

5

FACTOS SOBRE
ALERGIA
A OS FRUTOS
SECOS





Dentro dos diferentes frutos secos as alergias mais comuns são à noz, avelã, amêndoa, caju e pinhão.

APESAR DE SEREM CHAMADOS FRUTOS SECOS, É MAIS CORRETA A
SEDINGAÇÃO FRUTOS DE CASCA RIJA OU FRUTOS OLEAGINOSOS, PARA OS
DITINGUIR DE FRUTOS SECOS COMO A PASSA OU O FIGO SECO



O amendoim não é um fruto seco (é uma leguminosa) mas é mais frequente um alérgico ao amendoim apresentar também alergia a outros frutos secos do que a outras leguminosas



**Nem todos os frutos secos são de
declaração obrigatória no âmbito
do Reg. (UE) 1169/2011**



A maioria das reações aos frutos secos devem-se a "alergénios ocultos" - ingredientes em muitas receitas/produtos processados

**PRESENTES EM QUANTIDADES PEQUENAS / NÃO IDENTIFICÁVEIS
(MOLHOS, RECHEIOS OU MASSAS DE DIFERENTES PRODUTOS) / NÃO
DECLARADOS**



**A alergia a frutos secos é
frequentemente duradoura
e sem tendência a
desaparecer**

EXISTEM, CONTUDO, ESTUDOS QUE REPORTAM AQUISIÇÃO DE
TOLERÂNCIA EM CRIANÇAS COM ALERGIA ALIMENTAR AO AMENDOIM