



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

ALERGIAS ALIMENTARES EM ADULTOS



Embora mais comuns na infância, alergias alimentares também podem surgir ou persistir na vida adulta. Algumas mudanças no estilo de vida e cuidados podem ajudar a reduzir os riscos e os impactos.

Dicas para reduzir os riscos de alergias alimentares:

1. Identifique os alimentos gatilho:

- Alimentos como frutos do mar, leite, ovo, amendoim, castanhas, trigo e soja estão entre os principais alergênicos.

2. Leia os rótulos:

- Verifique sempre os ingredientes e alertas sobre a presença de alérgenos nos alimentos processados.

3. Mantenha um diário alimentar:

- Anote o que você consome e observe possíveis reações para identificar padrões.

4. Cuide da saúde intestinal:

- Inclua alimentos ricos em probióticos, como iogurte natural e kefir, que ajudam a equilibrar a microbiota intestinal.

5. Evite o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados:

- Eles podem conter aditivos que desencadeiam reações alérgicas.

6. Prepare as refeições em casa sempre que possível:

- Cozinhar em casa permite maior controle sobre os ingredientes utilizados.

7. Consulte um profissional de saúde:

- Um médico ou alergologista pode orientar sobre testes e estratégias para evitar alergias.

O que fazer em caso de reação alérgica?

- Reações leves podem incluir coceira ou desconforto abdominal.
- Em casos graves (como dificuldade para respirar ou inchaço), procure imediatamente atendimento médico.

A prevenção é o melhor cuidado! Com atenção aos sinais do corpo e hábitos alimentares saudáveis, você reduz os riscos e promove o bem-estar.