2025

EROII ALERGINO:

KITUL CLASEI FĂRĂ GRIJI



Misiunea kitului
Să creăm clase unde copiii cu alergii sunt protejați, înțeleși și devin, împreună cu colegii lor, adevărați Eroi Alergino.

area
Asociația Română de Educație în Alergii

Alergino

BINE ATI VENIT ÎN MISIUNEA EROII ALERGINO!

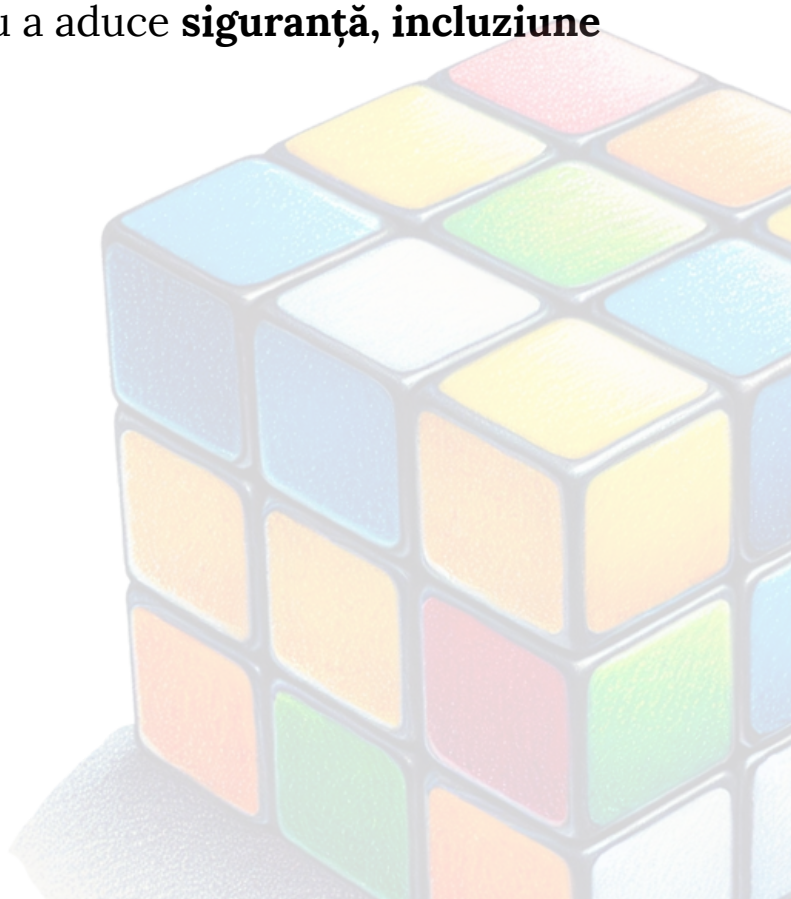
În fiecare grupă de grădiniță sau clasă primară din România trăiesc, în medie, **1–2 copii cu alergii alimentare.** Kitul ***Eroii Alergino*** pune la îndemână planuri de lecție, jocuri și protocoale de intervenție, astfel încât toți copiii să fie protejați, iar colegii lor să devină protectori empatici.

De ce acest kit?

Ești educator și ai aflat că un copil din grupa ta are restricții alimentare? Sau poate ești antrenor și ai asistat la o reacție alergică în timpul antrenamentului. Gestionarea alergiilor pare, la început, un puzzle complex – ca un cub Rubik pe care nu știi de unde să-l apuci.

Eroii Alergino îți arată pas cu pas cum să pui „culorile" la loc: identifici alergenii, previi contactul, reacționezi rapid și implici colegii ca echipă de sprijin.

Programul a fost construit pentru a aduce **siguranță, incluziune și cunoaștere în fiecare clasă.**



CE SUNT ALERGIILE?

Sistemul nostru imunitar este programat să ne apere față de bacterii, de virusuri sau de paraziți.

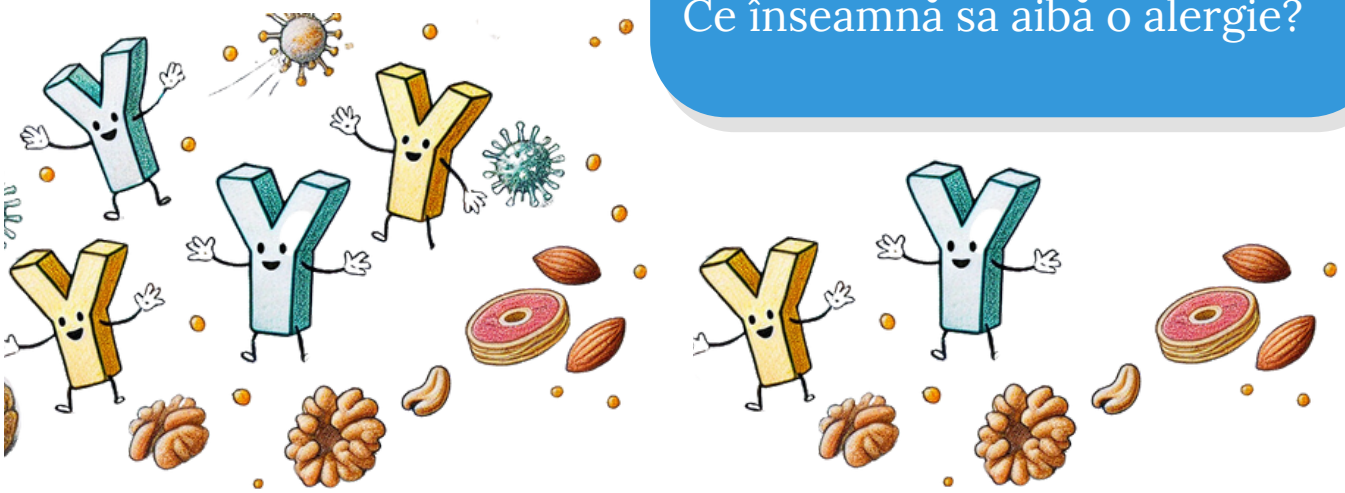
Alergia este, însă, o reacție de apărare exagerată, ciudată și neașteptată a organismului nostru față de substanțele absolut normale cu care venim în contact zilnic, prin intermediul obiectelor pe care le atingem, al aerului pe care-l respirăm sau al alimentelor pe care le consumăm.

Substanțele care declanșează o reacție alergică se numesc **alergene**, iar anticorpii produși de organism ca să le respingă se numesc **imunoglobuline E**.

Atopia este predispoziția unora dintre noi de a produce acest tip special de imunoglobuline, ca răspuns la contactul cu doze mici de alergene.

CUNOSTI PE CINEVA CU AERGII?

La ce sunt alergici?
Ce înseamnă sa aibă o alergie?



CARE SUNT PRINCIPALII ALERGENI ALIMENTARI?

Oamenii pot fi alergici la aproape orice aliment, însă majoritatea reacțiilor alergice la alimente sunt cauzate de **14 alimente.**

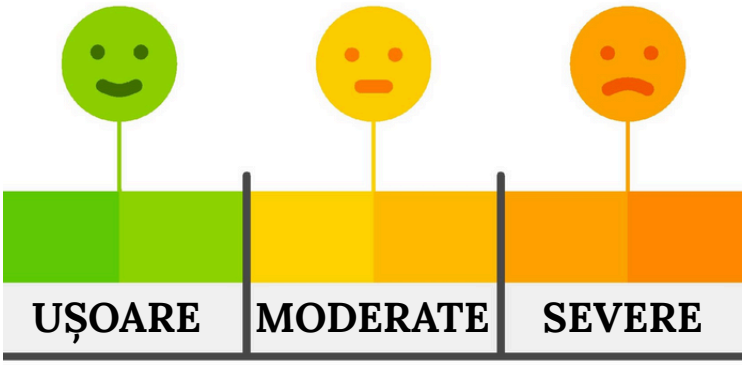
Există legi speciale care obligă producătorii să menționeze clar alergenii comuni pe ambalajele alimentelor. Astfel, persoanele cu alergii pot ști ce este sigur să consume.

În Uniunea Europeană, 14 alergeni trebuie marcați clar, de obicei cu litere îngroșate sau evidențiate în lista de ingrediente.



CAND APARE O REACTIE ALERGICA

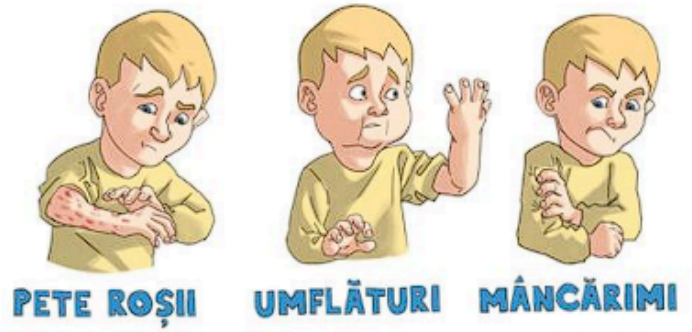
- Poți avea simptome diferite.
- Acestea pot fi **ușoare, moderate sau severe.**

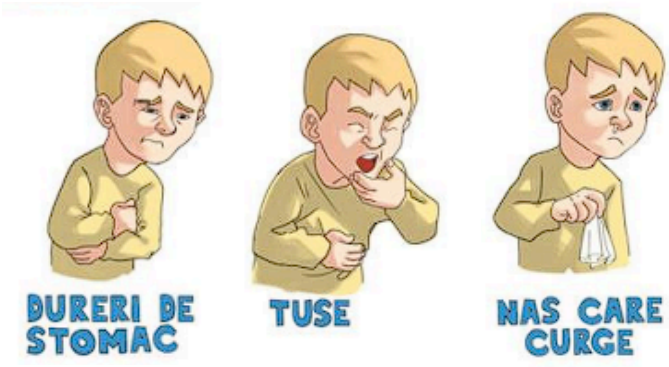


O reacție severă se numește anafilaxie și poate pune viața în pericol.

Reacție ușoară sau moderată:

- Umflarea feței, buzelor sau ochilor
- Bubițe sau urticarie
- Furnicături în gură
- Durere de burtă, vărsături (dacă NU este vorba de înțepături de insecte)





CE ESTE ANAFILAXIA?

Anafilaxia este considerată cea mai severă reacție alergică.

