



BEHI-ESNEAREN PROTEINEKIKO ALERGIA ALERGIA A PROTEINAS LECHE DE VACA

Behi-esnearen proteinekiko alergía.

Esneari alergía dioten pertsonak elikagai hauek baztertu behar dituzte:

- Esnea eta esneki guztiak: jogurta, gatzatua, gazta, *petit-suisseak*, gaztanbera, gurina, margarina batzuk, krema, krema garratza, gozokiak, gaileta-mota ugari, esnedun txokolatea, haurrentzako esne-ahiak, esnea duten poteko elikagaiak...
- Ahuntz- eta ardi-esnea eta haien esnekiak baztertu behar dira.
- Esnea eduki dezakete honelako osagairen bat duten elikagaiak:
 - Albuminak, laktoalbumina.
 - Globulina, laktoglobulina.
 - Kaseina, kaseinatoa.
 - Laktosa.
 - Solidotzailea.
 - Zapore-emaile artifizialak.
 - Gurin-koipea.
 - Karameluaren koloratzailea.
 - Karameluaren zapore-emailea.
 - Zapore-emaile naturala.
 - Seruma, serum-hautsa.
 - Laktosarik gabeko seruma.
 - Serum-proteinak
 - H4511, H4512, H4513

Baliteke osagai horietako batzuk arrautzatik ez eratortzea (arrautzaren albumina edo globulina, txerrigantza, zapore-emaileak). Osagaien jatorria zein den argi adierazia ez badago, hobe da elikagaiak saihestea.

Baliteke produkturen bat **teorikoki** ondo onartzea (laktosa purua), baina oso ondo purifikatuta ez badago proteina-aztarnak izan ditzake; beraz, hobe da halakorik ez hartzea.

Elikagai batzuek esnekiak izan ditzakete nahiz eta halakorik ez adierazi (urdaiazpiko egosi mota batzuek, mortadela batzuek, zorroko zopa batzuek).

Haur batzuek, esnekiez gainera, txahalkiak ere saihestu behar dituzte. Beste batzuek txahalkiak jan ditzakete. Galdetu zure espezialistari.

Interneteko orrialde batzuek etengabe eguneratzen dituzte esnerik gabeko produktuen eta marken zerrendak: www.aepnaa.org

Zalantzarik baduzu, galdetu zure espezialistari.

Alergia a las proteínas de la leche de vaca.

Alimentos que deben evitar las personas con alergía a la leche:

- Leche y todos sus derivados: yogur, cuajada, queso, petit-suisse, requesón, mantequilla, algunas margarinas, crema, crema agria, repostería, numerosas galletas, chocolate con leche, papillas de bebé lacteadas, potitos que contienen leche...
- Debe evitar leche de cabra, oveja, y sus derivados.
- Los alimentos en cuya composición figure alguno de los siguientes componentes pueden contener leche:
 - Albúminas, actoalbumina.
 - Globulina, lactoglobulina.
 - Caseína, caseinato.
 - Lactosa.
 - Solidificante.
 - Saborizante artificial.
 - Grasa de manteca.
 - Colorante de caramelo.
 - Saborizante de caramelo.
 - Saborizante natural.
 - Suero, suero en polvo.
 - Suero sin lactosa.
 - Proteínas de suero
 - H4511, H4512, H4513

Algunos de estos componentes pueden ser de origen distinto al huevo (albúmina o globulina de huevo, manteca de cerdo, saborizantes). Si no está claramente expresado su origen, es más prudente evitarlos.

Algún producto **teóricamente** sería tolerado (lactosa pura), pero si no está perfectamente purificado puede contener restos de proteínas, y es más prudente evitarlo.

Algunos alimentos pueden contener derivados lácteos aunque no estén expresados: algunos tipos de jamón de York, mortadela, sopas de sobre.

Algunos niños han de evitar la carne de ternera además de los derivados lácteos, mientras que otros niños la pueden comer. Consulte su caso con su especialista.

Algunas páginas de Internet actualizan continuamente productos y marcas con productos sin leche:

www.aepnaa.org

Consulte cualquier duda con su especialista.