

Al·lèrgia als llegums ■

DIETA ALTERNATIVA

Els llegums són aliments rics en proteïnes d'origen vegetal. Aquestes proteïnes es poden trobar en menor quantitat als cereals.

Altres fonts de proteïnes, tot i que d'origen animal, són l'ou, el peix, la carn i els làctics.

Un altre macronutrient important que contenen els llegums són els hidrats de carboni, fàcilment substituïbles pels cereals, la patata, les fruites seques oleaginoses, la tapioca, el moniato...

També són rics en minerals, vitamines i fibra; nutrients que podeu obtenir del consum de verdures, fruita, hortalisses, cereals (sobretot integrals) i fruita seca.



QUÈ ÉS?

Els llegums constitueixen un grup d'aliments amb un alt contingut proteic i de fibra i pocs greixos, molt interessant per tant a nivell nutricional. Dins aquest grup trobem: cigrons, lletnies, tramussos, faves, pesols, fesols, soja i cacauet.

Els llegums constitueixen la setena causa d'al·lèrgia alimentària a Espanya, suposant un 7% del total de consultes a l'al·lèrgòleg per aquest motiu, i la primera causa en nens entre 6 i 15 anys. En la població infantil espanyola l'al·lèrgia més freqüent és la de la lletnia (78%), el cigró (72%) i el cacauet (33%).

Segons la normativa europea és obligatori incloure en l'etiquetatge dels aliments si contenen: soja, cacauet i tramús.

COMITÈ D'AL·LÈRGIA A ALIMENTS
Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica
www.scaic.cat
Amb la col·laboració de: Glòria Creus. Dietista.

Al·lèrgia als llegums



COM ES MANIFESTA?

La simptomatologia generalment comença de forma immediata, pocs minuts després d'haver ingerit l'aliment i rarament un cop passades dues hores. Poden aparèixer alguns dels símptomes següents:

- Picor i/o inflor dels llavis, la llengua, la boca.
- Inflor de la cara i les parpelles.
- Faves.
- Picor o opressió a la gola, dificultat per empassar.
- Dificultat per respirar: xiulets.
- Dolor abdominal, nàusees, vòmits, diarrea.
- Mareig, desmai.
- Pressió sanguínia baixa (hipotensió).
- Anafilaxi: reacció al·lèrgica greu que pot afectar tot l'organisme.

També es poden presentar símptomes respiratoris: esternuts, congestió i dificultat per respirar, per l'exposició a vapors de cocció dels llegums.

COM ES DIAGNOSTICA?

L'al·lèrgòleg farà el diagnòstic basant-se en:

- La història clínica.
- Proves cutànies: consistents a aplicar a la pell extractes de llegums i veure si produeixen reaccions locals. No sempre una prova cutània positiva implica símptomes al·lèrgics. Es recomana fer les proves amb extractes de llegums bullits ja que tenen més rendibilitat diagnòstica.

De vegades també caldrà:

- *Anàlisi: determinació d'anticossos IgE específics enfront de llegums.*
- *Proves d'exposició controlada: quan el diagnòstic encara no és clar, es realitza la readministració del llegum de forma controlada en un servei hospitalari.*

Algunes analítiques no validades científicament poden causar falsos diagnòstics i crear més confusió.

COM ES TRACTA?

Actualment no existeix un tractament específic per curar l'al·lèrgia a aliments i és per tant molt important prevenir nous símptomes fent la dieta d'eliminació específica que us indicarà el vostre al·lèrgòleg. Cal llegir bé les etiquetes dels productes abans de consumir-los.

Els llegums s'utilitzen com additius alimentaris en la panificació i l'elaboració de productes precuinats, especialment la soja i el tramús. Per tant mereixen una atenció especial ja que es poden trobar com al·lèrgens ocults en múltiples aliments elaborats i s'han de comprovar sempre en les etiquetes del que comprem. Com exemple podem trobar soja com: aromatitzant, proteïna de planta/vegetal hidrolitzada, caldo vegetal, condiments naturals, midó vegetal i goma de mascar vegetal. En canvi els estudis mostren que la majoria de persones al·lèrgiques a la soja poden menjar sense risc els productes que porten lecitina de soja i olis de soja, derivats dels greixos de la llavor i que no han de contenir proteïnes.

En cas de presentar un brot, l'al·lèrgòleg us prescriurà el tractament per controlar els símptomes fins que arribeu a un servei d'urgències.