Poate:

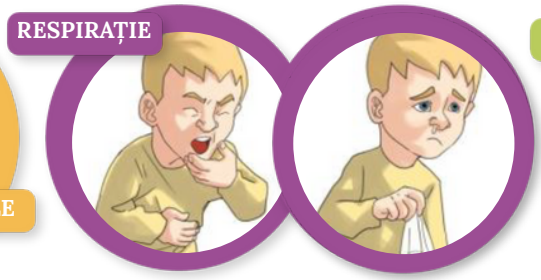
- **să afecteze mai multe părți ale corpului (inimă, plămâni, stomac, piele)**
- **să apară foarte repede – în câteva minute sau, mai rar, în câteva ore după ce ai mâncat un aliment**
- **să pună viața în pericol**



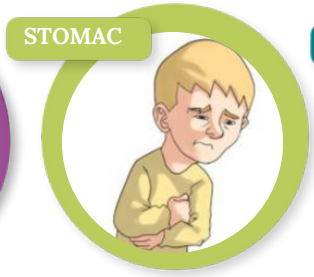
URGENȚĂ MEDICALĂ!!!



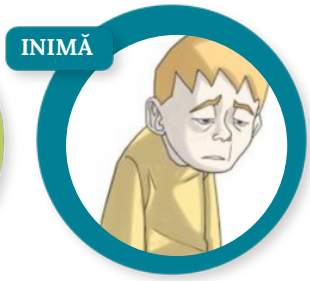
urticarie, mâncărime, înroșirea pielii, umflarea buzelor/limbii /luetei (omușorului)



respirație dificilă, șuierat, tuse, „tuse latrătoare”, voce răgușită, dificultăți la înghițire, sunete de respirație ascuțite, mâncărime de nas, nas înfundat/curgător, strănut



greață, dureri abdominale, vărsături, diaree

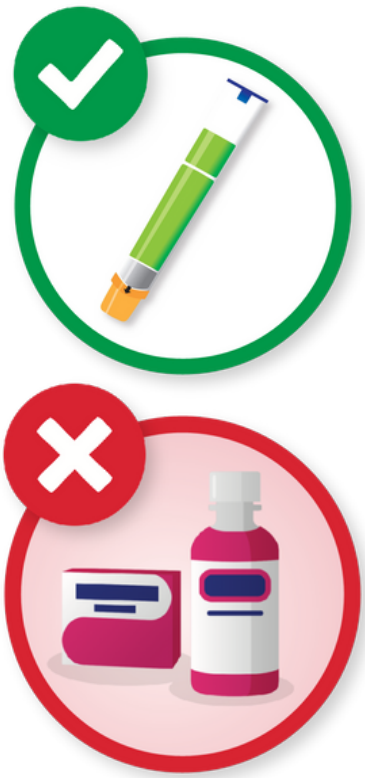


paloare, piele/buze/unghii albăstrui-cenușii, puls slab, amețeală, leșin

Știai că?
Urticaria (acele bubițe roșii) nu apare mereu în timpul unei reacții anafilactice.
Doar simptomele legate de respirație sau inimă pot fi deja un semn de anafilaxie!

CE FACI IN CAZ DE ANAFILAXIE?

- **Adrenalina** este cel mai bun medicament pentru a trata anafilaxia – și trebuie folosită **imediat**, fără întârziere!
- Adrenalina, produsă natural de corp, ajută la creșterea ritmului cardiac și la susținerea circulației, oferindu-ți o șansă mai bună de recuperare.
- Folosirea rapidă a adrenalinei crește șansele de a controla reacția și de a preveni agravarea acesteia.
- Nu folosi antihistaminice, în locul adrenalinei.



Auto-injectorul cu adrenalină:

- Dispozitiv care conține adrenalină (epinefrină)
- Oricine îl poate administra, chiar și fără pregătire medicală
- Este sigur de folosit
- După administrare, mergi imediat la spital



Știai că?
Auto-injectorul cu adrenalină se administrează în treimea mijlocie a coapsei, putând fi folosit chiar și prin haine (un singur strat subțire).

GHID VIDEO DE PRIM AJUTOR IN CAZ DE ANAFILAXIE



https://youtu.be/5GWKD8sGZxw?si=NlEoenW_O5GXTN0T



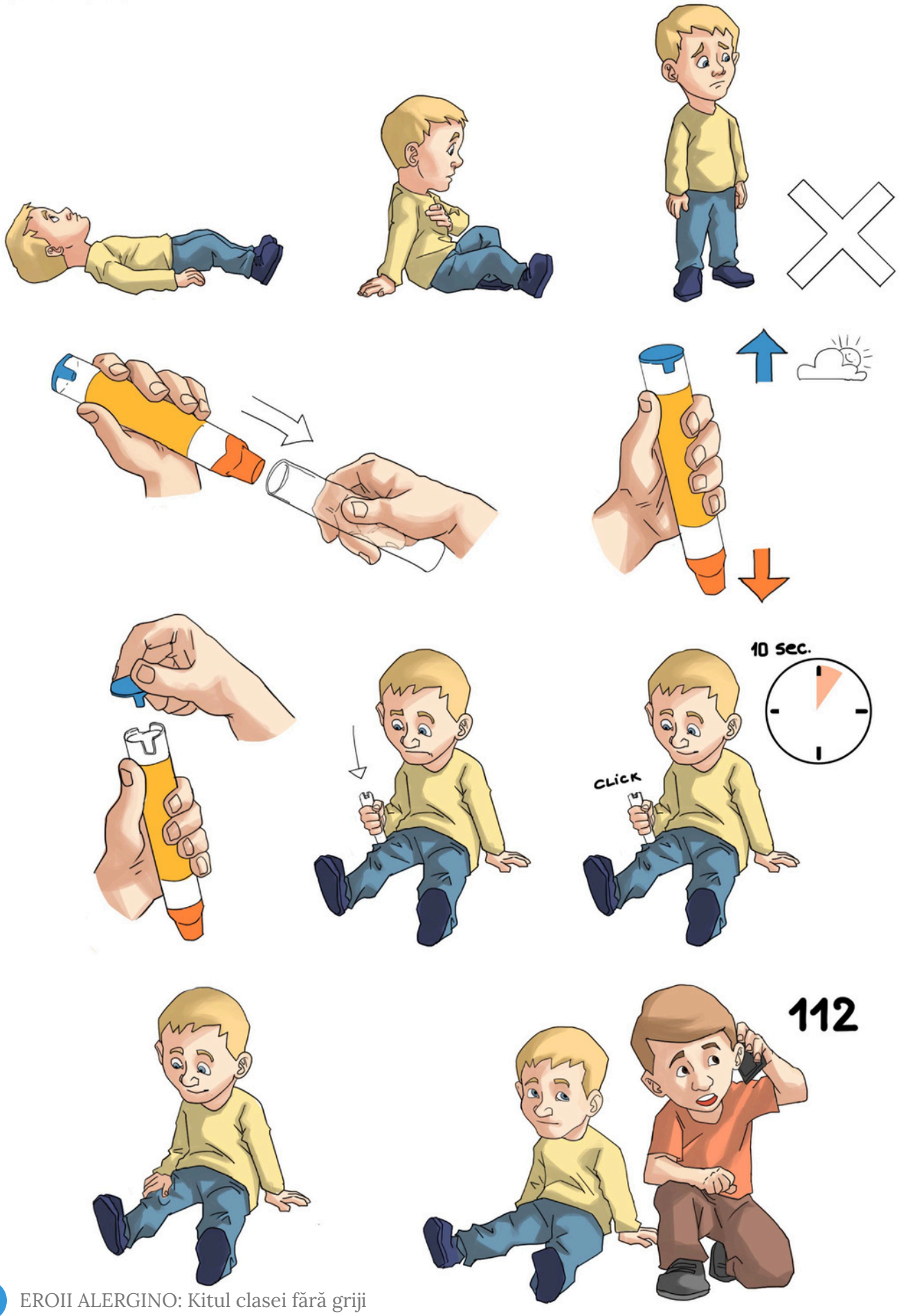
ANIMATIE - UTILIZAREA AUTO-INJECTORULUI IN CAZ DE ANAFILAXIE



https://www.youtube.com/watch?v=w7wLz3nMVyE



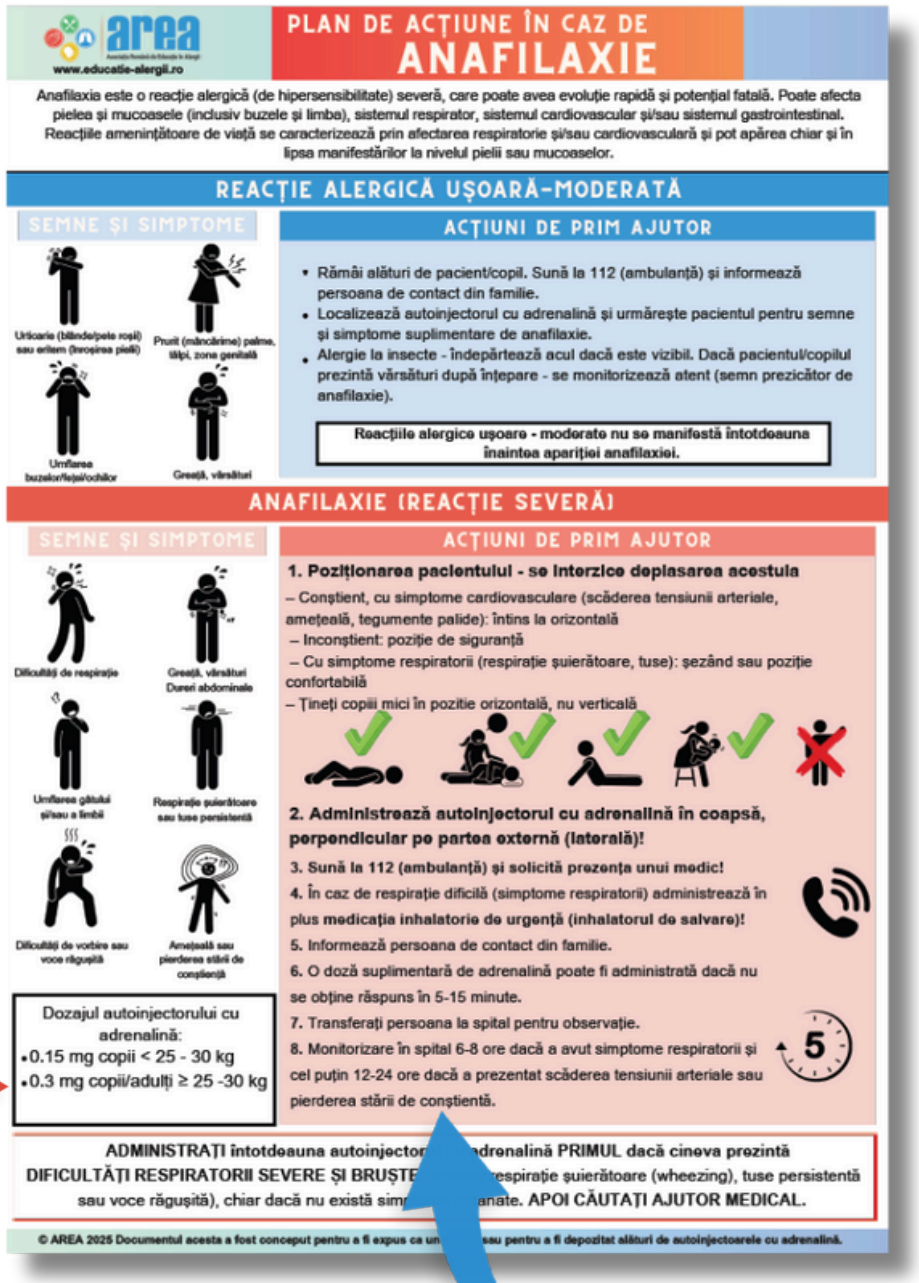
În reacțiile alergice severe urmează pașii descriși în planul de acțiune:



