



Allergia alle proteine del latte vaccino

La dieta

Quando il bambino è alimentato ancora esclusivamente con il latte, la cura si basa sull'abolizione temporanea, ma scrupolosa, dalla dieta del latte vaccino. Il latte, artificiale o fresco, che contiene PLV (proteine del latte vaccino), dovrà essere sostituito secondo le indicazioni del Pediatra, tenendo ben presente che oggi esistono numerose formule di latte artificiale studiate proprio per queste allergie. Per la mamma che allatta, può essere sostituito con bevande a base di riso o di soia.

Quando il bambino ha già un'alimentazione più varia è necessario rivedere la dieta in modo da eliminare non solo il latte, ma anche tutti gli alimenti che contengono latte e suoi derivati, anche in bassissime quantità.

La prima cosa da ricordare è che il latte vaccino contiene svariati tipi di proteine: caseine, lattoglobuline e lattoalbumine. Queste proteine potrebbero essere contenute in un alimento anche senza l'indicazione in etichetta delle parole "latte vaccino".

Alimenti da evitare
latte vaccino, latte condensato
formaggi, formaggini, yogurt
burro, panna, margarina
besciamella, maionese
cioccolato e dolci in genere compresi budini e dessert, creme per dolci, creme vegetali, frappè, gelati, sorbetti e alcune gomme da masticare
snack come merendine confezionate
salsicce, bresaola, prosciutto cotto, wurstel
carne di vitello, carne bovina, carne in scatola, ripieni per arrosto, polpette, polpettoni e hamburger preconfezionati



pane o grissini al latte, cereali prima colazione, farine latte, muesli

pizza bianca e rossa e preparati base per pizza

pastella

caffè e cappuccino istantanei

purè istantaneo

ragù pronto, zuppe in scatola

Verificare l'eventuale presenza di latte in:

biscotti

fette biscottate

latte artificiale

creme monocereale e multicereale

creme varie con verdure

pastine, paste, semolini

liofilizzati

omogeneizzati

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

Si consiglia di chiedere al Pediatra se occorre ritardare, nello svezzamento, l'introduzione nella dieta di altri alimenti potenzialmente allergizzanti, come:

- uovo
- pesce
- agrumi
- pomodoro.

Passato il periodo critico, sarà sempre e solo il Pediatra a decidere e pianificare la reintroduzione graduale di alcuni alimenti senza tentativi autonomi da parte dei genitori, ricordando che le possibili reazioni dei bambini allergici, a quantità piccolissime di proteine del latte vaccino, potrebbero essere molto pericolose e rendere più difficile l'interpretazione da parte del Pediatra.



COUNSELLING

È importante leggere attentamente l'etichetta. 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 proteine del siero del latte.