

Sistema Socio Sanitario

Regione
Lombardia

ATS Insubria

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
U.O.C. PROMOZIONE DELLA SALUTE E PREVENZIONE FATTORI DI RISCHIO COMPORTAMENTALI
U.O.S. QUALITA' DELLA NUTRIZIONE E STILI ALIMENTARI

DIETA PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO

La presenza ed etichettatura degli allergeni negli alimenti è regolamentata dal Reg U.E. 1169/2011. Tra gli allergeni di origine animale sono elencati il latte e i prodotti derivati. L'allergia al latte è la più frequente e conosciuta allergia alimentare. Le proteine del latte sono classificate in *caseine* e *sieroproteine*.

COME LEGGERE LE ETICHETTE:

In etichetta, può essere presente la frase: "può contenere tracce di latte" per la possibile presenza di piccolissime quantità di latte, contenuti nel cibo, data dalla contaminazione durante il processo di lavorazione. Leggere le etichette con molta attenzione perché a volte sono presenti nomi che si riferiscono a componenti del latte vaccino, anche in prodotti come il tofu derivato dalla soia: caseine, caseinati, lattoglobuline, lattoalbumine, siero di latte, proteine del latte. Inoltre controllare la presenza tra gli ingredienti di burro, panna, formaggio, latte, latte in polvere, latte condensato, yogurt.

ALIMENTI PROIBITI

ALIMENTI PERMESSI

<u>Latte vaccino</u> : latte intero, scremato, parzialmente scremato, condensato, latti adatti per l'infanzia, yogurt, formaggi, formaggini, frappè, gelati, sorbetti.	<u>Latte di soja e di capra secondo la tolleranza individuale</u>
<u>Cereali e derivati</u> : biscotti, biscotti per l'infanzia, fette biscottate, cereali per la prima colazione, pane e grissini al latte, contenenti burro e panna, tortellini, ravioli, cannelloni, farine latte, pizza bianca o rosso e preparati base per pizza, pastella, muesli, zuppe in scatola.	Farine di grano, pasta, riso, semolino di grano e di riso, mais, orzo, avena e fecola senza aggiunta di latte.
<u>Carne</u> : carne bovina (vitello, vitellone, manzo), tutti prodotti già pronti come salsicce, hamburger preconfezionati, polpette, polpettone, ragù pronto, ripieni per arrosti.	Carne di pollo, agnello, coniglio, cavallo, tacchino, maiale.
<u>Carne conservata</u> : bresaola, prosciutto cotto, mortadella, salami, würstel e tutti gli alimenti a base di carne in confezione sottovuoto che nell'etichetta contengano proteine del latte o derivati o caseinati.	Prosciutto crudo D.O.P
<u>Pesce</u> : tutti gli alimenti precucinati.	Tutti i pesci freschi o surgelati.

<u>Oli e grassi</u> : burro, panna, margarina, besciamella, maionese.	Olio di oliva e di semi.
<u>Dolci</u> : caramelle, cioccolato, gomme da masticare, merendine, budini, torte, caffè e cappuccini istantanei, creme per dolci, dessert, snacks, tutti i prodotti con aggiunta di latte o creme di latte.	Controllare in etichetta l'assenza di latte e derivati.
<u>Alimenti vari</u> : dadi da brodo, creme vegetali, preparati istantanei , precucinati.	Succo di frutta e di verdura, thè, acqua, aranciata, coca-cola, camomilla, cacao puro.
<u>Legumi</u> : Tutti quelli in scatola che in etichetta indichino proteine del latte o caseinati	Tutti quelli freschi, surgelati, secchi.
<u>Prodotti dietetici per l'infanzia</u> : latti di formula, biscotti, fette biscottate, creme monocereale, creme multi cereali, creme varie con verdure, pastine, paste, semolini, liofilizzati, omogeneizzati	Leggere le etichette nutrizionali e utilizzare prodotti privi di latte.
	<u>Frutta</u> : tutta la fresca, surgelata e secca.
	<u>Uova</u> : ogni varietà cucinata senza aggiunta di latte o burro
	<u>Verdure ed ortaggi</u> : tutta quella fresca e surgelata senza l'aggiunta di latte, burro, panna, e formaggio.