



Allergia alla frutta a guscio

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 frutta a guscio.

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 la frutta secca a guscio.

Alimenti che possono contenere tracce	Alimenti da evitare
cereali da colazione barrette di cereali e biscotti	mandorle, nocciole, noci, noci pecan, noci del Brasile, noci di macadamia, anacardi, pistacchi, pinoli, arachidi, castagne
alcuni yogurt e formaggi freschi	olii e latti estratti dalla frutta a guscio
dolci, meringhe gelato e dessert prodotti dolciari, marzapane e praline	
prodotti vegetariani, ad es. hamburger di verdure proteine vegetali idrolizzate insalata e condimenti per insalate salse al pesto curry, piatti cinesi e indiani, thailandesi e indonesiani ripieni misti per carni	



COUNSELLING

leticina, volte realizzata con arachidi	
---	--

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

Il primo accorgimento da adottare in seguito a diagnosi di allergia alla frutta a guscio è l'eliminazione di questa dalla propria dieta. È quindi necessario escludere tutta la frutta a guscio e i derivati.

Un'attenzione particolare però va focalizzata anche nei confronti di tutti gli alimenti e le preparazioni che contengono frutta a guscio, anche in tracce.

È importante leggere le etichette degli alimenti con particolare attenzione, perché ci possono essere contaminazioni o tracce di frutta a guscio in altri alimenti, specialmente nei prodotti confezionati. Evitare anche i prodotti che presentano la scritta "prodotto in uno stabilimento dove si utilizzano anche ingredienti a base di frutta a guscio".