



## ALERGÊNICOS

### Novas regras para rotulagem de alergênicos passam a vigorar no país a partir de 02/07/2016

**ATENÇÃO:** Durante a fase de transição, você poderá encontrar rótulos ainda sem a frase de alergênicos exigida pela RDC 26/2015 no formato antigo, principalmente em produtos com prazo de validade maior. Para ter certeza de que está com a informação correta, sempre leia e verifique a lista de ingredientes e procure por algum que possa lhe causar alergia.

#### Importante/ Etiquetas/Ink Jet

Reconhecemos como legítimas, as demandas de consumidores por informações claras nos rótulos sobre a presença de alergênicos nos produtos. Portanto, no presente momento, mesmo que as informações não estejam no local previsto pela RDC 26/15, **quanto à localização**, não deixamos de oferecer ao consumidor, acesso às informações necessárias para verificar a ausência ou presença de alergênicos.

A Viva Lácteos e todas as suas associadas, se empenharam para o cumprimento da legislação dentro do prazo. No entanto, como o processo de rotulagem depende não só da indústria, mas de toda uma cadeia de fornecedores de matéria-prima, os produtos que não conseguiram cumprir o prazo previsto, tiveram que se adequar, conforme permitido pela Anvisa, com etiquetas ou outros processos previstos legalmente, contendo as informações sobre ingredientes que podem causar alergias.

Neste período, o consumidor verá, nas embalagens remanescentes, rótulos com chamadas em etiquetas ou Ink Jet com a declaração de alergênicos. Como se trata de uma adaptação em embalagens já prontas, essas informações podem não estar inseridas, imediatamente, após a lista de ingredientes, uma vez que nesse local estão impressas outras informações relevantes ao consumidor. O objetivo é oferecer a informação necessária, ainda que de forma temporária, até a completa adaptação das embalagens, não deixando de oferecer ao consumidor acesso e transparência das informações.

Se o consumidor não encontrar uma declaração de alergênico em algum produto, ou tiver dúvidas, recomendamos sempre ler as informações da composição do alimento na lista de ingredientes. Entre em contato com o SAC da empresa para obter as informações de alergênicos. Tenha, em mãos, o produto quando for ligar para o SAC, assim, facilitará o atendimento. Veja alguns exemplos:





## Quais são as novas regras?

Os principais alergênicos alimentares devem ser identificados logo abaixo da lista de ingredientes, em negrito e caixa alta com a frase: **ALÉRGICOS: CONTÉM ...”** ou **ALERGICOS: PODE CONTER...**



## O que significa “CONTÉM...”?

Quando o produto for um dos principais alimentos alergênicos, listados abaixo ou for adicionado destes alimentos, deve ser veiculada a advertência de presença intencional dos respectivos alimentos alergênicos.

Caso o produto contenha a adição de alimentos, ingredientes, aditivos alimentares e coadjuvantes de tecnologia, obtidos a partir dos principais alimentos alergênicos listados anteriormente, deve ser utilizada a advertência de presença intencional de derivados desses alimentos. A seguir, são apresentados exemplos de alimentos e ingredientes que podem ser derivados de alimentos alergênicos quando adicionados a outros produtos.

**Derivados de leite:** manteiga; queijos; iogurtes; leite em pó; creme de leite; proteínas do soro do leite; caseína; lactoalbumina; lactoglobulina; caseinatos; lactitol; lactosoro; lactose; ácido láctico.



**Derivados de ovos:** albumina; clara de ovo em pó; gema de ovo em pó; globulina; lisozima; ovalbumina; lecitina de ovo.

Deve ser observado, ainda, que a composição dos produtos industrializados varia muito de fabricante para fabricante e, portanto, o tipo de advertência a ser utilizado deve ser determinado caso a caso por cada fabricante.

O produto é adicionado de derivados de alimentos alergênicos (queijos e clara de ovo). Desta forma, deve ser veiculada a advertência: **ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E DERIVADOS DE OVO.**

O produto foi produzido, a partir de um alimento alergênico (leite integral) com a adição de um aditivo derivado de outro alimento alergênico (soja). Assim, deve ser utilizada a advertência: **ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E DERIVADOS DE SOJA.**

O produto foi fabricado, a partir de um alimento alergênico (leite pasteurizado). Portanto, deve ser declarada a advertência: **ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE.**

### O que significa “PODE CONTER...”?

Alguns produtos para os quais as informações sobre alergênicos não se encontravam na lista de ingredientes, agora podem aparecer na chamada **“ALÉRGICOS: PODE CONTER...”**. Isso significa que pequenas quantidades destes ingredientes causadores de reações alérgicas, podem estar presentes nos produtos como resultado de contaminação cruzada no processamento do alimento ou no método de produção/plantio. Embora as indústrias tenham muito cuidado para que isto não aconteça, às vezes, os ingredientes utilizados na produção, podem conter traços de alergênicos.

