

ALERGIA ALIMENTAR ?

DICAS PARA COMPRA DE ALIMENTOS NO MERCADO

A **alergia alimentar** pede muitas mudanças na rotina de quem tem alergia e das pessoas ao seu redor. Informação, além de orientação e apoio adequados de profissionais de saúde são essenciais para mais segurança e qualidade de vida.

LEITURA ATENTA DOS RÓTULOS SEMPRE!

A leitura de rótulos é essencial para todos! E com alergia alimentar é **preciso ler sempre – toda vez!** – mesmo que já tenha comprado o produto em outra ocasião. Os ingredientes podem mudar ou pode haver mudança no processo de produção, trazendo risco de contaminação cruzada.

O QUE DEVO PROCURAR NOS RÓTULOS?

Os rótulos dos alimentos industrializados, conforme a **RDC 26/15**, devem destacar os principais alimentos que causam alergia: **leite, soja, ovo, trigo, centeio, cevada, aveia, crustáceos, peixe, amendoim, amêndoa, avelã, castanha de caju, castanha do Brasil ou do Pará, macadâmia, nozes, pecã, pistache, pinoli e castanhas.**

Se o alimento estiver na lista acima, o rótulo deve destacar esta informação em letras maiúsculas e em local visível, logo abaixo da lista de ingredientes, como nos exemplos:

"ALÉRGICOS: CONTÉM (NOME DO ALERGÊNICO)"

"ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE (NOME DO ALERGÊNICO)"

"ALÉRGICOS: CONTÉM (NOME DO ALERGÊNICO) E DERIVADOS"

Em alguns casos, o alimento a ser excluído da dieta não é um ingrediente do produto, mas pode estar presente por conta de contaminação durante o processo de fabricação. Nesse caso, o rótulo deverá destacar como no exemplo abaixo:

"ALÉRGICOS: PODE CONTER (NOME DO ALERGÊNICO)"

Se a alergia for a um alimento que não está na lista da RDC 26/15, a leitura de rótulos deve ser ainda mais **cuidadosa** e **atenta**, especialmente se o produto tiver termos técnicos na lista de ingredientes.

Em caso de dúvida, fale com o Serviço de Atendimento ao Consumidor!

COMO FICA O CONSUMO DE ALIMENTOS ROTULADOS COM O ALERTA (“PODE CONTER”)?

Os rótulos devem informar se o produto **CONTÉM** (o alergênico é um dos ingredientes) ou **PODE CONTER** (o alergênico não faz parte da lista de ingredientes, mas pode estar presente em razão da contaminação no processo de produção).

O alerta de **PODE CONTER** não tem relação com a quantidade: o alergênico pode estar presente em qualquer quantidade (desde traços até quantidades maiores, variando de lote para lote). A decisão sobre a segurança do consumo dependerá da orientação de profissionais de saúde. **No caso da alergia alimentar, pouco pode ser muito.**

TODOS OS PRODUTOS TRAZEM O ALERTA PARA ALÉRGICOS?



Apenas os alimentos embalados na ausência do consumidor (industrializados) estão obrigados a destacar os alimentos que mais causam alergia. Neste caso, se não tiver o alerta, denuncie à ouvidoria da Anvisa e ao Procon.

Produtos preparados ou fracionados em padarias, lanchonetes ou restaurantes, *food trucks*, a pedido do consumidor ou alimentos comercializados sem embalagem não são obrigados a trazer o alerta para alérgicos. Na dúvida, procure pelo responsável para pedir mais detalhes sobre composição e modo de produção.

Medicamentos, cosméticos e produtos de higiene também não trazem o alerta para alérgicos – a lista de ingredientes precisa ser lida com **muita atenção**. É possível pedir ajuda ao farmacêutico para ler a bula de medicamentos.



ATENÇÃO COM ALGUNS PRODUTOS!

Atenção redobrada com produtos que dizem ser sem alguns alergênicos, produtos veganos (mesmo com selo) e os produtos kosher, pois, muitas vezes, o rótulo indica que **PODE CONTER** um ingrediente alergênico. **Por isso, leia sempre a lista de ingredientes e o alerta para alérgicos.**

QUEM SOMOS



ALERGIA
alimentar
Brasil

Alergia Alimentar Brasil é uma iniciativa conduzida por mulheres que convivem com o tema da alergia alimentar em suas famílias e que visa ampliar a conscientização sobre o assunto e avançar na conquista de políticas públicas que ampliem a segurança e inclusão das pessoas que convivem com alergia alimentar.

Representamos o Brasil no Comitê de Organizações de Pacientes da Academia Europeia de Alergia Alimentar (EAACI) e na Aliança Internacional de Alergia Alimentar e Anafilaxia (IFAAA), hoje gerenciada pela Food Allergy Research and Education (FARE).



@alergiaalimentarbrasil

www.alergiaalimentarbrasil.com.br