

Al·lèrgia a la llet

DIETA ALTERNATIVA

En lactants s'ha de substituir la llet de vaca per un preparat adaptat altament hidrolitzat o llet de soja. Es podrà seguir la lactància materna sempre que la mare segueixi una dieta sense llet de vaca.

En adults la llet de vaca és important com a principal font de calci de la dieta. L'alternativa són els batuts de soja, d'arròs o d'ametlles enriquits amb calci. Altres aliments rics en calci són: peixos enllaunats, fruites oleaginoses com les ametlles i els festucs i també els llegums. Existeixen en el mercat diferents preparats similars als postres làctics o la rebosteria elaborats sense llet.

La llet també conté vitamines i altres minerals menys rellevants com el fòsfor, magnesi i el sodi, fàcilment obtenibles amb una dieta variada.



QUÈ ÉS?

La proteïna de la llet de vaca està present en la nostra dieta des dels primers mesos de vida. És un ingredient molt freqüent en la cuina cassolana i en els preparats industrials. Les proteïnes de la llet de vaca que causen al·lèrgia són: alfalactoalbúmina, betalactoglobulina i caseïna.

L'al·lèrgia a proteïnes de llet de vaca representa el 18% de les al·lèrgies a aliments diagnosticades a la població general. La llet i l'ou són les causes més freqüents d'al·lèrgia en els menors de 5 anys.

Segons la normativa europea és obligatori indicar en l'etiquetatge dels aliments si contenen llet o derivats.

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 a la llet

COM ES DIAGNOSTICA?

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

- La història clínica.
- Proves cutànies: consistents a aplicar a la pell extractes de llet i veure si produeixen reaccions locals. No sempre una prova cutània positiva implica símptomes al·lèrgics.

De vegades també caldrà:

- *Anàlisi: Determinació d'anticossos IgE específics enfront de les proteïnes de la llet.*
- *Proves d'exposició controlada; quan el diagnòstic encara no és clar, es realitza la readministració de la llet 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 la llet i és per tant molt important prevenir nous símptomes fent la dieta d'eliminació específica que us indicarà el vostre al·lèrgic. Cal llegir bé les etiquetes dels productes abans de consumir-los. La proteïna de llet de vaca s'utilitza com additiu alimentari i es pot trobar com al·lèrgen ocult, però a l'etiqueta es farà una referència clara a la seva composició amb la paraula llet.

Trobem proteïnes de llet de vaca a: llet i derivats com iogurt, formatge, flam, natilles i nata; pa de motllo i de viena. Si ets al·lèrgic a la proteïna de llet de vaca no pots pendre llet d'altres mamífers com la cabra o l'ovella, i en canvi la carn de vedella habitualment sí es pot menjar.

En alguns casos es pot fer una desensibilització a la llet intentant induir la seva tolerància.

Si teniu un brot al·lèrgic per un consum inadvertit, l'al·lèrgic us prescriurà el tractament per controlar els símptomes fins que arribeu a un servei d'urgències.



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.

L'al·lèrgia a la proteïna de llet de vaca, en l'infant, té la particularitat de remetre en el 87% dels casos abans dels 3 anys de vida i gairebé tots els pacients deixen de ser al·lèrgics abans del 7 anys de vida.