**Exemplo:** Para que o leite em pó se dissolva mais rapidamente em água, é utilizado um emulsificante chamado “lecitina de soja”. Como esse ingrediente é derivado da soja, deverá ser declarado na embalagem do produto **“ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE SOJA”**. Outros produtos processados na mesma fábrica de leite em pó instantâneo podem não conseguir, ainda que com boas práticas de fabricação, ficar isentos de traços deste aditivo. Por isso, precisam ser rotulados com **“ALÉRGICOS: PODE CONTER DERIVADOS DE SOJA”**. Isto não significa que foi colocado soja no leite em pó. O que ocorre é que, como a lecitina é produzida a partir de soja, qualquer traço do alimento pode afetar pessoas altamente alérgicas, causando reações graves.

Quando não for possível evitar contaminações na matéria-prima (Ex.: um amido de milho que, na sua produção, pode ser contaminado pelo trigo, cevada ou aveia), além da chamada **“ALÉRGICOS: PODE CONTER...”**, ainda é preciso colocar a



chamada de **“CONTÉM GLÚTEN”** para alertar os celíacos, que são pessoas intolerantes ao glúten presente no trigo, na aveia e na cevada.

**Contaminação Cruzada:** presença de qualquer alérgeno alimentar não adicionado intencionalmente ao alimento como consequência do cultivo, produção, manipulação, processamento, preparação, tratamento, armazenamento, embalagem, transporte ou conservação de alimentos, ou como resultado da contaminação ambiental.

**PRINCIPAIS ALÉRGENOS NOS ALIMENTOS:** acostume a procurar sua presença nas chamadas de alérgenos.



**AMENDOIM**



**NOZES**



**PEIXES**



**TRIGO, CEVADA**



**CRUSTÁCEOS**



**OVOS**



SOJA



LEITE

### Lista dos Alérgenos que devem ser identificados nos rótulos

1. Trigo, centeio, cevada, aveia e suas estirpes hibridizadas.
2. Crustáceos.
3. Ovos.
4. Peixes.
5. Amendoim.
6. Soja.
7. Leites de todas as espécies de animais mamíferos.
8. Amêndoa (*Prunus dulcis*, *sin.: Prunus amygdalus*, *Amygdalus communis* L.).
9. Avelãs (*Corylus* spp.).
10. Castanha-de-caju (*Anacardium occidentale*).
11. Castanha-do-brasil ou castanha-do-pará (*Bertholletia excelsa*).
12. Macadâmias (*Macadamia* spp.).
13. Nozes (*Juglans* spp.).
14. Pecãs (*Carya* spp.).
15. Pistaches (*Pistacia* spp.).
16. Pinoli (*Pinus* spp.).



## O que é?

**Alergia Alimentar:** uma reação adversa a determinado alimento.

**Reação Adversa:** É qualquer reação indesejável que ocorre após ingestão de alimentos ou aditivos alimentares. As reações podem variar desde o surgimento de sintomas na pele, no sistema gastrointestinal e respiratório, sendo que em casos mais graves, pode comprometer vários órgãos (reação anafilática).

**Intolerância Alimentar:** resposta exagerada do organismo que não se dá através do sistema imune. Muitas vezes a intolerância é causada pela produção insuficiente ou ausente no organismo de enzimas digestivas.

**Substância/Fonte Alérgica:** toda substância capaz de desencadear uma reação de hipersensibilidade (reação alérgica).

## O que é uma resposta alérgica?

Os sinais de alergia podem variar de indivíduo para indivíduo. Principais sintomas:

Pele: prurido, eritema, eczema, urticária;

Olhos: conjuntivite, inchaço nas pálpebras;

Nariz: rinite, espirros;

Cavidade oral: edema, inchaço dos lábios, língua, palato, glote;

Gastrointestinal: refluxo, cólicas, dor abdominal, náuseas, vômitos, diarreia;

Em casos mais graves pode haver dificuldades respiratórias, problemas cardiovasculares, asfixia, choque. Nestes casos quando diagnosticados, a pessoa tem que andar com adrenalina auto injetável, pois o simples cheiro pode causar uma fatalidade.

Os sintomas podem aparecer de minutos a horas, dependendo da pessoa. A severidade das reações é afetada por vários fatores como: predisposição genética, idade, tipo de alimento, condições fisiológicas individuais. De uma maneira geral, 6% das crianças e 4% dos adultos, no mundo, podem ter alergia.



