

Mas afinal, o que são “traços de leite”?

<https://sem lactose.com/index.php/2008/04/13/mas-afinal-o-que-sao-tracos-de-leite/>

Atualizado em: março 15, 2019



Uma expressão ainda intriga muitos leitores de rótulos, os novatos principalmente: “contém traços de leite”. Mas afinal, o que significa isso? Não posso comer este produto? A resposta dependerá da sua restrição alimentar. Entenda melhor como isso funciona.

Vamos fazer uma breve recapitulação: a maioria das pessoas com Intolerância à Lactose possui algum nível de produção de lactase e, portanto, podem consumir alguns alimentos com leite sem sentirem os sintomas da IL. Já no caso das pessoas com alergia às proteínas do leite, a história é bem diferente. Uma quantidade mínima de leite ou derivados pode desencadear sintomas alérgicos e culminar com sérios problemas de saúde.

Os traços de leite são, na maioria das vezes, uma “contaminação” do produto, que passou por uma máquina onde foram fabricados produtos com leite ou derivados. Assim, eles acabam adquirindo quantidades mínimas desses ingredientes durante a fabricação. Esse é um caso comum na fabricação de chocolates. Muitos chocolates que não contêm leite passam pelas mesmas máquinas de produção dos chocolates ao leite, o que faz com que eles acabem recebendo micro quantidades de leite, contendo assim traços de leite.

Por essas quantidades serem mínimas, mesmo as pessoas com baixa tolerância à lactose podem ingerir produtos que contêm traços de leite sem sentirem os sintomas típicos da IL. No entanto, se você possui alergia às proteínas do leite de vaca, muito cuidado! Produtos com traços de leite não devem ser consumidos por alérgicos às proteínas do leite.