

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

É uma **reação adversa desencadeada por uma resposta do sistema imunitário após o consumo de leite e derivados**. As reações podem manifestar-se na pele [urticária], no sistema digestivo [diarreia, fezes com sangue ou obstipação], no trato respiratório [asma] ou no sistema cardiovascular [diminuição da pressão arterial e edema].

FONTES ALTERNATIVAS DE CÁLCIO

Recomendação média para adultos: 1000 mg/dia



Leite
1 copo
226 mg

Sardinha
[1 lata]
370 mg

Feijão branco
[4 col. de sopa]
70 mg

Nozes
[1 mão cheia]
27 mg

Agrião
[¼ de prato]
22 mg

Bebida de soja
[1 copo]
45 mg

Tomilho desidratado
[1 col. de chá]
38 mg

DIFERENÇA ENTRE ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE E INTOLERÂNCIA À LACTOSE

	ALERGIA ALIMENTAR	INTOLERÂNCIA ALIMENTAR
Componente causador da reação adversa	Proteína (por exemplo: caseína, lactoalbumina)	Hidrato de carbono [lactose]
Envolve o sistema imunitário	✓	✗
Reação geralmente mais grave	✓	✗

RECOMENDAÇÕES

Restringir o consumo de leite e derivados:



leite



iogurte



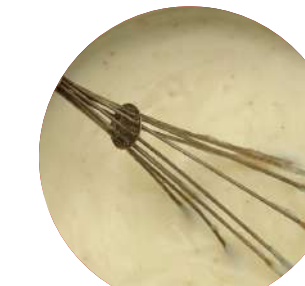
manteiga



queijo



natas



molho bechamel



leite condensado



bolos e bolachas



chocolate



gelado

- Ler com atenção os rótulos dos produtos alimentares
- Quando comer fora de casa, perguntar sobre os ingredientes usados na preparação da refeição
- Separar os utensílios e talheres usados por outros membros da família para evitar a contaminação cruzada