Maternidade
Brasília

Alergia à Proteína do Leite de Vaca

Cartilha para Pais e Cuidadores

Introdução

Sabemos que o nascimento do bebê é um momento único na vida da mãe, porém alguns recém-nascidos podem necessitar de cuidados especiais e essas situações requerem maior atenção.

A Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV) é uma das alergias alimentares mais frequentes nos primeiros anos de vida, atingindo o sistema imunológico e causando sintomas e reações se alguns alimentos forem ingeridos e expostos ao alérgeno (caseína e proteínas encontradas no soro do leite de vaca).

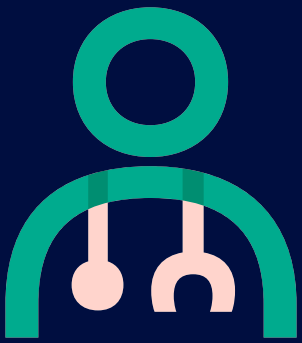
Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a principal forma de prevenir a APLV é o aleitamento materno de forma exclusiva até o sexto mês de vida do bebê, sendo um fator essencial na proteção, na prevenção de doenças e no fornecimento de anticorpos para combater alergias alimentares, além de ajudar no processo de crescimento e desenvolvimento do bebê.

Sendo assim, pensando nas principais dúvidas que surgem nos atendimentos assistenciais, esta cartilha foi produzida pela equipe de nutrição da Maternidade Brasília com o objetivo de orientar as mães que necessitam realizar dieta isenta de leite de vaca e derivados, contribuindo no processo de adaptação alimentar.

Diagnósticos e Sintomas

Para o diagnóstico da APLV, são levados em consideração a história clínica e laboratorial do bebê e o histórico familiar. Dentre os principais sintomas que o bebê pode apresentar estão vômitos, náuseas, cólicas, alteração do funcionamento intestinal (diarreia ou constipação), sangue nas fezes, dermatites, problemas respiratórios e baixo ganho de peso e altura. Contudo, os sintomas podem ser isolados ou múltiplos, aparecendo em minutos, horas ou dias após a ingestão do leite de vaca e derivados.

Portanto, o caminho mais seguro para um diagnóstico assertivo da APLV no período neonatal é a dieta de exclusão.



APLV tem Cura?

A maior parte das crianças com APLV desenvolve tolerância à proteína do leite de vaca por volta dos 2 (dois) anos de idade, mas uma pequena parte continua com APLV por toda a vida, necessitando de uma dieta com a exclusão dos alimentos que estimulam as reações alérgicas.

Diferença entre Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV) e Intolerância à Lactose:

APLV	*vs.*	Intolerância à Lactose
Reação do sistema imunológico à PROTEÍNA do leite (caseína)	**O que é?**	Baixa ou não digestão do CARBOIDRATO do leite (lactose)
Durante o primeiro ano de vida	**Quando pode surgir?**	A partir dos 5 ou 6 anos de idade
Sim	**Tem cura?**	Não
Caseína	**Nutriente a ser excluído**	Lactose
Sintomas de pele, gastrointestinais, respiratórios e dificuldade de ganho de peso/altura	**Sintomas presentes**	Sintomas gastrointestinais

Amamentação

Se o bebê apresentar sintomas de APLV durante a amamentação, a dieta de exclusão de leite e derivados deverá ser feita pela mãe, sempre com aconselhamento do profissional de saúde (nutricionista e/ou médico). É de extrema importância que a mãe continue amamentando seu filho, pois o leite materno é o alimento mais completo, com todos os nutrientes necessários para um bom desenvolvimento de seu bebê.

São raros os casos em que a amamentação deverá ser interrompida e, caso seja necessário, essa análise deverá ser realizada por uma equipe multidisciplinar. Na impossibilidade do aleitamento materno, a nutricionista e/ou o médico indicarão uma fórmula alimentar específica e apropriada para o bebê com APLV.

Exclusão de Alimentos

As mães que amamentam e que possuem bebês com o diagnóstico de APLV precisam excluir totalmente os alimentos listados abaixo - mesmo sabendo que excluir alguns alimentos da dieta pode ser algo difícil e desafiador.

