



COUNSELLING

# Allergia al sesamo

## 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 sesamo, 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, tra cui il se.*

### Alimenti da evitare

**semi di sesamo e suoi derivati (olio di sesamo, gomasio, tahin, ecc.)**

**alimenti confezionati (freschi, secchi e surgelati) e prodotti pronti**, se presenti contaminazioni o tracce di sesamo in etichetta

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