



COUNSELLING

# 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
<b>lupini e farina di lupini</b>
<b>surrogati del caffè</b> , 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
<b>minestre e brodi pronti</b> , se presenti contaminazioni o tracce di lupino in etichetta
<b>prodotti a base di soia, come la salsa di soia</b> , se presenti contaminazioni o tracce di lupino in etichetta
<b>snack energetici e biscotti</b> , se presenti contaminazioni o tracce di lupino in etichetta
<b>alimenti per celiaci</b> (il lupino non contiene glutine), se presenti contaminazioni o tracce di lupino in etichetta
<b>preparati per pane speciale, prodotti da forno, paste alimentari</b> , se presenti contaminazioni o tracce di lupino in etichetta

**Chiedi sempre a un professionista una dieta personalizzata.**