Al·lèrgia als cereals

DIETA ALTERNATIVA

Quan l'al·lèrgia és causada només per un dels cereals aquest serà fàcilment substituïble per qualsevol altre cereal. Per exemple, substituir la pasta de blat per la pasta d'arròs o blat de moro.

Els cereals són una font d'hidrats de carboni i per tant d'energia. Aquests nutrients també els podem obtenir de la patata, del moniato, la iuca, les fruites seques oleaginoses i els llegums.

Els cereals també són rics en minerals i vitamines del grup B que també trobareu en altres cereals no implicats en la vostra al·lèrgia, fruites seques oleaginoses i llegums.

d'un 5% de tots els aliments que causen al·l a Espanya.

La normativa europea actual obliga a l'etiquetatge de tots els aliments que continguin cereals amb gluten (blat, sègol, ordi, civada, espelta i kamut).

SCAIC
Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica

Reaccions adverses als additius

COM ES MANIFESTA?

SULFITS: Les reaccions adverses per sulfits són relativament poc freqüents, i els símptomes molt variats. Les manifestacions clíniques més conegudes són les que afecten a les vies respiratòries (dificultat per respirar, broncospasme), tot i que també s'han descrit molèsties digestives (nàusees, vòmits, diarrea, dolor abdominal), cutànies (urticària, angioedema) i fins i tot reaccions anafilactoides.

GLUTAMATS: Les manifestacions clíniques més característiques de les reaccions adverses per glutamat s'engloben dins la "síndrome del restaurant xinés", que es descriu com l'aparició de mal de cap, sensació de cremor a la pell (inicialment coll, escot i cara) que posteriorment afecta a la resta del cos i s'acompanya de nàusees, palpitacions i es pot arribar a perdre la consciència. El quadre s'inicia als pocs minuts de la ingesta d'una alta quantitat de glutamat i cedeix en 2-3 hores.

COM ES DIAGNOSTICA?

L'al·lergòleg farà el diagnòstic basant-se en:

- *La història clínica: és important detallar els aliments implicats en la reacció adversa, les begudes, i el temps de latència entre la ingesta i l'aparició dels símptomes.*
- *Prova d'exposició: consisteix en l'administració del sulfit de forma controlada (nivell hospitalari), a dosis creixents i amb control espiromètric en el cas dels pacients asmàtics.*

Algunes analítiques no validades científicament poden causar falsos diagnòstics i crear més confusió.

COM ES TRACTA?

Actualment no existeix un tractament específic per curar les reaccions adverses a additius i és per tant molt important prevenir nous símptomes fent la dieta d'eliminació específica que us indicarà el vostre al·lergòleg. Cal llegir bé les etiquetes dels productes abans de consumir-los.

Una dieta d'evitació de sulfits inclou: begudes alcohòliques (el vi conté sulfits produïts durant la fermentació), altres begudes no alcohòliques envasades (sucs, most, sidra), aliments envasats, aliments precuinats, conserves, aliments ultracongelats i vinagre. Cal destacar que, tot i la presència de sulfits en alguns medicaments, només de forma excepcional s'han descrit reaccions adverses en individus susceptibles; és per això que no es prohibiran de forma sistemàtica.

El glutamat és un potenciador del sabor que es pot trobar en aliments elaborats d'origen oriental, salses i sopes deshidratades.

Si teniu un brot al·lèrgic per un consum inadvertit, l'al·lergòleg us prescriurà el tractament per controlar els símptomes fins que arribeu a un servei d'urgències.

Reaccions als additius

sidra

most

sucs

conserves

vinagre

precuinats

Al·lèrgia als cereals

espelta

civada

blat

ordi

sègol

Al·lèrgia als fruits secs i les llavors

pipes

avellanes

festucs

pinyons

nous

ametlles

Al·lèrgia a les hortalisses i les verdures

api

pastanaga

ceba

tomàquet

patata

espàrrecs

Al·lèrgia als llegums

- cigrons
- llenties
- faves
- cacauet
- tramusos
- soja

Al·lèrgia a la llet

pa de motllo

nata

iogurt

flam

natilles

formatge

Al·lèrgia al marisc

gambes

cranc

musclos

nècores

ostres

llagosta

Al·lèrgia a l'ou

pastisseria

flams

gelats

gelatines

patès

salses

Al·lèrgia al peix

gall

bacallà

lluç

anisakis

llenguado

Al·lèrgia al préssec

préssec

cirera

poma

mora

albercoc

maduixa

Informació pràctica per als al·lèrgics a aliments

Reaccions als additius

Al·lèrgia als cereals

Al·lèrgia als fruits secs i les llavors

Al·lèrgia a les hortalisses i les verdures

Al·lèrgia als llegums

Al·lèrgia a la llet

Al·lèrgia al marisc

Al·lèrgia a l'ou

Al·lèrgia al peix

Al·lèrgia al préssec

www.scaic.cat

www.leti.com

SCAIC
Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica

leti laboratorios

278.25

585.4