PLANUL DE ACȚIUNE ÎN CAZ DE ANAFILAXIE

Semne și simptome

Medicația



Pașii de urmat în cazul unei reacții anafilactice

Planurile de acțiune în caz de anafilaxie sunt disponibile pe www.educatiealergii.ro. Acestea trebuie completate de personalul medical și actualizate periodic pentru a fi mereu pregătiți în caz de urgență.

www.educatie-alergii.ro

PLAN DE ACȚIUNE ÎN CAZ DE ANAFILAXIE

Anafilaxia este o reacție alergică (de hipersensibilitate) severă, care poate avea evoluție rapidă și potențial fatală. Poate afecta pielea și mucoasele (inclusiv buzele și limba), sistemul respirator, sistemul cardiovascular și/sau sistemul gastrointestinal. Reacțiile amenințătoare de viață se caracterizează prin afectarea respiratorie și/sau cardiovasculară și pot apărea chiar și în lipsa manifestărilor la nivelul pielii sau mucoaselor.

REACȚIE ALERGICĂ UȘOARĂ-MODERATĂ

SEMNE ȘI SIMPTOME


Urticarie (blânde/pete roșii) sau eritem (înroșirea pielii)


Prurit (mâncărime) palme, tălpi, zona genitală


Umflarea buzelor/feței/ochilor


Greață, vărsături

ACȚIUNI DE PRIM AJUTOR

- Rămâi alături de pacient/copil. Sună la 112 (ambulanță) și informează persoana de contact din familie.
- Localizează autoinjectorul cu adrenalină și urmărește pacientul pentru semne și simptome suplimentare de anafilaxie.
- Alergie la insecte - îndepărtează acul dacă este vizibil. Dacă pacientul/copilul prezintă vărsături după înțepare - se monitorizează atent (semn prezicător de anafilaxie).

Reacțiile alergice ușoare - moderate nu se manifestă întotdeauna înaintea apariției anafilaxiei.

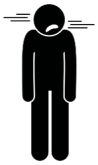
ANAFILAXIE (REACȚIE SEVERĂ)

SEMNE ȘI SIMPTOME


Dificultăți de respirație


Greață, vărsături
Dureri abdominale


Umflarea gâtului și/sau a limbii


Respirație șuierătoare sau tuse persistentă


Dificultăți de vorbire sau voce răgușită


Amețeală sau pierderea stării de conștiență

Dozajul autoinjectorului cu adrenalină:
- 0.15 mg copii < 25 - 30 kg
- 0.3 mg copii/adulți ≥ 25 -30 kg

ACȚIUNI DE PRIM AJUTOR

1. Poziționarea pacientului - se interzice deplasarea acestuia

– Conștient, cu simptome cardiovasculare (scăderea tensiunii arteriale, amețeală, tegumente palide): întins la orizontală
– Inconștient: poziție de siguranță
– Cu simptome respiratorii (respirație șuierătoare, tuse): șezând sau poziție confortabilă
– Țineți copiii mici în pozitie orizontală, nu verticală



2. Administrează autoinjectorul cu adrenalină în coapsă, perpendicular pe partea externă (laterală)!

3. Sună la 112 (ambulanță) și solicită prezența unui medic!



4. În caz de respirație dificilă (simptome respiratorii) administrează în plus **medicația inhalatorie de urgență (inhalatorul de salvare)!**

5. Informează persoana de contact din familie.

6. O doză suplimentară de adrenalină poate fi administrată dacă nu se obține răspuns în 5-15 minute.

7. Transferați persoana la spital pentru observație.



8. Monitorizare în spital 6-8 ore dacă a avut simptome respiratorii și cel puțin 12-24 ore dacă a prezentat scăderea tensiunii arteriale sau pierderea stării de conștientă.

ADMINISTRAȚI întotdeauna autoinjectorul cu adrenalină PRIMUL dacă cineva prezintă DIFICULTĂȚI RESPIRATORII SEVERE ȘI BRUȘTE (inclusiv respirație șuierătoare (wheezing), tuse persistentă sau voce răgușită), chiar dacă nu există simptome cutanate. **APOI CĂUTAȚI AJUTOR MEDICAL.**

© AREA 2025 Documentul acesta a fost conceput pentru a fi expus ca un poster sau pentru a fi depozitat alături de autoinjectoarele cu adrenalină.

POZITIA CORPULUI ESTE IMPORTANTA

Când administrezi adrenalina

- Copilul trebuie să stea **întins sau așezat**. Dacă are dificultăți de respirație, poate prefera să stea așezat.
- Poți sprijini sau fixa piciorul pentru a reduce mișcarea înainte de administrarea autoinjectorului cu adrenalină.



În timpul unei reacții...

Dacă copilul este întins, nu îl ridica brusc în picioare sau în poziție șezută în timpul unei reacții anafilactice, nici după administrarea adrenalinei. Schimbările bruște de poziție pot scădea tensiunea arterială și pot agrava starea, fiind chiar periculoase pentru viață.

După administrarea adrenalinei

- Sprijină picioarele folosind orice ai la îndemână (rucsac, geacă, pătură etc.).
- Dacă este un copil mic, poți sta culcat lângă el pentru a-l liniști.

CUM PUTEM AVEA GRIJA UNII DE ALTII?

Toți copiii din clasă pot face lucruri simple, dar importante, pentru a-i ajuta pe colegii lor cu alergii alimentare să fie în siguranță.

Oricine poate deveni un Erou Alergino!

Iată 5 pași simpli prin care poți ajuta:



01 Ia în serios alergiile alimentare

Chiar dacă ție ți se pare banal un biscuit sau o felie de pâine, pentru alt copil poate fi periculos. Alergiile alimentare pot duce la reacții severe, care pun viața în pericol (anafilaxie).

02 Nu împărți mâncarea

Știm că e frumos să împarți, dar colegii cu alergii pot avea reacții grave chiar și la o cantitate mică dintr-un aliment. Mai bine împărtițiți o poveste sau un zâmbet.





03 Spală-te pe mâini după ce mănânci

Poate ai atins alimente la care alt coleg e alergic. Spălarea mâinilor îl poate proteja!

04 Află ce alergii au colegii tăi

Întreabă-i ce alimente trebuie să evite și ai grijă când mănânci lângă ei. La petreceri sau zile de naștere, puteți alege surprize non-alimentare: abțibilduri, creioane colorate sau jocuri!





05 Cere ajutor imediat dacă un coleg nu se simte bine

Chiar dacă spune că e ok, roagă-l să stea întins și cheamă repede un adult.

CE FACI CÂND AI ALERGII ALIMENTARE

1
Spală-ți bine mâinile înainte și după masă





2
Refuză alimentele care ți se oferă când nu știi ce conțin



3
Nu face schimb de mâncare și de băuturi cu colegii tăi

4
Folosește-ți doar obiectele personale





5
Cere-i întotdeauna unui adult să verifice eticheta unui aliment pe care nu îl cunoști

6
Poartă o brățară de atenționare



7
Nu te rușina să ceri ajutorul atunci când nu te simți bine





8
Nu pleca de acasă fără trusa ta de urgență

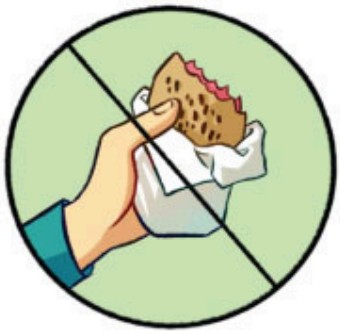
WWW.EDUCATIEALERGII.RO

AJUTĂ UN COLEG CU ALERGII ALIMENTARE



1

Spală-ți bine mâinile
înainte și după masă



2

Nu îi oferi alimente sau băuturi
pentru că ele ar putea
să îi facă rău



3

Nu îi folosi
niciodată tacâmurile
sau alte obiecte personale



4

Fii prietenos și politicos
cu prietenul tău alergic



5

Cheamă repede un adult
dacă i s-a făcut rău
colegului tău

RECOMPENSE FARA MÂNCARE

Premiile oferite sub formă de alimente pot exclude copiii cu alergii și pot crește riscul de expunere la alergeni în clasă. Ghidurile pentru școli recomandă **recompense non-alimentare** – sunt la fel de motivante, sprijină **incluziunea** și mențin **siguranța**. (Adaptat după recomandările CDC, Alliance for a Healthier Generation, CSPI și bune practici AAFA/EAACI.)

Principiile Alergino

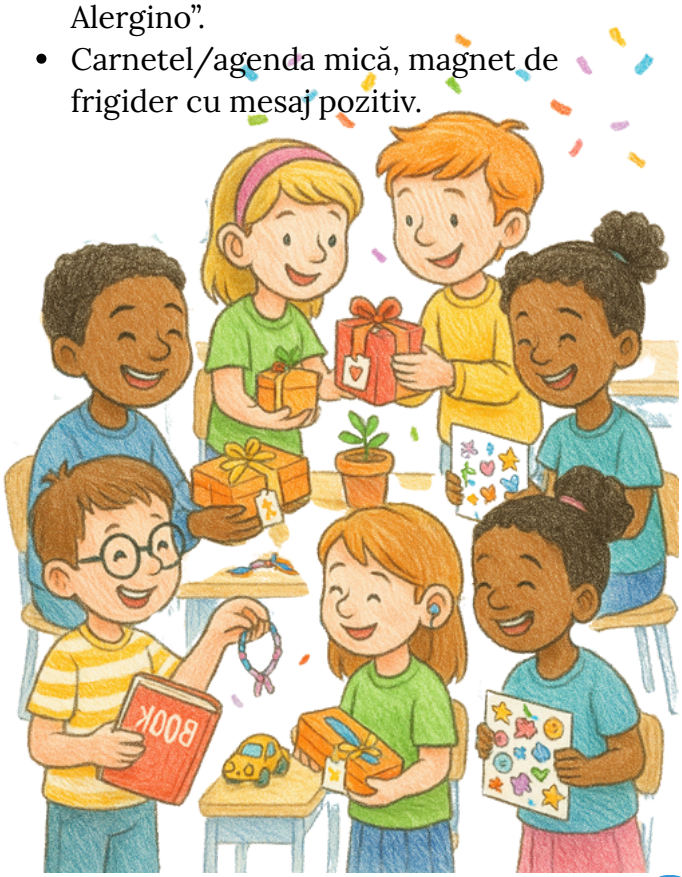
1. **În siguranță** – fără mâncare, fără latex; evităm materiale ce pot conține alergeni.
2. **Incluziv** – toți copiii pot primi aceeași recompensă.
3. **Educațional** – premiem efortul, bunătatea, cooperarea și progresul.
4. **Coerent** – aceleași reguli în clasă, la after-school și la evenimente.

