



Allergia alle arachidi

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 arachidi.

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 le arachidi.

Alimenti che possono contenere tracce	Alimenti da evitare
olio vegetale	olio di arachidi
olio di semi vari	burro di arachidi
semi di girasole, che sono spesso prodotti su apparecchiature condivise con le arachidi	
burri di noci alternative, come burro di soia o di semi di girasole, vengono talvolta prodotti su apparecchiature condivise con altre noci e, in alcuni casi, con le arachidi	
alimenti fritti (potrebbe essere stato usato olio di arachidi o di semi vari)	
margarine	
corn flakes	farina di arachidi
muesli	
alcuni tipi di prodotti da forno come: merendine, snack, torte e pasticcini, biscotti	
pizze speciali	
estratti per brodo	frutta secca come noci, nocciole, mandorle, pinoli, cocco, pistacchi, anacardi, semi di zucca, noci del Brasile,
salse e glasse dolci e salate	



COUNSELLING

pesto ligure con i pinoli prodotti alimentari vegetariani sostituti della carne	noci di Macadamia, castagne, datteri, fichi
torrone, croccante barrette ai cereali gelati caramelle cioccolato, cioccolato spalmabile alcuni preparati per torte e budini	latte di arachide
caffè aromatizzato alcuni tipi di whisky/scotch/bourbon, rum alcuni tipi di birra aromatizzata	
cibo di ristorante africano, asiatico (soprattutto cinese, indiano, indonesiano, thailandese e vietnamita) e messicano	

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

Il primo accorgimento da adottare in seguito a diagnosi di allergia alle arachidi è la totale eliminazione di queste dalla propria dieta. Un'attenzione particolare va focalizzata anche nei confronti di tutti gli alimenti e le preparazioni che contengono arachidi, anche in tracce.

Inoltre, l'allergia alle arachidi può correlarsi a reattività crociata verso altre leguminose e alla frutta secca pertanto, in soggetti sensibili, è necessario escludere anche questi alimenti.

È importante, come già sottolineato, leggere le etichette degli alimenti ed evitare anche i prodotti che contengono una buona quantità di frutta a guscio.