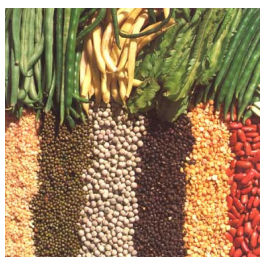


AL·LÈRGIA LLEGUMS

- **Què és?**

L'al·lèrgia als llegums es produeix a partir de la ingesta d'un dels aliments pertanyents a aquest grup. Els cigrons, per exemple, tenen una certa proteïna la qual provoca reaccions immunològiques desmesurades en aquelles persones al·lèrgiques als cigrons. Així mateix, en el cas de les al·lèrgies als llegums, solen donar-se de forma específica a un tipus de llegum en concret, ja que les proteïnes que causen el brot al·lèrgic són diferents per a cada aliment. Les manifestacions que pot presentar la persona davant una brot al·lèrgic són: erupcions, urticària, picor i llagrimaig, envermelliment ocular, irritació nasal, tos, asma, diarrea, vòmits, dificultat respiratòria, hipotensió, opressió toràcica, palpitations o mareig, i fins i tot xoc anafilàctic amb risc de mort.

- **Imatges o diagrames**



- **Abordatge nutricional**

La dieta estricta sense el llegum o les llegums diagnosticades en la persona com a al·lèrgiques és l'únic tractament actual. S'ha d'evitar, a més, el contacte o exposició a vapors de cocció.

Llistat de llegums: cigrons, llenties, mongeta blanca, mongetes pintes, mongetes vermelles i negres, mongeta tendra, pèsol, soia, cacauet, alfals, fava, garrofa, tramús, guixa, fenigrec, bàlsam de Perú, tamarinde,

Aliments a evitar:

- Farines vegetals, farina de soja, margarines vegetals, olis vegetals sense especificar, oli de soja, beguda de soja i iogurts de soja, lecitina de soja i salsa de soja.
- Hamburgueses vegetals
- Productes precuinats o processats: presentant-se el llegum en forma d'espesseïdor, estabilitzant, emulsionants, o com a additiu en pa o arrebossats.

- **Productes alimentaris**

En aquest cas cal parar atenció als números de les E- que es troben a les etiquetes dels aliments, a més d'assegurar-se que a la llista d'ingredients no aparegui cap llegum.

Poden contenir llegum:

E-414 o goma aràbiga

E-410 o goma de garrofi

E-412 o goma de guar

E-417 o goma de tara

E-413 o goma de tragacant

E-322 o lecitina

E-479b o oli de soja oxidat per calor

E-306 o vitamina E (extractes d'origen natural rics en tocoferols, poden ser de blat, arròs, blat de moro o soja)

E-621 o glutamat monosòdic.

ATENCIÓ: Cal prestar especial atenció als concentrats de de proteïnes de soja,, lecitina, goma vegetal, proteïna vegetal texturitzada, (TVP), proteïna vegetal hidrolitzada (HVP)