A. Recompense fără cost

- „Scaunul Eroului”: loc special pentru o oră.
- Minute Alergino: timp extra pentru citit, construit, desen, joc de logică.
- Conduc eu: elevul alege jocul de încălzire/dansul zilei.
- Bilet „fără teme” (o seară) sau tema la alegere.
- Aleg povestea/cântecul ori activitatea zilei.
- Poșta complimentelor: bilețele cu aprecieri între colegi.
- Scrisoare/mesaj de apreciere citit în fața clasei.
- Ajutor de clasă: mesager, bibliotecar, responsabil de materiale.
- 5 minute afară: plimbare scurtă/observăm natura (fără gustări).
- Desenez pe tablă anunțul zilei/emoji-ul clasei.

B. Cu cost mic (verifică: fără alergeni/latex)

- Stickere/ștampile „Erou Alergino”, semne de carte.
- Creioane/markere, radieră amuzantă, riglă colorată, washi-tape.
- Mini-puzzle, yo-yo, biluțe antistres.
- Set mic de craft (hârtie, șnur, abțibilduri).
- Brățară/insignă/patch „Erou Alergino”.
- Carnetel/agenda mică, magnet de frigider cu mesaj pozitiv.



RECOMPENSE FARA MÂNCARE

C. „Din inimă” (relaționale)

- Atenție unu-la-unu: întrebare despre interesele copilului, zâmbet, încurajare.
- Laudă specifică („Mi-a plăcut cum ai ajutat echipa la proiect”).
- Eroul zilei / Liderul rândului / „Super Kid”.
- Arată un talent sau un obiect special în fața clasei.
- Anunțuri la microfon sau pe panoul clasei / site-ul școlii.
- Ajutor de profesor la o lecție: împarte fișe, strânge materiale, organizează colțul de carte.
- Responsabilitate clară (bibliotecar al clasei, mesager, „paznic al materialelor”).
- Albumul complimentelor: fiecare coleg scrie un mesaj → copilul îl ia acasă.
- Citește sau ajută într-o altă clasă / la grupa mai mică.
- Recompensă după interes: de ex., creează afișul/logo-ul clasei.
- Mesaj pozitiv acasă (notiță / email pentru familie).
- Prânz/lectură cu învățătoarea sau un profesor invitat.
- Invitat special în clasă (părinte cititor, un profesionist, un coleg mai mare).
- Donează cartea sau jocul preferat clasei (după verificare de siguranță).



D. Active (mișcare & cooperare)

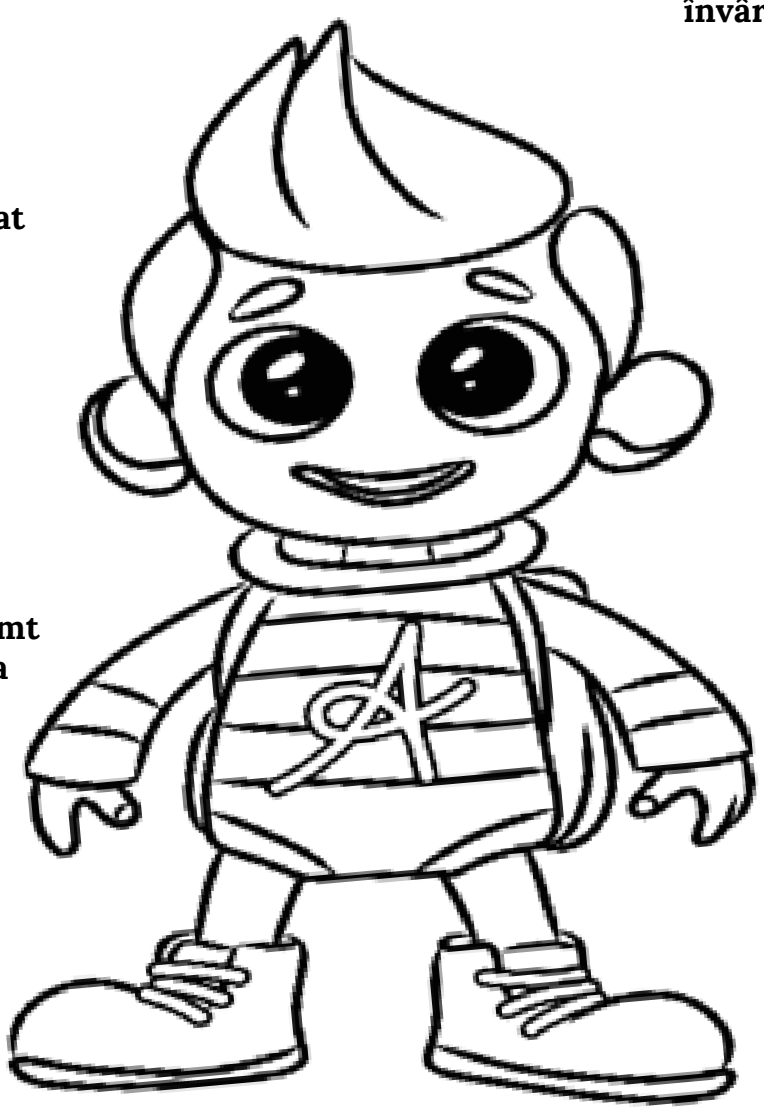
- Pauză de dans – copilul alege piesa pentru 2–3 minute de mișcare.
- Scenetă/mini-spectacol cu roluri simple pregătite rapid.
- Curierul clasei: duce materiale la directoare/altă clasă/secretariat.
- Alege jocul de curte: fotbal cu minge moale, „capturează steagul”, aruncări la coș (unde există echipament).
- Jocuri în clasă: „7-up”, „Mima/Charades”, „Nu râde!”.
- Minute de mișcare afară: frisbee moale, hula-hoop, sărit coarda.
- Traseu cu obstacole (conuri, bandă de hârtie, linii pe podea).
- Conduc eu „Simon spune” – elevul este liderul rundei.
- Vânătoare de indicii pe tema lecției (litere/cuvinte/forme).
- Clubul de plimbare în pauză: tur vesel al curții/holului.
- Joacă un joc cu un adult (consilier, profesor de sport, bibliotecar).
- Pauză suplimentară scurtă (5 minute) pentru mișcare ghidată.
- Zi de experimente/jocuri educative: stații cu activități simple.
- Hopscotch educativ: înainte să sari, răspunzi la o întrebare.
- Antrenorul încălzirii: elevul conduce stretching-ul clasei.
- Ștafeta bibliotecii: „ducem cartea la raftul corect” în echipe.

CUM REACTIONEAZA ALERGINO CÂND MANÂNCA CEVA LA CARE ESTE ALERGIC?

Ce se întâmplă atunci când ai o reacție alergică alimentară? Trasează o linie pentru a arăta unde în corpul tău ar putea apărea fiecare simptom. Colorează-l pe Alergino după ce ai terminat.

Amețeală (senzație că se învârte totul)

Limba se simte ciudat



Durere de burtică

Gânduri de frică („Simt că se întâmplă ceva rău”)

Bubițe roșii care mănâncă (urticarie)

Respirație grea

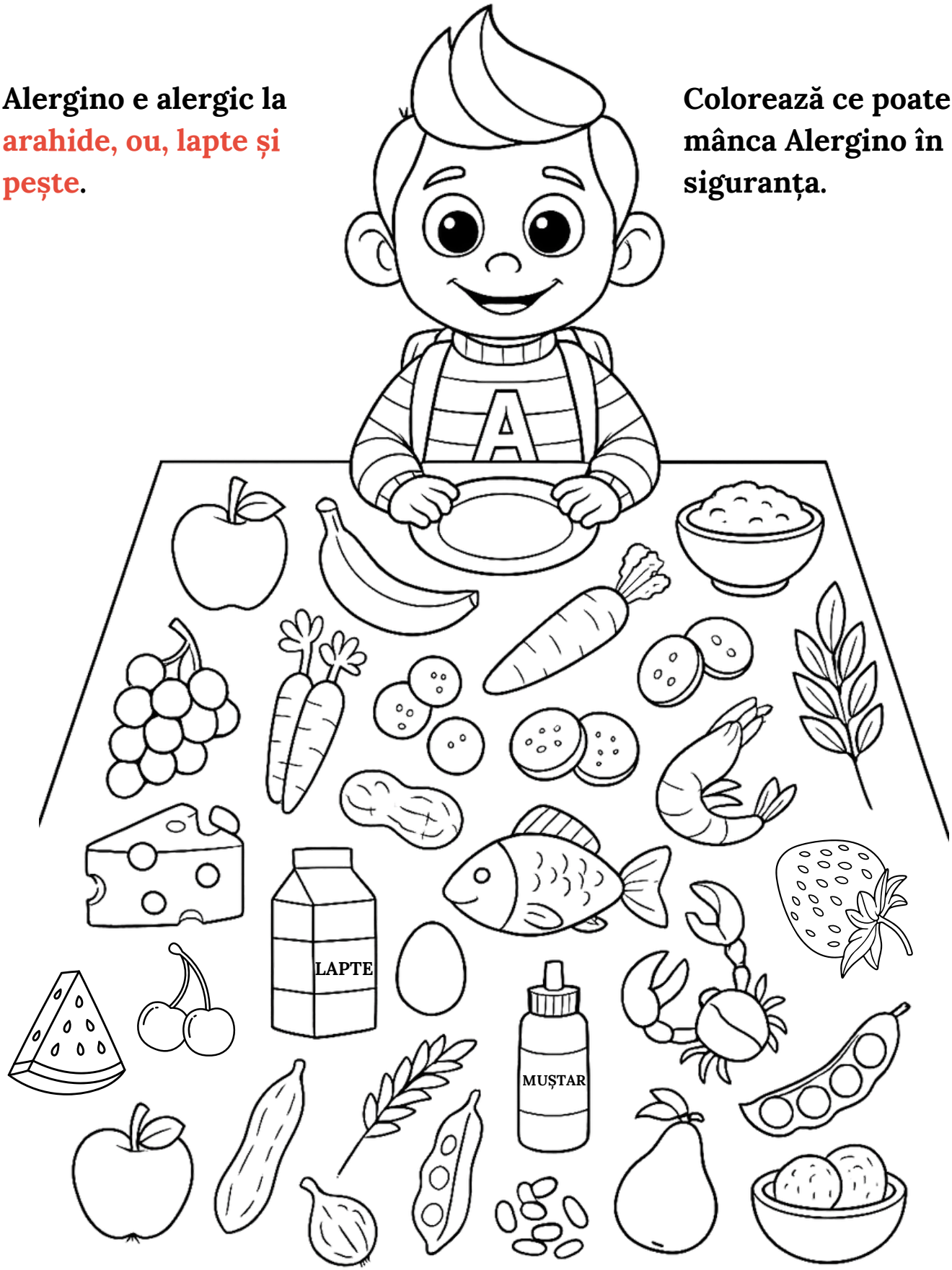
Alergino

WWW.EDUCATIEALERGII.RO

CE POATE MANCA ALERGINO IN SIGURANTA?

