

AFINAL, QUAL É
O PROBLEMA
DO MEL?





**Do ponto de vista da alergia quase
nenhum...**

**As recomendações que existem
relativamente à proibição do mel
durante a introdução alimentar não
são por questões de alergia alimentar**

AO CONTRÁRIO DO QUE SE VÊ EM FOLHETOS, CHATS, ...



2

O mel é uma causa rara de alergia alimentar, especialmente em crianças.

A alergia ao mel pode ser causada pelo conteúdo em pólen* ou proteínas glandulares das abelhas

***MEL CASEIRO COM RISCO SUPERIOR PORQUE A PASTEURIZAÇÃO E FILTRAÇÃO ("INDUSTRIAL") REMOVEM A MAIOR PARTE DO PÓLEN**

WWW.ALERGIAALIMENTAR.PT



Assim o risco prende-se com o botulismo. O mel pode possuir esporos da bactéria responsável pelo botulismo, que ao replicarem-se no intestino do bebé levam a sintomatologia grave (botulismo infantil)



**Assume-se este perigo nos primeiros
12 meses porque, geralmente, nas
crianças mais velhas a acidez gástrica
impede que os esporos germinem**

**BEBÊS COM MENOS DE 12 MESES TÊM UM SISTEMA IMUNOLÓGICO IMATURO, UMA
RELATIVA FALTA DE ACIDEZ GÁSTRICA E UMA FLORA BACTERIANA DIMINUÍDA**



O risco está particularmente presente em mel caseiro (comum em Portugal) dado existir menor controlo em todo o processo e/ou técnicas de esterilização incorretas/insuficientes



NOTA

ADICIONALMENTE O MEL É UM AÇÚCAR LIVRE E COMO
TAL DEVE SER BEM DOSEADO NAQUILO QUE É A
CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E
EDUCAÇÃO DO PALADAR DAS CRIANÇAS

