



Allergia al pesce

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 pesce.

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 il pesce.

Alimenti permessi	Alimenti da evitare
frutti di mare, purché non vi sia stato contatto con il pesce	tutti i tipi di pesce e derivati

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

È importante leggere le etichette degli alimenti con particolare attenzione, perché ci possono essere contaminazioni o tracce di pesce in altri alimenti. Il contatto tra i vari cibi può anche essere involontario o misconosciuto in quanto il pesce rappresenta un ingrediente di numerose ricette (ad esempio idrolisati di pesce sono spesso utilizzati sia a scopi nutrizionali sia a scopi gustativi).

È sconsigliabile inoltre evitare di ingerire cibi fritti al ristorante, dove spesso l'olio, utilizzato per la cottura del pesce, è riutilizzato per la cottura di altri cibi.