Alergino e alergic la arahide, ou, lapte și pește.

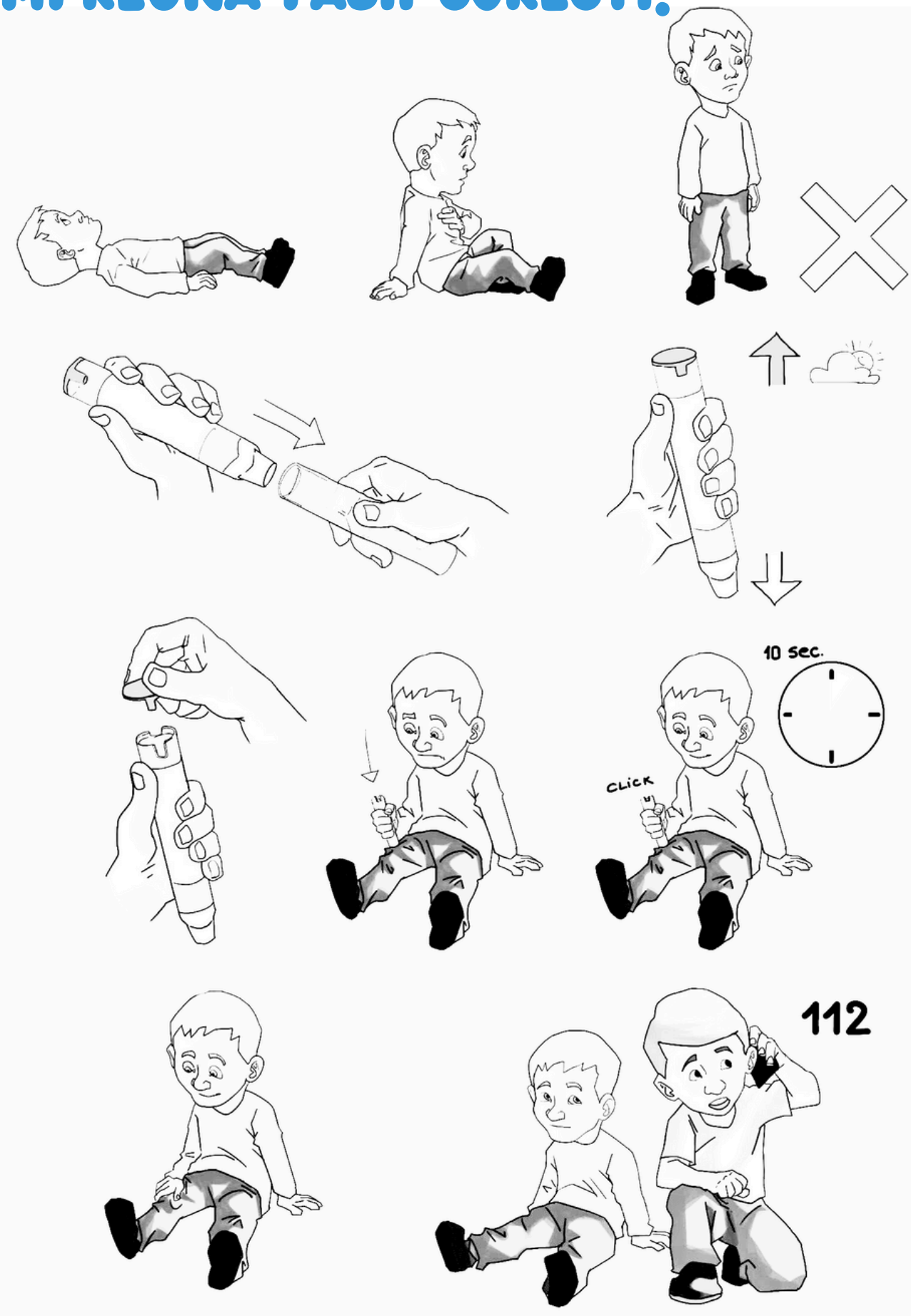
Colorează ce poate mânca Alergino în siguranța.



Alergino

WWW.EDUCATIEALERGII.RO

STII CE SA FACI? HAI SA DESENAM ÎMPREUNA PASII CORECTI!



Alergino

WWW.EDUCATIEALERGII.RO

DETECTIVII ALERGINO: CAUTA ALERGENII ASCUNSI!



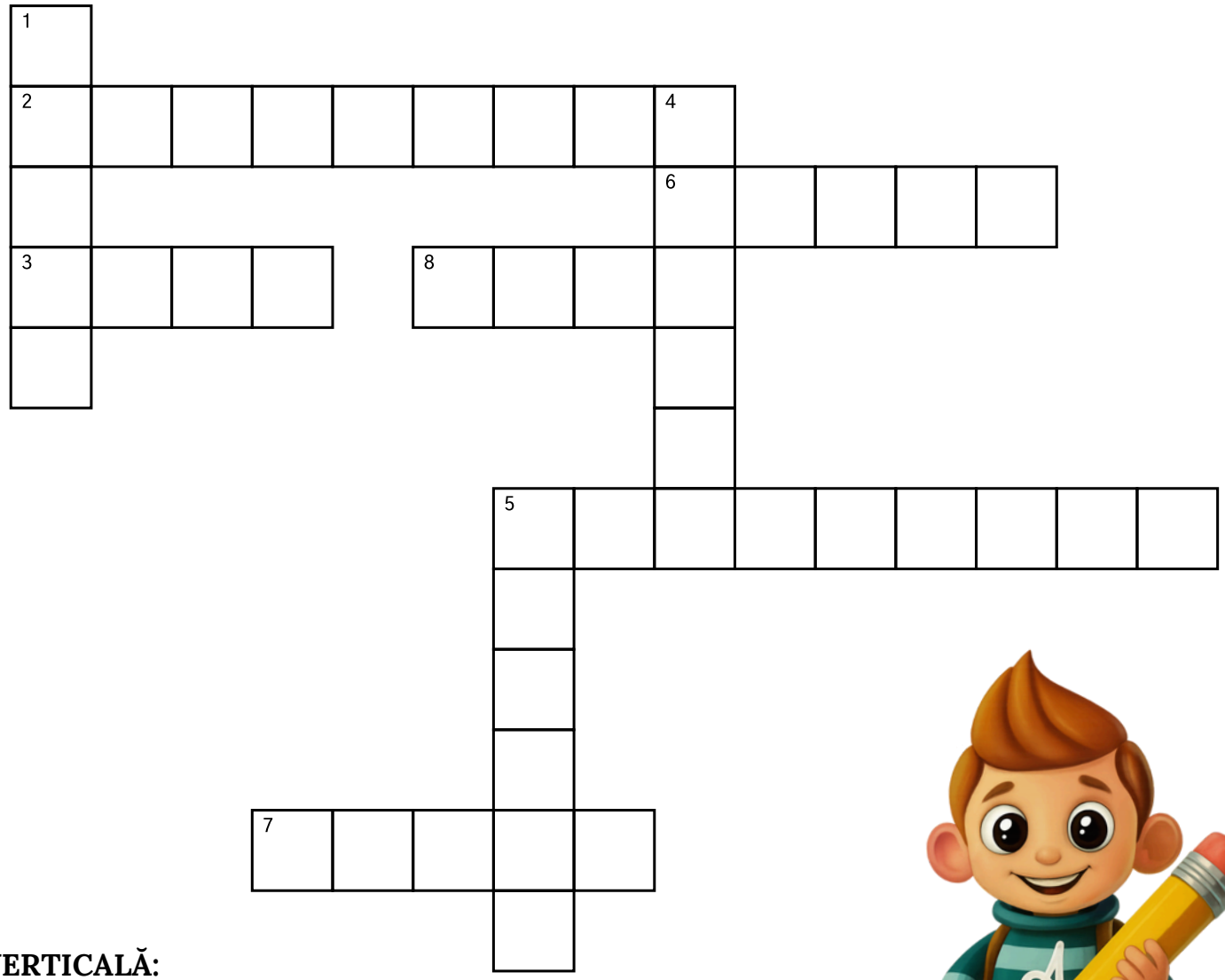
Ajută-l pe Alergino să găsească alimentele care pot provoca alergii! Se numesc „alergeni” și trebuie recunoscute ca să ne păstrăm în siguranță.

S	I	W	O	H	S	M	Z	G	R	Â	U	P	W
A	P	E	K	R	H	J	V	H	I	M	V	T	Z
R	S	I	Z	U	O	U	Ă	C	G	O	T	U	B
A	P	H	S	U	S	A	N	K	F	L	Q	W	S
H	A	Z	R	X	G	H	K	P	F	U	B	P	Ț
I	F	P	O	Q	S	W	G	E	S	Ș	L	L	E
D	C	V	L	U	O	C	P	Ș	X	T	N	Y	L
E	H	D	U	C	I	Q	U	T	X	E	U	M	I
Q	M	H	P	M	A	K	P	E	V	R	C	G	N
L	L	M	I	L	A	P	T	E	A	G	I	B	Ă
X	N	M	N	M	U	Ș	T	A	R	N	X	L	K
S	M	T	N	S	U	L	F	I	Ț	I		E	I
C	C	R	U	S	T	A	C	E	E	B	X	A	O
C	R	H	X	S	Q	G	S	A	N	L	S	W	W

ȚELINĂ
CRUSTACEE
SULFIȚI
ARAHIDE
MOLUȘTE
MUȘTAR
PEȘTE
LAPTE
SUSAN
LUPIN
SOIA
GRÂU
NUCI
OUĂ

ALERGINO ÎN MISIUNE: REBUSUL SIGURANTEI LA MASA!

Completează rebusul cu ajutorul indiciilor de mai jos.





