

AL·LÈRGIA A LA PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA (PLV)

- **Què és?**

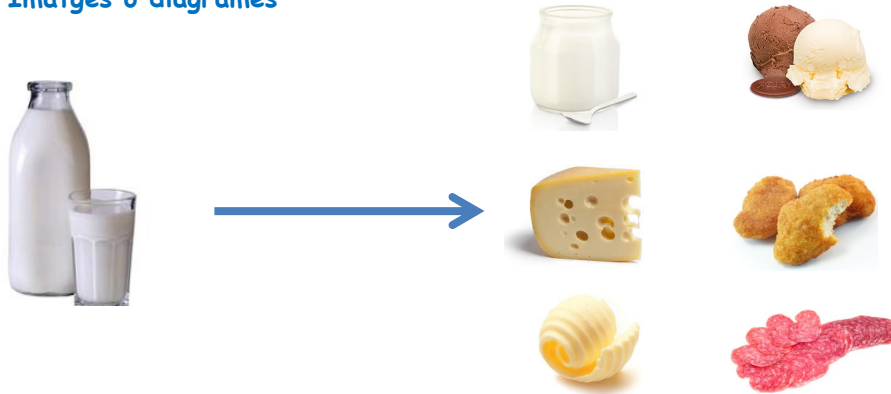
L'al·lèrgia a la PLV és l'al·lèrgia a la proteïna present en la llet de les vaques.

És necessari diferenciar l'al·lèrgia a la PLV de la intolerància a la lactosa, ja que l'al·lèrgia a la PLV es tracta d'una reacció immunològica adversa i desmesurada per part de l'organisme.

A través de la ingesta, i fins i tot del contacte, s'inicia la simptomatologia en forma de **brots cutanis**, seguits de **digestius**. Finalment, es poden presentar problemes **respiratoris**, i fins i tot **anafilaxis**.

Cal extremar les precaucions, ja que els símptomes poden presentar-se de forma lleu i poden ser infravalorats o no relacionats amb la reacció al·lèrgica.

- **Imatges o diagrames**



- **Abordatge nutricional**

La dieta estricta sense llet de vaca, ni els seus derivats (iogurt, formatge, lactosa, proteïnes de xerigot làctic, etc.), és l'únic tractament; essent necessari en molts casos excloure també la llet de cabra i ovella, per la similitud de les seves proteïnes amb la PLV. Cal esmentar que els làctics són la principal font de Calci, per tant, és necessari cobrir les necessitats d'aquest mineral a través de la suplementació o la utilització de begudes vegetals enriquides en Calci.

Aliments a evitar:

- Làctics:**

- Llet de vaca en qualsevol presentació: entera, semidesnatada, desnatada, en pols, condensada, evaporada, fermentada, llet per lactants, etc.

- Tots els derivats làctics: iogurt, llet fermentada (kéfir, koumis), quallada, formatge, mantega, nata, ghee o mantega clarificada, margarina amb certs aromes, crema de formatge,

- Postres làctics: cremes, natilles, arròs amb llet, flam, mousse, gelats, crema de formatge, crema glacejada, crema pastissera.

- Brioixeria i panaderia industrial:** baguetes, pa de motlle, pa de Viena, croissants, brioixos i pastes, galetes, rebosteria i pastissos.

- Embotits:** tots, exceptuant aquells que declarin de forma explícita que no contenen llet, ni lactosa; així com carns picades de forma industrial (hamburgueses, mandonguilles, botifarra, salsitxes.

- Precuinats:** croquetes, lasanyes, canelons, salses comercials

- Aliments processats:** caldos preparats, concentrats, sopes i pastes farcides, que no especifiquin que no contenen llet, ni lactosa.

- Aliments per a nadons:** farinetes i purés de verdures, carns, fruites o similars, cereals infantils i farines enriquides.

- **Productes alimentaris**

ATENCIÓ: s'ha de prestar molta atenció a l'etiquetatge dels aliments, tenint en compte que es pot trobar la llet com a al·lergen ocult o com a traca en aliments, a conseqüència de la utilització de les mateixes línies de producció industrial. Per això, s'ha de revisar els números E- de les etiquetes alimentaries i les declaracions d'al·lèrgens dels fabricants.

Contenen PLV:

La llet i els seus derivats (inclosa la lactosa), apareixen en els llistats d'ingredients baix la denominació de llet:

- H-4511 Caseïnat càlcic
- H-4512 Caseïnat sòdic
- H-4513 Caseïnat potàssic

Additius que generen dubtes sobre el seu origen:

E-101 Riboflavina o lactoflavina: s'utilitza com a colorant, actualment, quasi sempre són d'origen sintètic.

- E-270 Àcid làctic
- E-325 Lactat sòdic
- E-326 Lactat potàssic
- E-327 Lactat càlcic

Es produeixen a partir de la fermentació bacteriana del midó i la melassa, però és possible que el cultiu per iniciar la producció del àcid làctic pot contenir llet. **Consultar al fabricant**

E-966 Lactitol: es un sucre-alcohol sintètic produït a partir de la lactosa. El possible contingut de restes de proteïnes es mínim, però **en cas de dubte consultar al fabricant**.

- E-472b Esters làctics
- E-481 Estearoil-2-lactilat sòdic
- E-482 Estearoil-2-lactilato càlcic

El seu origen sol ser grasses vegetals però també s'utilitzen grasses animals. **En cas de dubtes consultar al fabricant**

Denominacions i productes que indiquen o poden indicar la presència de proteïnes làctica:

Aromes, aromes artificials, aromes naturals, caramel, aroma de caramel, caseïna, caseïnats, formatge, hidrolitzats de proteïnes, lactoalbúmina, lactosa, lactoferrina, lactoglobulina, llet aroma de mantega, sèrum làctic

- **Espai reservat per a anotacions de productes concrets o marques comercials**
