



# Allergia ai crostacei e molluschi

## 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 di molluschi e crostacei.

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, tra cui i molluschi e i crostacei.

Alimenti permessi	Alimenti da evitare
pesce, purché non vi sia stato contatto con crostacei e/o molluschi	<b>crostacei:</b> aragosta, astice, canocchie, gamberi e gamberetti, granchio, mazzancolle, scampi, granseola
	<b>molluschi:</b> calamaro, polpo, seppia, cozze o mitili, ostrica, tartufo di mare, vongole, telline, cannolicchi

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

## Stile di vita

La maggior parte delle persone con allergia ai crostacei e molluschi può consumare il pesce, purché non vi sia stato contatto con crostacei e/o molluschi.

È importante leggere le etichette degli alimenti con particolare attenzione, perché ci possono essere contaminazioni o tracce di crostacei e/o molluschi in altri alimenti, specialmente di derivazione ittica o di prodotti presenti in commercio già pronti.

È sconsigliabile consumare cibi fritti al ristorante, dove spesso l'olio, utilizzato per la cottura di molluschi e crostacei, è riutilizzato per la cottura di altri cibi.