Veja abaixo diferenças entre alergia e intolerância á lactose.

Lactose é o açúcar natural do leite. Está presente no leite de todos os mamíferos.

	ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE	INTOLERÂNCIA À LACTOSE
<b>O QUE É?</b>	<p>Alergia é uma reação adversa a um determinado alimento, ou seja, uma reação anormal do sistema de defesa do nosso corpo; no caso do leite, contra as proteínas. A função desse sistema é identificar e “destruir” as substâncias consideradas estranhas, antes que provoquem algum dano ao organismo. Pessoas alérgicas à proteína do leite não devem consumir leite e derivados.</p>	<p>É uma desordem metabólica onde a ausência ou redução da enzima lactase no intestino determina incapacidade na digestão da lactose, que é o açúcar presente no leite. Nesse caso, não há participação do sistema de defesa, portanto, não se trata de alergia alimentar. É importante saber diferenciar, pois, como a intolerância é causada pela redução ou ausência da lactase (enzima responsável por “quebrar” este nutriente), algumas pessoas podem ingerir pequenas quantidades de leite ou leites com baixa lactose, sem necessidade de excluir o leite da dieta.</p>
<b>QUAIS OSSINTOMAS?</b>	<p>Alergias na pele, reações respiratórias, constipação crônica, além de náuseas, vômitos, dores abdominais e/ou diarreias.</p>	<p>A má digestão da lactose faz com que ela se acumule no intestino e seja fermentada pelas bactérias ali presentes, o que resulta em sintomas como: formação de gases, distensão e dores abdominais, e diarreia.</p>
<b>QUEM TEM?</b>	<p>A alergia à proteína do leite é <b>mais comum em crianças</b>. Conforme informações da Sociedade Européia de Gastroenterologia, Hepatologia e Nutrição Pediátrica, cerca de 6% das crianças menores de 3 anos, e 2 a 3% das crianças maiores de 3 anos, possuem alergia à proteína do leite. Nos adultos, a prevalência é de 3,5%.</p>	<p>Estima-se que, aproximadamente, 22% da população brasileira seja intolerante à lactose, o que pode variar conforme a etnia. Isso acontece porque a falta de lactase no intestino pode ocorrer por conta de um polimorfismo no gene que a produz, o que reduz a sua disponibilidade, sendo mais frequente em afrodescentes e orientais.</p>
<b>COMO É O TRATAMENTO?</b>	<p>Consiste na <b>exclusão total dos leites e derivados da dieta</b>, com o objetivo de melhorar a barreira intestinal e evitar o desenvolvimento das reações imunológicas. Com isso, os</p>	<p><b>Substituição</b> dos produtos que contêm lactose <b>por aqueles isentos ou com redução da lactose</b> (depende do nível de tolerância do paciente), tais como: <b>queijos</b>, com exceção dos frescos, uma vez que a lactose</p>



pacientes devem procurar substituir os leites de origem animal, como os de vaca ou cabra, por leites vegetais enriquecidos com cálcio.

se concentra no soro do leite, que é excluído no processo de fabricação; **iogurtes**, que costumam ser digeridos com maior facilidade por intolerantes, pois, durante sua produção, parte da lactose é fermentada pelas bactérias lácticas, que reduzem seu teor em 45% quando comparado ao leite. Essas bactérias também produzem lactase.

### Consulte um médico

Como as respostas alérgicas são individuais, somente um médico alergista é capaz de confirmar se um alimento foi responsável pela alergia e a severidade dos sintomas para cada paciente, utilizando, para isso, testes e exame clínico. Portanto, ao ler chamadas de alergênicos em um produto, não deixe de consumi-lo, simplesmente, por achar que pode te causar alergia. Consulte antes um médico de sua confiança e se informe sobre o assunto.

### Da informação sobre a mudança de composição

A leitura do rótulo é indispensável para que o consumidor com hipersensibilidade conheça a composição do produto e a presença do alergênico. Essa leitura deve ser **constante**, em razão, inclusive, de **possíveis mudanças na formulação ou produção em diferentes unidades fabris, podendo ter diferentes alergênicos em cada unidade**. Ocorrendo alterações na composição dos produtos ou o risco de contaminação cruzada, gerada pela cadeia de fornecedores de ingredientes ou processo produtivo, o SAC das empresas deverá estar apto a informar as alterações aos consumidores. Eventuais mudanças na composição dos produtos podem estar disponíveis ao consumidor, no site da empresa. Se, ao ler o rótulo de um produto que você compra sempre, notar alterações e tiver dúvidas, ligue para o SAC e esclareça suas dúvidas.