



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
(1/4 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:



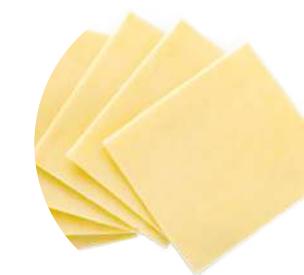
leite



iogurte



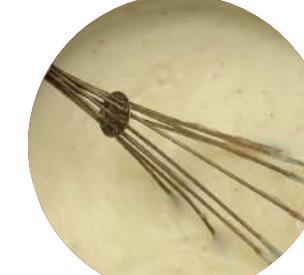
manteiga



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