

## Consells per a pacients al·lèrgics a proteïnes llet de vaca

### ALIMENTS PROHIBITS:

- Llet de vaca i derivats:
  - ❖ Llet de vaca natural, embotellada o en brick, llet en pols, llets descremada, condensades, evaporades, per lactància infantil ...
  - ❖ Derivats làctics: iogurts, natilles, flams, formatges, mató, formatgets en porcions, natilles de xocolata, "petit suisse", arròs amb llet, mantega, gelats, mató, batuts ...
  - ❖ Productes que poden contenir proteïnes de llet de vaca:
    - Galetes, magdalenes, pastissos, rebosteria, pastissos ...
    - Xocolates amb llet, caramels amb llet ...
    - Certes margarines, cremes de cacau ...
    - Farinetes de farmàcia de cereals o fruites amb làctics ...
    - Potets amb llet.
  - ❖ En alguns casos es pot ser al·lèrgic també a la carn de boví (vedella, bou, vaca, bou, vedell). En aquests casos s'han d'evitar aquest tipus de carns i els seus derivat
    - Caldos de carn i algunes sopes de sobre i en llauna. Sopes de cuits casolans fets amb derivats de vaca.
    - Certes classes de pernil York, conserves de vaca o vedella (roast.beef ...).
    - Certs embotits: mortadel·la, xoriço, llonganissa, llonganisses
    - "Potets" amb carn de vedella o vaca.



### ALIMENTS PERMESOS

- Llet de soja o d'ametlles
- Productes sense carn de boví: xocolata pura sense llet, margarines 100% vegetals, orxates, pols "de gel", magdalenes i galetes sense llet, farinetes de farmàcia sense derivats de llet i potets sense llet.
- Productes sense carn de boví (per a nens al·lèrgics també a aquesta carn):
  - ❖ Carn d'estruç, cavall, porc, pollastre, gall dindi, conill, xai, caça ..
  - ❖ Pernil serrà o pernil cuit
  - ❖ Embotits dels que s'hagi absoluta certesa que no tenen proteïnes de llet o carn de vaca
  - ❖ Potets sense carn de boví.

## CONSIDERACIONES GENERALES

- És convenient comprovar sempre l'etiqueta de qualsevol producte manufacturat per si conté: LLET, caseïna, caseïna CÀLCIC (E-4511), caseïnat sòdic (E-4512)
- Eliminar aquells aliments que no es té certesa que puguin contenir proteïnes de llet o carn de vaca,
- Evitar que els aliments prohibits estiguin a l'abast dels nens. Advertir els germans i a l'escola.
- Davant de qualsevol dubte, consultar l'al·lèrgic