Alimentos restritos em uma dieta isenta de leite:

- Leite de vaca (todos os tipos: integral, desnatado, semidesnatado, evaporado, reconstituído, fermentado, condensado, em pó, fluido, desidratado, maltado, sem lactose)
- Queijo
- Leite e queijos de cabra, de ovelha e de búfala
- Iogurte, coalhada
- Petit-suisse
- Bebida láctea
- Creme de leite
- Nata, coalho, creme azedo
- Soro do leite (Whey Protein)

- Manteiga
- Margarina que contenha leite
- Ghee (manteiga clarificada)
- Requeijão, cream cheese
- Molho branco
- Doce de leite, chantili, cremes doces, pudim
- Produtos com aroma de queijo, sabor artificial de manteiga, sabor de caramelo, sabor de creme de coco, sabor de açúcar queimado

Todas as preparações que utilizem qualquer dos alimentos listados acima também devem ser restringidas. Precisamos lembrar que leites de outros animais, como cabra, ovelha e búfala, podem causar reações alérgicas em pacientes com APLV e, por isso, não devem ser utilizados.

De Olho no Rótulo

Todas as informações necessárias estarão descritas no rótulo e é de extrema importância lê-lo com muito cuidado. No momento da compra e/ou consumo de alimentos processados, é essencial observar quais ingredientes foram utilizados em sua produção. Priorize produtos com ingredientes conhecidos por você ou lojas que comercializem apenas alimentos para dietas restritas.

Sempre consulte a lista de ingredientes, mesmo para alimentos consumidos regularmente, pois os fabricantes podem mudar a receita a qualquer momento, sem nenhum aviso prévio. Evite também o consumo de alimentos a granel em virtude da ausência de rótulos ou informações nutricionais.

Ingredientes que devem ser excluídos em uma dieta isenta de leite:

- Caseína
- Caseinato (todos os tipos de amônio, cálcio, magnésio, potássio ou sódio)
- Lactose
- Lactoglobulina, lactoalbumina, lactoferrina
- Gordura de manteiga, óleo de manteiga, éster de manteiga
- Gordura anidra de leite
- Lactato
- Soro do leite (Whey Protein)
- Fermento lácteo
- Cultura inicial de ácido lático fermentado em leite ou soro de leite
- Composto lácteo, mistura láctea
- Proteína láctea do soro do leite microparticulada
- Diacetil (normalmente usado em cerveja ou pipoca amanteigada)

Aditivos que podem conter traços de leite:

- Corante, aroma ou sabor natural de manteiga, margarina, leite, caramelo, creme de coco, creme de baunilha

Contaminação Cruzada

O cuidado no momento do preparo dos alimentos é muito importante, pois a dieta pode conter o ingrediente ou traços de leite por meio de contaminação, quando os mesmos objetos são utilizados para elaborar todas as preparações.

Utensílios como panelas, liquidificadores, batedeiras, colheres etc. devem ser bem higienizados para que não permaneça nenhum resíduo de leite que possa entrar em contato com a preparação da dieta de restrição. Lembrando que, no mercado, deve-se observar que os embutidos (peito de peru, salame e/ou presunto) podem ser cortados em máquinas que também fatiam queijos, contaminando os itens adquiridos.

Alimentação

Com exceção dos leites e derivados, todos os demais grupos alimentares podem e devem ser consumidos – e aqui seguimos com algumas dicas para ajudar na sua alimentação e lactação:

• Faça, pelo menos, 6 (seis) refeições saudáveis por dia, evitando ficar por mais de 3 (três) horas sem se alimentar.

• Entre as refeições, beba, pelo menos, 2 (dois) litros de água por dia para um ótimo funcionamento intestinal, além de hidratar o corpo.

• Consuma diariamente carnes, aves, peixes ou ovos, pois são proteínas de alto valor biológico. A orientação para restrição ocorrerá apenas nos casos em que existir uma clara relação entre seu consumo e a ocorrência de reações adversas.

