

Jo també tinc al·lèrgia a la fruita seca, per això no puc menjar ametlles, avellanes, cacavets, pinyons, castanyes, nous, pipes de gira-sol i de carbassa, anacards, llavors de sèsam...

Hem d'anar amb compte també amb altres aliments que poden portar fruita seca encara que no es vegi. Per això és convenient que abans de menjar alguna cosa que no has tastat mai, ho consultis amb un adult.

Per tot això, és important que a l'escola o quan mengis fora de casa, avisis que tens al·lèrgia a la fruita seca. Així, seràs un nen o una nena responsable, i creixeràs amb salut.

Servei d'Immuno al·lèrgia



Full informatiu Al·lèrgia
als fruits secs

Hospital Sant Joan de Déu
Passeig Sant Joan de Déu, 2
08950 Esplugues de Llobregat, Barcelona
Telf. 93 280 40 00 / www.hsjdbcn.org

Què és l'al·lèrgia a les fruites seques?

L'al·lèrgia a les fruites seques és una resposta exagerada del sistema immunitari davant la seva ingesta.

Proteïnes al·lergèniques de les fruites seques

L'al·lèrgia a les fruites seques és deguda, en general, al consum: d'ametlles, cacauets, avellanes, anous, pinyons, castanyes, festucs, pipes de gira-sol o carbassa, anacards, llavors de sèsam, que contenen lectina com al·lèrgen principal a pacients sensibles al polen.

Transmissió d'antígens a través de la llet materna

La sensibilització a les fruites seques es pot produir precoçment a través de la lactància materna abans de la primera presa.

Els nens sensibilitzats per aquesta via acostumen a reaccionar a la primera ingesta.

Signes i símptomes atribuïts a l'al·lèrgia a les fruites seques

Les fruites seques són l'al·lèrgen responsable d'al·lèrgia alimentària del nen.

Els símptomes es manifesten als 2-3 anys d'edat amb la primera ingesta, en forma d'urticàries, angioedema, símptomes gastrointestinals, rinitis, asma i en casos més greus, anafilàxia.

Evolució i diagnòstic

La sensibilització a les fruites seques persisteix durant temps.

Tot i que no tots els pacients al·lèrgics a les fruites seques arriben a la tolerància, es considera un índex de mal pronòstic la persistència de reactivitat clínica després dels 10 anys d'edat.

Tractament

Dieta d'eliminació de fruites seques evitant la seva ingesta.

Aliments prohibits

Tot tipus de fruites seques com: ametlles, avellanes, cacauets, pinyons, castanyes, anous, pipes de gira-sol o carbassa, festucs, anacards, llavors de sèsam i altres.

Aliments que poden contenir fruites seques

Muesli i cereals amb fruites, barretes de cereals, pans, palets, galetes.

Brioxeria-pastisseria amb fruites seques o ingredients desconeguts, xocolata, bombons, crema d'avellanes o d'ametlles o crema de cacau amb avellanes tipus "Nocilla®", barretes banyades de xocolata tipus "Twise®" i "KitKat®".

Fruites seques banyades en: xocolata tipus "Conguitos®", caramels de xocolata, bosses d'aperitius com blat de moro torrat, pipes, festucs i cacauets salats.

Gelats, iogurts amb agregat de cereals i batuts.

Hamburgueses vegetarianes o de soja. Pastilles o daus de brou, amanides preparades i amaniments, torrons, massapans, panellots i embotits de Nadal.

Crema, mantega i oli de cacauet, oli d'ametlles i cremes a base de fruites seques.

Fruites seques triturades en salses tipus: pesto, anglesa,...

Les fruites seques poden figurar a les etiquetes dels aliments processats com:

Traces de fruites seques

Es donen casos d'al·lèrgia a les fruites seques en pacients sensibilitzats a:

Maleses

Àcars

Gramínies

Polen de l'om

Polen del bedoll

Polen de l'olivera

làtex

Recomanacions:

Llegeixi atentament les etiquetes dels aliments

En l'elaboració d'alguns pans s'empren aquest tipus de substàncies. S'ha de tenir una especial atenció amb aquests productes, informant-vos degudament en el forn de pa habitual

No empreu les fruites seques com a condiment a la cuina i vigileu la contaminació dels estris.

Prescindiu de qualsevol aliment preparat que no estigui correctament etiquetat

Informi convenientment de l'al·lèrgia que té el seu fill, la família i a totes les persones que vigilen i s'encarreguen de la seva alimentació.

Extremeu l'atenció si es freqüenten restaurants o bars