VERTICALĂ:

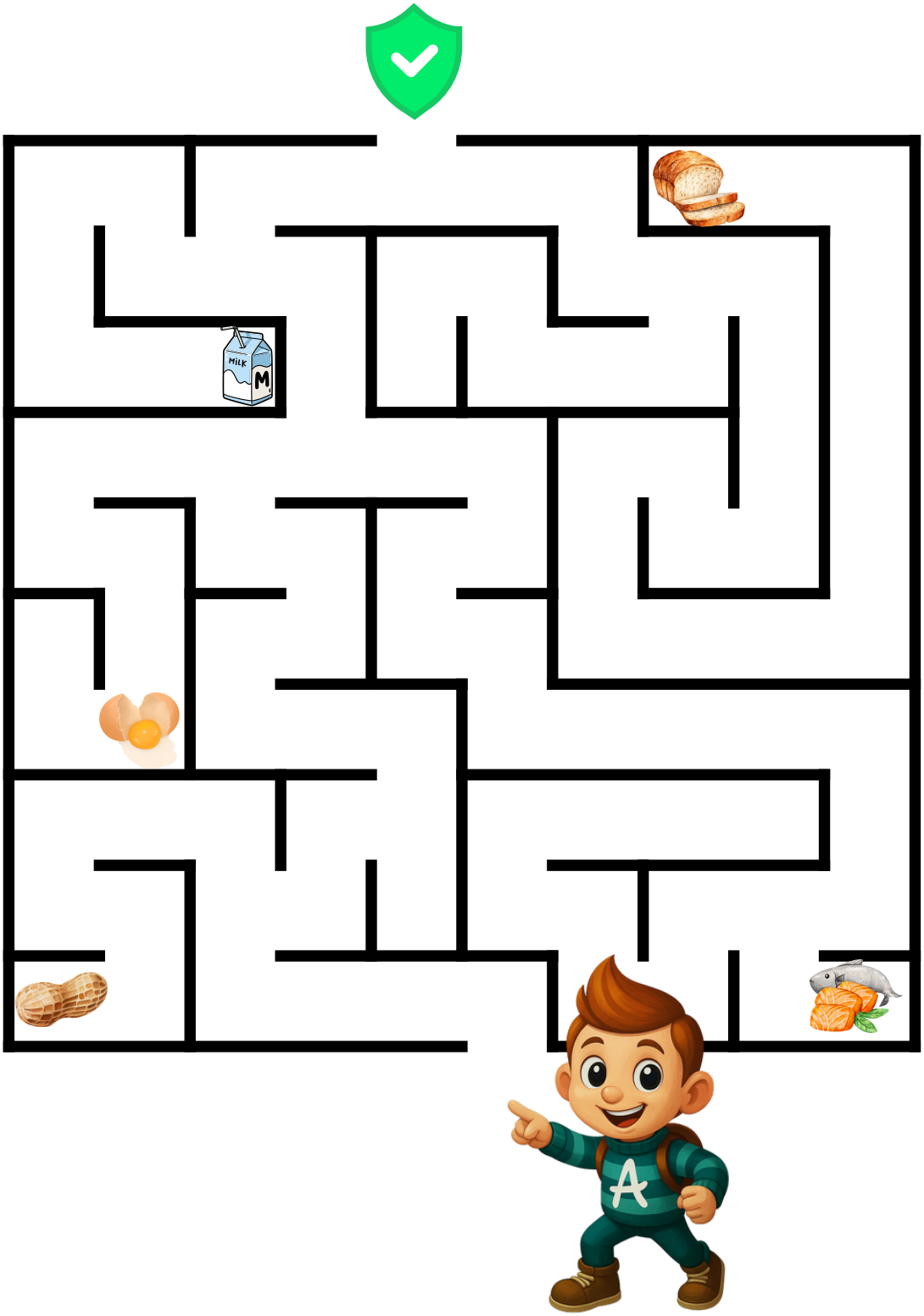
1. Este lichid, alb și provine de la vacă.
4. Ce porți cu tine dacă ai alergie severă.
5. Sos galben care se pune pe hotdog și uneori provoacă alergii.

ORIZONTALĂ:

2. Reacție gravă, urgență medicală.
3. Mâncare făcută din soia, cu nume asiatic.
5. Ce simți când te mănâncă pielea.
6. Acest tip de mâncare conține gluten.
7. Semințe mici, uneori pe chifle.
8. Nuci, migdale, fistic fac parte din această familie.

AJUTA-L PE ALERGINO SA AJUNGA LA GUSTAREA SIGURA!

Alergino are alergii alimentare. Nu poate mânca orice! Ajută-l să găsească drumul către gustarea sigură, evitând toate alimentele care pot cauza reacții. Atenție la obstacole!



Alergino

WWW.EDUCATIEALERGII.RO

CUVINTE DINTR-UN CUVÂNT... ALERGIE!

Folosește doar literele din cuvântul A-L-E-R-G-I-E. Poți folosi o literă o singură dată în fiecare cuvânt format. Scrie cuvinte formate din minimum 2 litere.



REZOLVARILE JOCURILOR

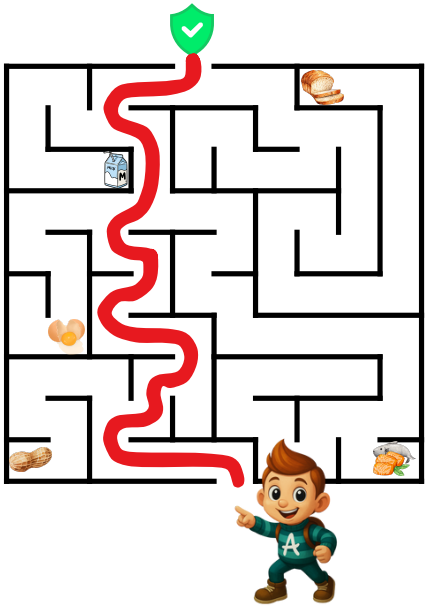
Detectivii Alergino: Cauta alergenii ascunsi!

S	I	W	O	H	S	M	Z	G	R	Â	U	P	W
A	P	E	K	R	H	J	V	H	I	M	V	T	Z
R	S	I	Z	U	O	U	Ă	C	G	O	T	U	B
A	P	H	S	U	S	A	N	K	F	L	Q	W	S
H	A	Z	R	X	G	H	K	P	F	U	B	P	Ț
I	F	P	O	Q	S	W	G	E	S	Ș	L	L	E
D	C	V	L	U	O	C	P	Ș	X	T	N	Y	L
E	H	D	U	C	I	Q	U	T	X	E	U	M	I
Q	M	H	P	M	A	K	P	E	V	R	C	G	N
L	L	M	I	L	A	P	T	E	A	G	I	B	Ă
X	N	M	N	M	U	Ș	T	A	R	N	X	L	K
S	M	T	N	S	U	L	F	I	Ț	I		E	I
C	C	R	U	S	T	A	C	E	E	B	X	A	O
C	R	H	X	S	Q	G	S	A	N	L	S	W	W

Alergino în misiune: Rebusul sigurantei la masa!

1 L													
2 A	N	A	F	L	A	X	I	4 E					
P								6 P	Â	I	N	E	
3 T	O	F	U		8 N	U	C	I					
E								P					
								E					
				5 M	Â	N	C	Ă	R	I	M	E	
				U									
				Ș									
				T									
			7 S	U	S	A	N						
				R									

Ajuta-l pe Alergino sa ajunga la gustarea sigura!



Cuvinte dintr-un cuvânt... ALERGIE!

EA	GRI	LEGE
EL	IAR	LEGI
LA	LEG	GREI
AER	EGAL	GREA
ARE	REAL	LARG
ERA	ALEE	LARGI
GEL	AGIL	EGALI
GER	AGER	REGAL
LEI	REGE	ALERG
RAI	REGI	ALERGI

JURAMANTUL EROILOR ALERGINO

După ce am învățat ce sunt alergiile și cum avem grijă unii de alții, ne alăturăm echipei Alergino. Jurământul este promisiunea noastră de a fi atenți, prietenoși și protectori în fiecare zi, la masă, în clasă și la joacă.

DE AZI SUNT EROU ALERGINO, VOIOS ȘI CURAJOS.
ÎMI PROTEJEZ COLEGII, RĂMÂN PRIETEN CREDINCIOS.
NU ÎMPART DIN MÂNCARE – POATE FI PERICULOS.
DUPĂ MASĂ MĂ SPĂL PE MÂINI: GEST SIMPLU, SĂNĂTOS.
ÎNTREB MEREU: „CE ALERGII AI?”, CU TON PRIETENOS.
CÂND CUIVA I-E RĂU, CHEM UN ADULT – SERIOS!

Cum îl folosim în clasă:

1. **Stăm în cerc, mâna pe inimă.**
2. **Adultul citește versurile, copiii repetă în cor.**
3. **La final, fiecare copil primește o insignă „Erou Alergino”.**





Alergino

WWW.EDUCATIEALERGII.RO

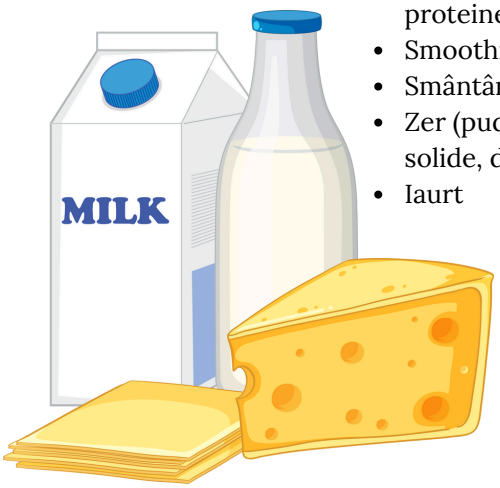

Cine suntem noi?
Eroii Alergino!
Și ce facem după masă?
Ne spălăm pe mâini!
Dacă cineva se simte rău?
Cerem ajutor imediat!



