

AL·LÈRGIA ALS FRUITS SECS

- **Què és?**

Es tracta d'una reacció immunològica desmesurada immediata davant de la ingesta de certs fruits secs. Les persones afectades per aquesta patologia, poden presentar símptomes molt variats, tals com secreció nasal, formigueig a la llengua i esternuts, llagimeig, erupció dèrmica amb envermelliment cutani; fins a dificultats per respirar, inflamació de la gola o altres parts del cos, disminució de la pressió arterial, marejos, pèrdua del coneixement, i fins i tot, anafilaxi.

Es consideren fruits secs: ametlla, anacard, avellana, castanya, festuc o pistatxo, nou, nou americana o pecana, nou de Brasil, nou de macadàmia, pinyó, pipa de gira-sol, sèsam. El cacauet, tot i que és una lleguminosa, es sol incloure en aquest grup d'aliments.

- **Imatges o diagrames**



- **Abordatge nutricional**

L'únic tractament és preventiu, mitjançant la exclusió total dels fruits secs identificats com a al·lèrgics i les seves traces.

Alergia a los frutos secos

Aliments a evitar:

- Cremes de fruits secs , farines de fruits secs, pralinés, bombons
- Xocolates i extractes naturals de fruits secs, massapans i torrons
- Mantega de fruits secs i olis no refinats.
- Cereals per l'esmorzar, cackers, muesli, sempre i quan no s'indiqui la absència de fruits secs i traces.
- Gelats, batuts, sorbets, dolços.
- Productes precuinats o altament processats: salses, brous preparats, concentrats i purés, embotits, salsitxes i patés, productes de panaderia i brioixeria industrial.
- Caramels i lllaminadures que no indiquin la absència de fruits secs i traces.



- **Productes alimentaris**

Amb la finalitat d'evitar els aliments que continguin fruits secs és important llegir bé les etiquetes dels aliments processats.

Les denominacions que poden indicar la presència de fruits secs o llavors són: olis vegetals, greixos vegetals, proteïnes vegetals i proteïna vegetal hidrolitzada/texturitzada.

