



Orientação Nutricional

Alergia à Proteína do Leite

de Vaca (APLV)



O que é APLV?

É uma reação do sistema imunológico a proteína presente no leite de vaca e derivados. Essa proteína pode passar para o leite materno, dessa forma uma mãe que amamenta um bebê com APLV não pode consumir alimentos que contenham essa proteína.

É possível manter o aleitamento materno quando o bebê tem APLV?

Sim! Desde que a mãe siga uma dieta de exclusão rigorosa à essa proteína e siga as orientações contidas neste material.

O leite materno é um alimento nutricionalmente completo para o seu bebê e deve ser oferecido até os seis meses de vida como alimentação exclusiva e complementado até os dois anos de idade.

Como não terei contato com a proteína?

É necessário que a mãe não consuma alimentos que contenham leite de vaca em sua composição ou preparação. E também deve restringir o contato com cosméticos, medicamentos e outros produtos que possam conter leite em sua composição.



Quais alimentos posso e quais não posso ingerir?

Os alimentos que devem ser excluídos da dieta são: leite de vaca e seus derivados, preparações que contenham leite de vaca, alimentos industrializados que possuem no rótulo ingredientes que contenham a proteína.

Alimentos que devem ser EXCLUÍDOS:

Leite e seus derivados

Leite de vaca: integral, desnatado, semi-desnatado, evaporado, condensado, em pó, maltado (inclusive os sem lactose).

Queijos (todos os tipos), inclusive os sem lactose, de búfala, ovelha e cabra.

Requeijão, ricota, cream cheese e cottage.

Iogurtes, bebida láctea e leite fermentado.

Creme de leite e molho branco.

Coalhada e nata.

Manteiga e margarina com leite.



Doces a base de leite.

Ingredientes:

Soro do leite, sólidos do leite, soro isento de lactose, soro concentrado de proteína e soro desmineralizado

Proteína do soro, whey protein, caseína, caseinato (todos os tipos)

Proteína hidrolisada ou parcialmente hidrolisada

Estabilizante com caseinato de sódio

Fermento lácteo, lactose, lactulose e lactulona

Composto lácteo e mistura láctea

Cultura de ácido láctico fermentado em leite ou soro do leite

Gordura de manteiga, óleo de manteiga, éster de manteiga

Atenção: as preparações descritas abaixo, normalmente possuem leite em sua composição. Antes de consumir, leia atentamente o rótulo ou prepare-os em casa para garantir que não contenham a proteína do leite.

Preparações:

Pudim, flan, mingau

Purê, suflê e legumes sauté

Bolos recheados

Tortas, pães e massas

Salgados e pizza

Doces de caramelo, chocolate ou cremes

Preparações gratinadas

Alimentos industrializados

Embutidos (linguiça salsicha, mortadela, presunto, salame...)

Sopas e temperos prontos

Massas congeladas

Biscoitos e bolachas

Chocolate e achocolatado

Bolos

Sorvete.



Atenção aos rótulos dos alimentos!

Leia sempre o rótulo dos alimentos. Segundo a legislação de 2016, a indústria obrigatoriamente deve descrever a presença de ingredientes alergênicos em todos os produtos. Verifique a presença de:

“ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E DERIVADOS

“ALÉRGICOS: PODE CONTER TRAÇOS DE LEITE”

O que posso comer?

ALIMENTOS:

Leite de soja, arroz, coco e amêndoa

Arroz, tapioca, milho, mandioca, batata inglesa, batata doce, inhame

Feijão, soja e ervilha

Todas as frutas e legumes

Carne bovina, frango, peixe e ovo

Óleos vegetais, azeite de oliva

Cuidados para preparar os alimentos em casa:



A mãe deve atentar-se também com a contaminação cruzada dos alimentos! É necessário ter alguns cuidados para evitar a contaminação dos alimentos que são de consumo permitido. São eles:

- [1] Não preparar os alimentos com leite juntamente com aqueles sem leite;
- [2] Não utilizar o mesmo talher que estiver preparando o alimento sem leite para mexer ou pegar uma outra preparação com leite ou com traços de leite;
- [3] Não utilizar utensílios de plástico que tenham sido utilizados para alimentos com leite (exemplo: copo de liquidificador, pratos, vasilhas de plástico, entre outros). O plástico é um material poroso que adere resíduos alimentares, dessa forma mesmo após a higienização traços de proteínas do leite podem manter-se aderidos ao utensílio.
- [4] Preferir utilizar materiais de vidro, inox e alumínio bem higienizados;
- [5] Utilizar esponja de lavar louças exclusiva para lavagem de utensílios da mãe que está seguindo a dieta de exclusão;
- [6] Quando necessário, guardar na geladeira os alimentos em vasilhas tampadas, para evitar contaminação acidental;

[7] Frios como presunto, mortadela, entre outros, fatiados em padarias e mercados são geralmente cortados na mesma máquina em que são cortados queijos, podendo ocorrer contaminação cruzada. Prefira alimentos embalados diretamente pelo fabricante.

[8] Evite consumir produtos sem rótulo. Em caso de dúvidas, procure identificar os ingredientes presentes com o fabricante do produto, por meio do SAC da empresa.

[9] Os fabricantes podem alterar a composição do produto a qualquer momento, por esse motivo é necessário sempre realizar a leitura rótulos antes de consumir o produto.

Após a alta hospitalar, é importante o acompanhamento do médico juntamente com o nutricionista para avaliação da criança e ajustes da dieta.

Equipe de Nutrição – Neocenter Octaviano Neves / UNINEO.

FONTE: EBSERH. PROTOCOLO CLÍNICO – ASSISTÊNCIA NUTRICIONAL EM NEONATOLOGIA. MATERNIDADE ESCOLA ASSIS CHATEAUBRIAND. CEARÁ, 2018.

NEO CENTER