• Procure consumir diariamente, pelo menos, 3 (três) porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 (três) porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

• Em sua forma mais natural (integral), os cereais oferecem maior quantidade de fibras que regularizam o funcionamento do intestino e contribuem para o aporte de vitaminas. São exemplos de alimentos integrais: farinha integral, pão integral, aveia.

- Monte um prato colorido, varie o tipo de frutas, legumes e verduras consumidos durante a semana. Dê preferência a frutas, verduras e legumes crus; assim, você obterá mais fibras, vitaminas e minerais na sua alimentação.

- Alimentos industrializados como bolachas, pães, massas, entre outros podem ser consumidos, desde que não contenham leite ou nenhum ingrediente à base de leite na composição. Antes da compra, é muito importante observar o rótulo.

Alimentação Fora de Casa

Em uma dieta restrita, sabemos que o cuidado fora de casa deve ser redobrado. Procure estabelecimentos com opções isentas de leite de vaca, questione sobre a cozinha do local para evitar problemas com contaminação cruzada dos alimentos. Restaurantes veganos são ricos em opções, o que permite que você se alimente neles sem se preocupar. Trocar produtos como leite, iogurte ou requeijão pelas versões veganas existentes no mercado faz com que a dieta APLV fique mais prazerosa para a mãe.

Medicamentos

Assim como os alimentos, algumas medicações podem ser prejudiciais para pacientes com APLV, pois alguns derivados lácteos fazem parte da composição de muitos medicamentos. É muito importante se informar sobre isso com o farmacêutico e/ou o médico a fim de manter o tratamento com a dieta restrita sem intercorrências – lembrando que não existe tratamento medicamentoso para pacientes com APLV.

Você Sabia?
Vamos intensificar ainda mais nosso aprendizado!

#1

Mães de bebês com APLV devem excluir carne de vaca da dieta deles.

MITO. A carne vermelha possui proteínas diferentes do leite de vaca. Sendo assim, só deve ser retirada da dieta caso o paciente apresente alguma reação após o consumo dela.

#2

É necessário trocar todas as panelas e utensílios depois do diagnóstico da APLV, a fim de evitar contaminações cruzadas.

MITO. Claro que é preciso um certo cuidado quanto à limpeza e higiene das panelas e utensílios domésticos, mas não é necessário descartá-los. Deve-se ter atenção redobrada com esponjas e materiais plásticos, em razão da superfície porosa. Esses objetos, preferencialmente, devem ser separados dos demais para que não haja risco de uma contaminação cruzada.

#3

O leite é um dos alimentos mais alergênicos.

VERDADE. A APLV é a alergia mais popular quando se trata de alimentos. E os alimentos que são conhecidos como os mais comuns em relação às alergias são: leite de vaca, ovo, trigo, frutos do mar, amendoins e castanhas.

#4

Alimentos com baixo teor de lactose ou sem lactose podem ser incluídos na dieta do paciente com APLV.

MITO. A intolerância à lactose e a APLV são condições diferentes. Os alimentos citados acima são isentos de lactose, um tipo de carboidrato, mas continuam tendo a proteína do leite em sua composição; portanto, não devem ser consumidos pelo paciente alérgico.

Hora do Lanchinho!

Algumas receitas para facilitar seu dia...

Bebidas Vegetais
(Soja, Amêndoas, Aveia)

Você precisará de:

1 pano bem fino para coar
1 peneira para servir de apoio
1 recipiente
1 liquidificador

Como preparar:

O primeiro passo é escolher qual grão ou semente você vai utilizar e colocá-lo de molho por, no mínimo, 4 (quatro) horas, para amolecer. Depois, retire o líquido, coloque os alimentos no liquidificador e triture. A quantidade de água determina a intensidade do sabor do leite. Em seguida, é só coar com o pano e a peneira e está pronto. Não se esqueça de conservar o leite sempre na geladeira. A conservação média, refrigerado e bem lacrado, é de 3 (três) dias. Quando for aquecê-lo, não deixe ferver para não talhar.

Sorvete de Manga

Você precisará de:

1 manga tommy grande
1 pedaço pequeno de gengibre
½ copo de água ou água de coco

Como preparar:

Bater tudo em um processador ou mixer até ficar homogêneo e levar ao congelador para firmar.