CARD ALERGEN – LAPTE (LACTATE)

Orice aliment care conține lapte de origine animală (ex.: vacă, bivoliță, capră, oaie, cămilă) trebuie EVITAT, inclusiv*:

- Unt / grăsime de unt / ulei de unt
- Cazeină
- Cazeinați
- Caşcaval / brânză
- Pudră de brânză
- Ciocolată (ex.: albă, cu lapte, și amăruie)
- Smântână
- Cheag (coagul)
- Cremă de vanilie (custard)
- Ghee
- Hidrolizați (din cazeină, proteine din lapte, zer)
- Înghețată / gelato
- Formule pentru sugari pe bază de lapte de vacă, incl. formule parțial hidrolizate (HA)
- Chefir
- Lactalbumină
- Lactoglobulină
- Produse lactate „fără lactoză”
- Lapte malț (malted milk)
- Lapte (de ex.: degresat, cu puțină grăsime, fără grăsime, fără lactoză, condensat, lapte bătut, cultivat/fermentat, evaporat, pudră/uscat, A2, lapte „acidophilus”, proteine din lapte, solide lactate, solide lactate fără grăsime)
- „Blocuri” de gheață din lapte (milk ice blocks)
- Milkshake
- Cazeină de cheag (rennet casein)
- Simplesse (înlocuitor de grăsime din proteine lactate)
- Smoothie-uri
- Smântână acră
- Zer (pudră, proteină, solide, delactozat)
- Iaurt



Produse și alimente care pot conține lapte:

- Băuturi alcoolice și nealcoolice (ex.: cocktailuri / „mocktailuri”)
- Produse de brutărie/cofetărie (ex.: prăjituri, biscuiți, brioșe, foietaje, crackers, pâine, plăcinte, felii)
- Alimente prăjite în aluat („battered”)
- Apă îmbuteliată (ex.: aromată sau îmbogățită cu proteine)
- Pâine, pesmet
- Cereale pentru micul dejun
- Spaghete la conservă
- Caramel sau butterscotch (ex.: acadele, sosuri, deserturi)
- Alimente glazurate/condimentate (coated/seasoned)
- Produse din cocos (ex.: apă, lapte, smântână/cremă, pudră)
- Albitor pentru cafea/băuturi (inclusiv „non-dairy”)
- Mezeluri / carne procesată la rece (ex.: șuncă, salam, prosciutto)
- Tratamente dentare (ex.: „tooth mousse”)
- Dips / sosuri de întins
- Înlocuitori de ou
- Înlocuitori de grăsime
- Arome (naturale / artificiale)
- Cafele și băuturi aromatizate
- Deserturi congelate
- Suc de fructe
- Preparatele „glazurate” / unse la cuptor
- Glazură pentru prăjituri (icing)
- Biscuiți pentru sugari / cereale de orez pentru sugari
- Piure de cartofi (instant sau proaspăt)
- Culturi de pornire cu acid lactic
- Bomboane și produse de cofetărie
- Pudră de lapte malț
- Margarină tartinabilă
- Arome pentru băuturi cu „gust de lapte”
- „Brânzeturi” non-lactate (ex.: brânză din soia)
- Nuga
- Sosuri pentru paste
- „Lapte” pe bază de plante (ex.: cocos)
- Pasăre/curcan uns („basted”)
- Probiotice și băuturi probiotice (ex.: Lactobacillus acidophilus)
- Dressinguri pentru salată
- Sosuri și creme tartinabile
- Cârnați
- Supe / mixuri pentru supe
- Băuturi pentru sportivi / produse proteice
- Bază pentru supe (stock)
- Umpluturi (stuffing)
- Sos brun (gravy)
- Paste de ierburi / usturoi
- Alimente „cu energie ridicată” îmbogățite cu proteine
- Făină cu conținut mare de proteine

- Mâncarea vegană nu este întotdeauna sigură pentru persoanele cu alergie la lapte.
- Când cumperi alimente gătite în ulei (ex.: cartofi prăjiți), verifică ca uleiul să nu fi fost contaminat prin prăjirea unor produse care conțin lapte.

* Aceasta NU este o listă completă de ingrediente și alimente de evitat; este un ajutor practic pentru viața cu alergie la lapte și NU înlocuiește sfatul medical oferit de medicul tău.



CARD ALERGEN – OU

Orice aliment care conține ou trebuie EVITAT, inclusiv*:

- Albumen / albumină
- Apovitelină
- Avidină
- Agenți de legare (binder – folosiți pentru „a lega” compoziții)
- Brânză care conține lizozim (ex.: parmesan)
- Ouă uscate
- Ou
- Lichior din ou (egg nog)
- Tăiței din ou
- Solide din ou
- Înlocuitori de ou (unele formule)
- Albuș de ou
- Solide din albuș
- Gălbenuș de ou
- Flavoproteine
- Pâine în ou (French toast)
- Frittata
- Globuline
- Livetină
- Lizozim
- Bezea / mix pentru bezea
- Omlete
- Ovalbumină
- Ovoglicoproteină
- Ovomucoid / Ovomucina
- Ovovitelină
- Pavlova
- Ou pudră
- Quiche
- Albuminat de siliciu (silica albuminate)
- Sufleuri

- Nu presupune că alimentele „vegane” sunt automat sigure pentru persoanele cu alergie la ou – pot exista urme (contact încrucișat) sau avertismente de tip „poate conține ou”.
- Când cumperi alimente gătite în ulei (ex.: cartofi prăjiți), verifică faptul că uleiul nu a fost contaminat prin gătirea unor produse care conțin ou.



Produse și alimente care pot conține ou:

- Băuturi alcoolice și nealcoolice (ex.: cocktailuri și mocktailuri)
- Produse de brutărie/cofetărie (ex.: prăjituri, biscuiți, brioșe, foietaje, crackers, pâine, plăcinte, felii)
- Alimente date prin aluat și prăjite (battered foods)
- Brioche și pâine naan
- Decorațiuni pentru tort
- Ciocolată (mai ales umpluturi moi/creme)
- Alimente pane (ex.: șnițel – crumbed foods)
- Creme de vanilie (custards)
- Mixuri pentru deserturi
- Gogoși
- Mixuri pentru băuturi
- Orez prăjit
- Chifteluțe / legume prăjite în aluat (fritters)
- Deserturi congelate
- Gelato
- Alimente glazurate (mai ales produse coapte)
- Înghețată
- Glazuri / icing pentru produse de patiserie
- Unt de lămâie (lemon butter)
- Bomboane și produse de cofetărie (ex.: caramel)Macaroons / macarons
- Băuturi de malț
- Bezele (marshmallow)
- Marțipan
- Maioneză
- Pateuri / chiftele / burgeri / rissoles
- Cremă de unt sau cremă falsă (mock cream)
- Mousse
- Tăiței
- Nugat
- Clătite / pikelets
- Brânză parmezan
- Paste
- Blaturi și toppinguri pentru pizza
- Budinci
- Salate / dressinguri pentru salată
- Sosuri (ex.: hollandaise)
- Supe (ex.: consommé)
- Sushi
- Înlocuitori de carne pentru vegetarieni
- Vafe
- Vin (limpezit cu albuș de ou)

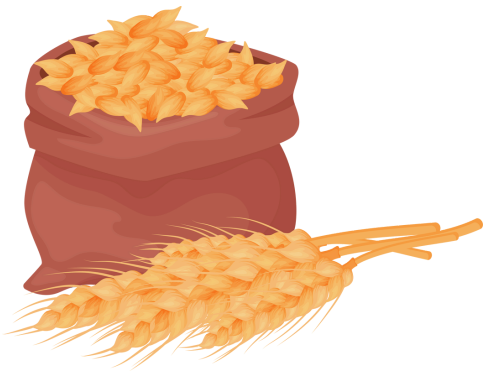
* Aceasta NU este o listă completă de ingrediente și alimente de evitat; este un ajutor practic pentru viața cu alergie la ou și NU înlocuiește sfatul medical oferit de medicul tău.



CARD ALERGEN – GRÂU

Orice aliment care conține grâu trebuie EVITAT, inclusiv*:

- Produse de brutărie/cofetărie (prăjituri, biscuiți, brioșe, foietaje, crackers, pâine, plăcinte, felii)
- Tărâțe
- Pesmet
- Bulgur / burghul
- Cuscus
- „Cracker meal” (făină din biscuiți sărați pentru pane)
- Alimente pane (date prin pesmet)
- Durum
- Einkorn (alac – specie veche de grâu)
- Emmer (alac mare)
- Farina (făină fină din grâu)
- Farro
- Făină
- Freekeh (grâu verde prăjit)
- Gluten
- Kamut® (grâu khorasan)
- Grâu khorasan
- Lemn-dulce / licorice (poate conține grâu)
- Azimă / matza
- Clătite
- Paste
- Produse de patiserie
- Pizza
- Pesmeți (rusks)
- Seitan (gluten de grâu)
- Griș / semolină
- Spelta (spelt)
- Tabbouleh
- Triticale (hibrid grâu-secară)
- Vafe
- Grâu – tărâțe, făină, germeni, fulgi, muguri/boabe încolțite
- „Wheat meal” (amestec măcinat din grâu)
- Amidon din grâu
- Boabe integrale de grâu
- Lipii wrap



Produse și alimente care pot conține grâu:

- Mixuri/prafuri pentru copt, praf de copt
- Alimente prăjite în aluat (battered foods)
- Bere
- Cereale pentru micul dejun
- Supe/baze (stock) la conservă
- Chipsuri
- Ciocolată
- Mezeluri / carne rece procesată
- Chipsuri din porumb (pot conține arome/pudre cu grâu)
- „Cornflour” etichetat ca atare dar obținut din grâu (uneori „amidon”)
- Snacks/„crisps”
- Arome (naturale / artificiale)
- Sos brun (gravy)
- Proteină vegetală hidrolizată
- Înghețată
- Cornete pentru înghețată
- Glazuri/produse glazurate
- Mixuri pentru băuturi instant
- Bomboane și produse de cofetărie
- Lapte malț
- Maioneză
- Înlocuitori de carne/pește
- Muștar
- Tăiței / noodles
- Carne procesată
- Sosuri și mixuri pentru gravy
- Sos de soia
- Amidon (ex.: vegetal modificat, gelatinizat)
- Cuburi pentru supă (stock cubes)
- Surimi (imitație de crab – din pește cu adaos de grâu uneori)
- Gume vegetale / amidon vegetal

- Atenție: cele mai multe aluaturi de joacă (playdough) conțin grâu.
- Verifică la alimentele prăjite în ulei (ex.: cartofi prăjiți) ca uleiul să nu fi fost contaminat prin prăjirea produselor care conțin grâu (șnițele pane, chiftele învelite în făină etc.).

* Aceasta NU este o listă completă de ingrediente și alimente de evitat; este un ajutor practic pentru viața cu alergie la grâu și NU înlocuiește sfatul medical oferit de medicul tău.



CARD ALERGEN – ARAHIDE

Alimente care conțin arahide și trebuie EVITATE, inclusiv*:

- Arachis hypogaea (denumirea botanică)
- Ulei de arahide (arachis oil)
- Alune pentru bere (beer nuts)
- Gado Gado (salată indoneziană cu sos de arahide)
- Alune „goober” (denumire folosită în SUA pentru arahide)
- Alune de pământ (groundnuts)
- Madelonas (termen comercial pentru arahide prăjite/sărate)
- Mixuri de nuci care conțin arahide (mixed nuts)
- Arahide în coajă („monkey nuts”)
- Produse tip „Nu-nuts” (snackuri care imită nucile, dar conțin arahide)
- „Nutmeat” – pulpă de alune (denumire folosită în procesare)
- Arahide simple
- Unt de arahide
- Crocant din arahide (peanut brittle)
- Făină de arahide (peanut flour)
- Sos de arahide (peanut sauce, satay)
- Ulei de arahide presat la rece, expulzat sau extrudat
- Muguri/germeni de arahide (peanut sprouts)
- „Renflakes” (produse procesate pe bază de arahide)
- Satay și sos satay
- Bucăți de nuci (nut pieces)

- Atenție: Când cumpărați alimente prăjite (ex. cartofi prăjiți/chipsuri), verificați ca uleiul folosit să nu fi fost contaminat cu arahide.
- Persoanele alergice la arahide NU trebuie, de obicei, să evite nuca de cocos sau nucșoara, acestea nefiind înrudite cu arahidele.



