



COUNSELLING

# Allergia al sedano

## 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 sedano. Il sedano rappresenta, infatti, un ingrediente di numerose ricette (ad esempio, nel ragù di carne, nelle zuppe o nei piatti pronti surgelati).*

*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 sedano.*

Alimenti da evitare
<b>sedano</b>
<b>brodi e minstre pronte</b> , se presenti contaminazioni o tracce di sedano in altri alimenti
<b>prodotti surgelati</b> , se presenti contaminazioni o tracce di sedano in altri alimenti
<b>salse e condimenti</b> , se presenti contaminazioni o tracce di sedano in altri alimenti
<b>miscele di spezie</b> , se presenti contaminazioni o tracce di sedano in altri alimenti

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