A.L.A.

Associazione Ligure Allergici

ADOTTA UN

ALLERGENE

La consumazione dei pasti è una delle attività fondamentali della nostra giornata: una necessità, ma anche uno dei piaceri della vita da condividere con familiari e amici.

Per chi soffre di allergia alimentare questo momento, a seconda della gravità della reazione, può essere causa di grande preoccupazione e stress.

Vuoi provare anche tu questa esperienza, anche solo per 1 giorno?

1 **Scegli un allergene** *Le persone possono essere allergiche a qualsiasi cibo. 14 sono le allergie alimentari più comuni che devono essere segnalate sulle etichette e sui menù: cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte vaccino, frutta a guscio, sedano, senape, sesamo, anidride solforosa e solfiti, lupini, molluschi.*

2 **Evita l'allergene per tutto il giorno** *Devi fare attenzione a:*

1. *Evitare l'ingestione sapendo cosa c'è in tutto ciò che mangi. Questo significa leggere ogni etichetta e chiedere cosa c'è nel cibo preparato per te*
2. *Comprendere i rischi di una potenziale contaminazione. Ad esempio, i cibi fritti sono spesso fritti nello stesso olio di usi precedenti oppure i grigliati cotti sullo stesso barbecue dove erano stati cotti cibi che possono essere venuti a contatto con allergeni cui sei allergico*

3 **Scrivi sul tuo diario** *Compila un diario alimentare per la giornata e condividi ciò che hai imparato dall'esperienza con amici e familiari*

LATTE

e i prodotti a base di latte, tranne siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici e il lattiolo.

FORMAGGIO
CREME
PROSCIUTTO COTTO
GELATO
BISCOTTI
PANE
TORTE

FRUTTA A GUSCIO

ovvero mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e tutti i prodotti da essi derivati, fatta eccezione per quelli utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici.

PANE
NUTELLA
CIOCCOLATA
BUDINI
SALSE e CREME

CEREALI CONTENETI GLUTINE

come grano, segale, orzo, avena, farro, kamut.
L'elenco si estende anche ai loro ceppi ibridati e ai prodotti derivati.

PANE
PASTA
TORTE
BISCOTTI
FOCACCE
PIZZA
CRACKER

UOVA

considerate allergeni sia cotte che crude, ed anche se presenti in prodotti derivati come:

PASTA
BISCOTTI
TORTE
MAIONESE
FRITTATE
CREME
CIBI PANATI
SFORMATI

SOIA

le proteine fonti di allergie sono presenti in tutti prodotti a base di soia, fatta eccezione per alcuni prodotti, per esempio olio e grasso di soia raffinato

FARINE
LATTE
YOUGURT
BUDINI

ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI

solo se in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO2 (usati come conservanti) vengono riscontrati in conserve di:

PRODOTTI ITTICI
CIBI SOTT'OLIO E SOTT'ACETO
MARMELLATE
ACETO
FUNGHI SECCHI
BIBITE ANALCOLICHE
SUCCHI DI FRUTTA

Diario alimentare

Devo evitare tutti gli alimenti che contengono ingredienti o tracce di .....
Scrivi nella tabella i cibi che non avresti potuto consumare in quanto presente.

COLAZIONE	PRANZO	MERENDA	CENA	BEVANDE

Cosa ho imparato: