

Lista de produtos para alérgicos às proteínas do leite

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

Última atualização em: 14/11/18

Seguindo um estilo semelhante à lista de produtos sem lactose, decidimos elaborar uma lista de ingredientes e produtos que devem ser evitados por pessoas com **alergia às proteínas do leite de vaca (APLV)**. Esta lista traz algumas diferenças importantes, uma vez que alérgicos devem ter um controle rígido sobre os alimentos que irão ingerir. Ingredientes inofensivos aos intolerantes à lactose podem desencadear reações severas em pessoas alérgicas ao leite.

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, contém 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.

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)
- Leiteiro
- 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
- Sabor de açúcar mascavo
- Chocolate
- Saborizantes naturais ou artificiais
- Sabor artificial de 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](#)

Produtos que contêm leite ou derivados

Produtos que PODEM conter leite/derivados

Iogurte	Cereais matinais
Manteiga	Barras de cereais
Maionese industrializada (pode conter leite em pó)	Tofu (pode conter caseína)
Margarina (pode conter leite em pó ou outro derivado de leite)	Molhos cremosos
Biscoitos recheados	Sopas prontas / instantâneas cremosas
Creme para café (coffee-creamer)	Alguns pães
queijos	Atum / sardinha enlatada
kefir de leite	Frios (presunto, mortadela, e similares)
Nata / creme de leite	Patês (pode conter caseína)
Requeijão	Salsichas (pode conter proteínas do leite)
Coalhada	Salames (pode conter proteínas do leite)
Pudim / Manjar	
Sorvete	
Sopas instantâneas cremosas	
Molhos cremosos para salada	
Purê de batatas / aipim / batata soutê	
Salgadinhos industrializados	
Empanados	
Achocolatados (o Nescau, apesar de não conter leite ou derivados em sua composição, hoje já está sendo rotulado como “contém traços de leite”)	

Importante: Lembre-se que estas listas não são completas e os ingredientes dos produtos podem ser alterados a qualquer momento pelos fabricantes.

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

