

Lista de produtos para alérgicos às proteínas do leite

<https://sem lactose.com/2008/07/11/lista-de-produtos-para-alergicos-as-proteinas-do-leite/>

Atualizado em: maio 15, 2019

Se você ou seu filho foi diagnosticado com **alergia às proteínas do leite de vaca (APLV)**, esta página traz diversas informações importantes.

Dicas importantes aos alérgicos e pais de crianças com APLV

- **Contaminação cruzada** – Fontes escondidas de ingredientes lácteos ou contaminação cruzada é como nos referimos a alimentos que contêm traços de leite ou derivados. Eles podem ter sido manipulados logo após o contato com produtos lácteos ou produzidos no mesmo local onde também são produzidos alimentos com leite. Por tanto, é importante verificar no rótulo de produtos a informação “PODE CONTER LEITE” ou “PODE CONTER DERIVADOS DE LEITE”.
- **Frios** (presunto, mortadela e similares) fatiados em padarias são comumente cortados na mesma máquina onde são fatiados queijos, podendo provocar uma contaminação cruzada. Prefira produtos embalados diretamente do fabricante. Além disso, também é importante lembrar que alguns alimentos embutidos, como salames, **podem conter leite em pó na composição**. Verifique sempre o rótulo do produto.
- **Evite produtos que não contenham rótulo** com a descrição dos ingredientes (como produtos elaborados em padarias e confeitarias, por exemplo). Leia os rótulos sempre que comprar seus produtos. Os fabricantes podem alterar a composição de seus produtos a qualquer momento.
- **Prepare mais alimentos em casa**. Além de ser muito mais saudável e mais econômico, você poderá ter um controle maior sobre os ingredientes que farão parte da sua alimentação.

Saiba tudo sobre lácteos vegetais: a melhor alternativa para alérgicos ao leite

Em dúvida sobre como comprar os alimentos certos no supermercado? Veja a nossa matéria [Como ler rótulos de alimentos](#).

Leia também: [Rótulo de alimentos: o que mudou com a nova regulamentação para alérgicos](#)

Ingredientes derivados de leite

Abaixo você encontra uma **lista de ingredientes que não podem ser consumidos por pessoas com APLV**. Esta lista deve fazer parte da sua rotina de compras de alimentos. Verifique sempre se os alimentos que você está comprando possuem alguns desses ingredientes em sua composição.

- Lactoalbumina
- Lactoglobulina
- Fosfato de lactoalbumina
- Lactoferrina
- Lactulose

- Caseína
- Caseína Hidrolisada
- Caseinato de cálcio
- Caseinato de potássio
- Caseinato de amônia
- Caseinato de magnésio
- Caseinato de sódio
- Leite (integral, semi-desnatado, desnatado, em pó, condensado, evaporado)
- Leitelho
- Nata / creme de leite
- Soro de leite
- Soro de leite deslactosado / desmineralizado
- Gordura de leite
- coalhada
- Proteína de leite hidrolisada
- lactose

Ingredientes que podem indicar a presença de leite

- Corante / saborizante caramelo
- Chocolate
- Sabor queijo
- Sabor manteiga
- Nougat

Ingredientes que NÃO contêm leite

Apesar de seus nomes, os ingredientes abaixo listados podem ser consumidos por pessoas com alergia às proteínas do leite.

- Lactato de cálcio
- Lactato de sódio
- Estearoil Lactilato de Sódio
- Estearoil Lactilato de Cálcio
- Cremor de Tártaro
- Manteiga de cacau
- Leite de coco

[Assista ao vídeo sobre Alergia às Proteínas do Leite de Vaca no nosso Canal no YouTube](#)

Lista de alimentos sem leite

Abaixo você encontra diversas opções de alimentos sem leite. Fazemos alguns avisos em relação à contaminação cruzada desses alimentos. Por isso, verifique com o seu médico se sua alergia é severa. Se for, os traços de leite podem desencadear reações alérgicas e devem ser evitados.

Leites vegetais: todos os leites de origem vegetal como leite de coco, de soja, de arroz, amêndoas, castanhas, entre outros. Lembre que leites de vaca zero lactose contém proteína do leite e não devem ser consumidos por pessoas com APLV!

Óleos e azeites vegetais: azeite de oliva, óleo de coco e outros óleos vegetais são os melhores substitutos para manteigas e margarinas.

Manteigas vegetais: você encontra no mercado a manteiga de coco e também a Veghee, uma marca de manteiga vegetal feita com óleo de palma. Há também o chamado creme vegetal (tipo Becel) que não leva leite na composição, porém pode conter contaminação cruzada por leite, sem falar sobre os diversos estudos que apontam para os malefícios desse tipo de alimento.

Chocolate: existem diversas opções de chocolates com maior teor de cacau. Geralmente os chocolates a partir de 60% de cacau ou mais são produtos isentos de leite. Entretanto, muitos desses produtos **PODEM CONTER TRAÇOS DE LEITE**, porque passam pelo mesmo maquinário que outros chocolates ao leite. Procure pelas marcas Chocolife, OuroMoreno, Loov, que são isentas de traços de leite.

Achocolatados: dê preferência por cacau em pó 100% e verifique com o fabricante se o cacau possui contaminação cruzada. Apesar de o cacau em pó não conter leite, marcas tradicionais como Nestlé, Garoto, geralmente contém contaminação cruzada.

Biscoitos: os biscoitos das marcas SOS Alergia, Beladri e Aminna são boas opções para quem procura biscoitos sem traços de leite. Para aqueles que buscam apenas biscoitos sem leite na composição, há mais opções. Biscoitos da Jasmine, Liane, Nazinha e outras marcas.

Iogurtes vegetais: hoje você encontra iogurtes de amêndoas, coco e castanha de caju das marcas Vida Veg e Nogurt.

Queijos vegetais: além do tofu, que é mais tradicional e conhecido, há também algumas opções de queijos veganos das marcas Superbom e VidaVeg. Há também requeijão vegano da RequeiSoy.

Alimentos naturalmente isentos de leite

Lembre que além dessas opções, existem inúmeros alimentos que são naturalmente isentos de leite como todas as frutas, carnes, legumes, grãos e outros vegetais in natura.

Geléias: todas as geleias de frutas que levam apenas fruta, água e açúcar são naturalmente isentas de leite.

Pastas de oleaginosas e leguminosas: pasta de amendoim pura, pasta de castanha de caju, tahine (pasta de gergelim) são algumas opções de pastas que não possuem leite na composição.

Maionese: apesar da aparência leitosa, a maionese tradicional é geralmente feita com óleos vegetais, ovos, sal e vinagre. É claro que a composição poderá variar incluindo outros ingredientes, além de aditivos químicos e algumas poucas marcas podem incluir leite na composição, mas não é a regra geral.

Referências:

- Material produzido pelo governo canadense em parceria com Health Canada, Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology, Anaphylaxis Canada, Allergy Asthma Information Association
- FAAN – The Food Allergy and Anaphylaxis Network, US

Precisa fazer uma mudança na sua alimentação?

Se você precisa fazer uma mudança na sua alimentação e retirar os laticínios da sua dieta, assista essa série de vídeos em que te conto todos os detalhes para você aprender a retirar o leite da sua alimentação substituindo por alimentos super nutritivos e saborosos. Para participar, basta se inscrever no formulário abaixo.

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [OkPolítica de Privacidade](#)