

Margarinas, cremes vegetais e manteigas. Afinal, podemos consumi-los?

<https://sem lactose.com/index.php/2010/09/16/margarinas-cremes-vegetais-e-manteigas-afinal-podemos-consumi-los/>

Atualizado em: março 15, 2019

Amplamente utilizados pela população mundial, as margarinas, os cremes vegetais e as manteigas fazem parte do nosso cardápio diário, seja no café da manhã, em lanches ou em preparações culinárias. Mas para quem tem intolerância a lactose ou alergia ao leite, esses produtos sempre geram dúvidas. Afinal, eles contêm lactose e proteínas do leite? Devemos substituí-los ou podemos consumi-los sem restrição?

1. Margarinas contêm leite? E os cremes vegetais?

Entende-se por margarina o produto gorduroso em emulsão estável, elaborada com óleos vegetais, leite ou derivados, além de outros ingredientes. A gordura láctea, quando presente, não deverá exceder a 3% do teor de lipídios totais (95%). Nos supermercados, o creme vegetal é comercializado juntamente com a margarina, e, aos olhos do consumidor, parece não haver diferença. Entretanto, a ANVISA classifica e descreve a margarina como sendo um alimento em forma de emulsão plástica, cremoso ou líquido, do tipo água/óleo, produzido a partir de óleos e/ou gorduras vegetais comestíveis, água e outros ingredientes, contendo entre 10% a 95% de lipídios totais. Além disso, a legislação também permite que sejam acrescentados outros ingredientes como gema de ovo, leite e derivados e gordura láctea (até 3% do total de lipídios). Apesar da legislação permitir o acréscimo desses ingredientes, na prática, os fabricantes não costumam adicionar ingredientes de origem animal nos cremes vegetais.

Em resumo, a diferença básica entre margarinas e cremes vegetais está na quantidade de lipídios (onde o creme vegetal contém, em média, entre 42% e 68%, enquanto que nas margarinas esta porcentagem fica entre 82% e 85%), na composição de ingredientes (apesar da legislação permitir, de forma geral, os cremes vegetais não contêm leite, derivados ou gorduras de origem animal, enquanto que as margarinas geralmente são produzidas com leite em pó ou soro de leite em pó), e também na adição de outros ingredientes com fins funcionais, como a adição de vitaminas, fibras, fitosteróis/fitostanóis (esses últimos com intuito de reduzir o colesterol LDL no organismo).

2. Os cremes vegetais podem ser usados em preparações culinárias?

Sim, não há problemas em utilizá-los. Entretanto, alguns fabricantes advertem sobre a restrição do uso de cremes vegetais em preparações como frituras e outras receitas que necessitem de um teor mais elevado de gordura, pois os resultados não são tão bons quanto com o uso de manteigas ou margarinas.

3. Então margarinas não podem ser consumidas por pessoas com IL e ALV?

O mais curioso de tudo é que, apesar de as margarinas conterem leite entre seus ingredientes, todas as marcas analisadas contêm na sua rotulagem **0g de carboidratos e 0g de proteínas**. O que isso significa? Em uma porção de 10g (a porção identificada nas embalagens) a quantidade de carboidratos (lactose) e proteínas é mínima e por isso são arredondadas para zero. Em outras palavras, podemos considerar que as margarinas contêm apenas quantidades muito pequenas de lactose e de proteínas do leite. **Mas atenção!** enquanto uma maioria de pessoas com IL pode consumir margarinas, alérgicos ao leite não devem consumir margarinas ou mesmo cremes vegetais, pois mesmo uma mínima quantidade de proteína pode desencadear reações alérgicas.

4. E as manteigas? Essas certamente contém lactose e proteínas do leite!

É comum pensarmos que se a manteiga é feita a partir do creme de leite batido, é óbvio que ela contém lactose. Não exatamente! É verdade que a manteiga é feita a partir do leite, mas o produto final é basicamente composto de gordura e adição de cloreto de sódio (sal). Difícil de acreditar? Nas embalagens dos produtos analisados é possível verificar que, da mesma forma que as margarinas, as manteigas também apresentam **0g de carboidratos (lactose)** e **0g de proteínas**, o que significa que a quantidade de lactose e proteínas do leite deve ser apenas residual. Para confirmarmos esta informação, entramos em contato com o SAC de alguns fabricantes. Algumas marcas relataram que o teor de lactose fica entre 0,07g a 0,5g enquanto outras marcas reportaram que o teor lactose não era detectável. Ou seja, a manteiga é considerada um produto que contém apenas quantidade residual de lactose e proteínas. Novamente, é importante ressaltar que nesses casos, grande parte de pessoas que sofrem com os sintomas de IL conseguem consumir manteigas sem ter sintomas, já alérgicos às proteínas do leite não são aconselhados a consumir manteigas nem outros produtos que contenham derivados lácteos, mesmo em mínimas quantidades.

Referências:

PACHECO, Manuela. Tabela de Equivalentes, medidas caseiras e composição química dos alimentos. Rio de Janeiro: Livraria e Editora Rubio, 2009.

Regulamento Técnico para fixação de qualidade e identidade de creme vegetal – http://www.anvisa.gov.br/legis/portarias/193_99.htm

Ministério da Agricultura. Portaria 372, de 04/09/1997.

Ministério da Saúde. Portaria 193, de 09/03/1999.

Ministério da Agricultura. Portaria 146, de 07/03/1996.

De Conti, Flavia. Manteigas, margarinas, cremes vegetais. Cada produto, uma finalidade. http://www.nutrociencia.com.br/upload_files/arquivos/diferen%C3%A7as.pdf

Margarinas – Wikipedia: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Margarina>

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