Ótima opção para dias quentes!

Bolo de Banana

Você precisará de:

5 bananas-pratas maduras
1 ½ xícara (chá) de açúcar mascavo
½ xícara (chá) de açúcar refinado
2 ovos
1 xícara (chá) de farinha de rosca
1 xícara (chá) de aveia em flocos
½ xícara (chá) de óleo
1 colher rasa (sopa) de fermento em pó

Como preparar:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea, deixando, por último, o fermento. Preaqueça o forno. Unte uma assadeira com óleo e um pouco de farinha de trigo. Despeje o conteúdo na assadeira e leve ao forno médio (180°C) por 45 minutos.

Bolo de Chocolate

Você precisará de:

6 ovos
2 xícaras (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
5 colheres (sopa) de cacau em pó
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 xícara (chá) de água

Como preparar:

Bata as claras em neve. Acrescente as gemas e bata novamente. Coloque o açúcar e misture. Em seguida, adicione a farinha de trigo, o cacau em pó, o fermento, a água e bata mais uma vez. Reserve. Preaqueça o forno. Unte uma forma com margarina sem leite e farinha. Despeje a mistura na forma e leve ao forno médio (180°C) por 40 minutos.

Bolo de Laranja

Você precisará de:

2 xícaras (chá) de açúcar
1 colher cheia (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de óleo de coco
1 xícara (chá) de suco de laranja
50 mL de leite de coco
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
Raspas de laranja

Como preparar:

Bata o açúcar e a manteiga na batedeira. Acrescente o suco, o leite e a farinha. Bata até obter uma massa homogênea. Adicione o fermento e mexa delicadamente com uma colher, adicione as raspas de laranja. Preaqueça o forno. Unte uma forma com óleo de coco e polvilhe com farinha. Despeje a massa na forma. Asse em forno médio (180°C a 200°C) por cerca de 30 minutos.

Pudim de Coco

Você precisará de:

4 ovos
1 lata de leite condensado de soja
3 xícaras (chá) de coco ralado
1 colher (sopa) de fermento em pó

Como preparar:

Bata em um liquidificador os ovos, o leite condensado e o coco ralado. Despeje a massa em uma vasilha e misture o fermento em pó. Preaqueça o forno. Coloque a mistura em uma forma e asse em forno médio (180°C) até que o pudim fique dourado por cima.

Bolinho de Mandioca e Ervilha

Você precisará de:

400 g de mandioca cozida (como substituição, pode ser utilizado inhame, batata-doce ou batata-inglesa)
100 g de ervilha congelada
2 colheres rasas (sobremesa) de farinha de arroz
Sal, orégano e noz-moscada a gosto

Como preparar:

Passe a mandioca cozida no espremedor de batatas. Adicione as ervilhas congeladas (tirar 15 minutos antes do freezer), a farinha de arroz, o orégano, a noz-moscada e o sal. Depois de tudo misturado e amassado, molde as bolinhas no tamanho que desejar. Coloque as bolinhas prontas em uma assadeira untada com azeite. Leve ao forno por, aproximadamente, 25 minutos a 200°C.

Croquete de Couve-Flor com Atum

Você precisará de:

½ couve-flor grande
300 g de farinha de arroz
1 colher (chá) de fermento químico
150 g de atum ralado em óleo
1 dente de alho picado
3 colheres (sopa) de salsinha picada
3 ovos batidos
Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto

Como preparar:

Pique a couve-flor em pedaços pequenos. Coloque uma panela com água e sal para ferver, junte a couve-flor e cozinhe até ficar macia. Escorra e deixe esfriar. Em um bowl, junte a couve-flor cozida à farinha, coloque o fermento, o atum escorrido, o alho, a salsinha, um pouco de sal, pimenta, noz-moscada e misture. Adicione o ovo. Faça os croquetes. Unte uma assadeira com azeite e coloque os rolinhos. Leve ao forno já preaquecido por, aproximadamente, 25 minutos a 190°C.

Maternidade
Brasília

RT: Dr. Matheus Beleza – CRM-DF 20732