



Allergia ai lupini

La dieta

La soluzione migliore per il trattamento delle allergie alimentari è la completa eliminazione dell'alimento allergizzante dalla dieta.

È importante leggere attentamente le etichette dei cibi prima di acquistarli poiché i procedimenti di preparazione dei cibi possono nascondere l'uso di tracce o contaminazioni di lupino, specialmente nei prodotti confezionati.

Il consumatore, in questo senso, è tutelato dal Regolamento UE 1169/2011 che ha reso obbligatoria, da parte dei produttori, la dichiarazione in etichetta nutrizionale della presenza di 14 classi di allergeni. A questo proposito, infatti, il lupino è stato inserito nel 2006 nella lista degli alimenti, per cui la legge prevede l'obbligo di indicarne in etichetta presenze anche minime negli alimenti confezionati.

Alimenti da evitare
lupini e farina di lupini
surrogati del caffè , se presenti contaminazioni o tracce di lupino in etichetta: la polvere di lupino, infatti, ha un sapore amaro in virtù del quale viene spesso utilizzata insieme alla polvere di orzo o frumento per ottenere una bevanda dal sapore simile al caffè
minestre e brodi pronti , se presenti contaminazioni o tracce di lupino in etichetta
prodotti a base di soia, come la salsa di soia , se presenti contaminazioni o tracce di lupino in etichetta
snack energetici e biscotti , se presenti contaminazioni o tracce di lupino in etichetta
alimenti per celiaci (il lupino non contiene glutine), se presenti contaminazioni o tracce di lupino in etichetta
preparati per pane speciale, prodotti da forno, paste alimentari , se presenti contaminazioni o tracce di lupino in etichetta

Chiedi sempre a un professionista una dieta personalizzata.