeridas 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 nas carnes, os alérgenos, e basta uma pequena quantidade destes para desencadear as crises, que podem ocorrer de minutos a horas após a ingestão.

Constantemente, no Brasil, a carne de porco é a carne mais apontada como causadora de sintomas alérgicos, sobretudo nos casos de doenças de pele, mas toda carne de animal pode causar alergia. Cozinhar e processar as carnes normalmente não consegue neutralizar os alérgenos, então qualquer produto derivado de carne tem um potencial de causar sintomas em indivíduos sensíveis.

Os alérgicos a carne deve ter atenção com outros produtos derivados de carne como gelatinas (matéria prima de balas, gomas e marshmallows), caldos de carne, sopas e temperos industrializados. Além disso, produtos animais também podem ser utilizados em alguns medicamentos, vacinas e acessórios médicos.

reações cruzadas eventuais:



Alguns alérgenos estão presentes nas carnes das diversas espécies de mamíferos e aves e por isso elas podem causar reações cruzadas entre si, ou seja, uma alergia a carne de boi pode significar uma alta probabilidade de alergia a carne de porco. Atentar para os diversos tipos de carnes como vísceras (fígado, intestino, moela, etc.).

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.