Produse și alimente care pot conține arahide:

- Mâncăruri africane
- Preparate asiatice/indiene (curry, wok, sosuri cu arahide)
- Produse de panificație și patiserie (pâine, biscuiți, prăjituri, brioșe, foietaje, crackers, tarte, plăcinte)
- Cereale pentru mic dejun
- Ciocolată și produse din ciocolată
- Creme tartinabile cu ciocolată (chocolate spread)
- Pasta/curry paste
- Sosuri și dips-uri
- Deserturi variate
- Mixuri de fructe uscate (pot include arahide)
- Dukkah (amestec oriental cu nuci și condimente)
- Arome și aromatizanți (naturali sau artificiali)
- Alimente prăjite în ulei de arahide
- Sos gravy
- Batoane proteice sau „health bars”
- Proteine vegetale texturate/hidrolizate
- Înghețată și produse congelate
- Bomboane și dulciuri ambalate (confectionery)
- Preparatele mexicane (ex. sosuri, enchilada, burrito)
- Nuga (nougat)
- Unturi din nuci (tree nut butters – pot conține și arahide)
- Sosuri pentru paste
- Pesto (poate conține arahide în loc de nuci)
- Praline
- Rocky Road (desert cu bezele, ciocolată, arahide/nuci)
- Salate și dressinguri de salată
- Sosuri diverse
- Supe (pot conține bază de arahide)
- Umpluturi (stuffing)
- Mixuri pentru drumeție (trail mix)
- Preparate vegetariene/vegane (ex. burgeri vegetali, batoane proteice)

* Aceasta NU este o listă completă de ingrediente și alimente de evitat; este un ajutor practic pentru viața cu alergie la arahide și NU înlocuiește sfatul medical oferit de medicul tău.



CARD ALERGEN – NUCIFERE

Orice aliment care conține nucifere trebuie EVITAT, inclusiv*:

- Nuci comune și denumirile lor botanice:
- Migdale (Prunus dulcis)
- Nuci braziliene (Bertholletia excelsa)
- Caju (Anacardium occidentale)
- Alune de pădure (Corylus avellana)
- Macadamia (Macadamia integrifolia / tetraphylla)
- Nuci pecan (Carya illinoensis)
- Semințe de pin / muguri de pin (pignoli, pinoli, pinon, pignon – Pinus spp.)
- Fistic (Pistacia vera)
- Nuci (Juglans regia)

Alimente care conțin nucifere:

- „Nuci artificiale” (produse procesate cu arome de nuci)
- Caponata (preparat mediteranean ce poate include nuci)
- „Brânză” de caju (Cashew cheese)
- Dukkah (condiment oriental pe bază de nuci și semințe)
- Gianduja (amestec de ciocolată și pastă de nuci/alune)
- Marțipan / pastă de migdale
- Extracte naturale de nuci (ex. migdale amare)
- Făinuri, paste, unturi, lapte vegetal, uleiuri și creme pe bază de nuci
- Creme tartinabile cu alune de pădure (ex. Nutella)
- Praline, bomboane cu nuci

- Persoanele alergice la c**aju sunt frecvent alergice și la fistic**, iar cele alergice la nuci sunt adesea alergice și la nuci pecan, datorită asemănării proteinelor.





Produse și alimente care pot conține nucifere:

- Preparatele africane și orientale
- Băuturi alcoolice (lichioruri sau siropuri cu nuci, ex. Amaretto, Frangelico)
- Preparatele asiatice și indiene
- Mâncare pentru bebeluși
- Produse de patiserie și brutărie (pâine, prăjituri, biscuiți, plăcinte, brioșe, crackers)
- Cereale pentru micul dejun
- Ciocolată (tablete, praline)
- Creme tartinabile cu nuci / alune
- Sosuri și dipsuri (inclusiv pesto – conține frecvent muguri de pin)
- Mixuri cu fructe uscate
- Cafea aromatizată, băuturi aromate
- Înghețată, gelato, semifreddo
- Fudge, halva, rahat turcesc (Turkish Delight)
- Batoane proteice sau „health bars”
- Macarons, macaroon
- Marțipan
- Mâncăruri mexicane
- Mortadella (poate conține pistachio)
- Nuga (Nougat)
- Pashmak (vata persană de zahăr, poate conține caju sau fistic)
- Sosuri pentru paste
- Pesto (muguri de pin, caju)
- Pizza (în special cu sosuri sau toppinguri cu nuci)
- Praline
- Salate și dressinguri pentru salate
- Umpluturi (stuffing)
- Mixuri pentru drumeții („trail mixes”)
- Produse vegetariene/vegane (ex. burgeri vegetali cu nuci)

- Persoanele cu alergie la nucifere NU trebuie, în general, să evite nuca de cocos sau nucșoara, deoarece acestea nu fac parte din familia „nucilor” și sunt botanic diferite. Totuși, discutați întotdeauna cu medicul alergolog.

* Aceasta NU este o listă completă de ingrediente și alimente de evitat; este un ajutor practic pentru viața cu alergie la nucifere și NU înlocuiește sfatul medical oferit de medicul tău.



CARD ALERGEN – SOIA

Orice aliment care conține soia trebuie EVITAT, inclusiv*:

- Brânză de soia (Bean curd / Tofu)
- Edamame (boabe de soia verzi)
- Proteine vegetale hidrolizate (HVP – Hydrolysed vegetable/soy/plant protein)
- Miso (pastă fermentată de soia)
- Natto (boabe de soia fermentate, aliment japonez)
- Okara (reziduul din laptele de soia sau tofu)
- Soja / Soy / Soya
- Brânză din soia (Soy cheese)
- Deserturi din soia (Soy desserts)
- Făină de soia (Soy flour)
- Înghețată din soia (Soy ice-cream)
- Formule pentru sugari pe bază de soia
- Lapte de soia
- Izolat proteic din soia
- Sos de soia
- Iaurt din soia
- Muguri/germeni de soia (Soybean sprouts)
- Pasta de soia
- Tamari (sos asemănător cu cel de soia, fermentat)
- Tempeh (produs fermentat din boabe de soia)
- Sos Teriyaki (poate conține soia)
- Proteine vegetale texturate (Textured vegetable protein – TVP)
- Yuba (peliculă de lapte de soia uscată, folosită în bucătăria asiatică)



Produse și alimente care pot conține soia:

- Supe și preparate asiatice (chinezești, japoneze, thailandeze, coreene)
- Produse de patiserie și brutărie (pâine, chifle, biscuiți, brioșe, prăjituri, crackers, plăcinte)
- Amestecuri pentru pâine și aluaturi instant
- Cereale pentru micul dejun (inclusiv cereale pentru sugari)
- Ciocolată și produse cu arome de ciocolată
- Creme de ciocolată tartinabile (ex. Nutella și similare, pot conține lecitină din soia)
- Produse pane / prăjite în crustă
- Înlocuitori de lactate (lapte vegetal, iaurt vegetal, brânză vegană, înghețată vegetală)
- Arome și coloranți (naturali sau artificiali)
- Băuturi vegetale (soia, migdale, ovăz – uneori amestecuri)
- Maioneză (poate conține lecitină din soia)
- Înlocuitori de carne / burgeri vegetali
- Clătite / Pancakes
- Pizza (în special cele cu brânză vegetală sau sosuri procesate)
- Salate cu dressinguri care conțin soia
- Sosuri și mixuri pentru sosuri/brânzeturi vegetale
- Supe instant și mixuri pentru supe
- Cuburi pentru supă / baze pentru sosuri
- Foi pentru taco sau tortilla (pot conține făină de soia)
- Stocuri vegetale, supă clară vegetală
- Amidonuri vegetale și gume vegetale (stabilizatori)
- Produse vegetariene și vegane procesate

- Cercetările arată că majoritatea persoanelor alergice la soia tolerează **lecitina din soia (aditiv E322)** și **uleiul de soia rafinat**. Totuși, acest aspect trebuie verificat individual cu medicul alergolog.

* Aceasta NU este o listă completă de ingrediente și alimente de evitat; este un ajutor practic pentru viața cu alergie la soia și NU înlocuiește sfatul medical oferit de medicul tău.



CARD ALERGEN – PEȘTE

Orice aliment care conține pește trebuie EVITAT, inclusiv*:

Specii frecvente de pește:

- Anchovy / anșoa (hamsii)
- Barramundi
- Bass
- Bluefish (lufar)
- Blue grenadier (deep sea perch)
- Bonito
- Bottarga (icre uscate, sărate – produs din pește)
- Bream (doradă/biban de mare)
- Carp (crap)
- Catfish (somn)
- Cod (cod/merlan negru)
- Eel (țipar)
- Flake (denumire folosită pentru carne de rechin)
- Flathead
- Flounder (limbă de mare/limbă)
- Garfish
- Grouper (grouper/ „biban de mare” tropical)
- Haddock (eglefin)
- Hake (merluciu)
- Halibut (halibut/helleștiucă de mare)
- Mahi-mahi
- Marlin
- Monkfish (pește călugăr/lotă de mare)
- Orange roughy
- Perch (biban)
- Pike (știucă)
- Pilchards (sardele)
- Rockfish (pește de stâncă)
- Salmon (somon)
- Sardine (sardine)
- Shark (rechin)
- Smelt
- Snapper (snapper)
- Sole (limbă de mare/sole)
- Tilapia
- Toothfish (patagonian toothfish)
- Trout (păstrăv)
- Tuna (ton)
- Whitebait (peștișori tineri, prăjiți întregi)
- White fish (pește alb – generic)
- Whiting (merlan)
- Herring (hering/scrumbie)
- John Dory (pește „Sf. Petru”)
- Mackerel (macrou)



Preparate care conțin pește:

- Bouillabaisse, caviar, gelatină/pastă/sos/bază (stock) de pește,
- „Imitation crab / surimi” (imitație de crab – din pește),
- Sos marinara, supă miso (bonito), sos pescatore,
- Taramosalata, sashimi, sos Worcestershire (conține anșoa).

Produse și ingrediente care pot conține pește:

- Antipasto
- Preparate asiatice (ex.: fish sauce – sos de pește)
- Pâine, pesmet (în unele rețete industriale/condimente)
- Pateuri tartinabile la conservă (pastă de pește)
- Salată Caesar (anșoa)
- Dashi (bază japoneză din fulgi de pește – bonito)
- Dips / sosuri de întins
- Bezele (marshmallow – pot conține gelatină de pește)
- Alimente îmbogățite cu Omega-3 (ulei de pește)
- Sosuri pentru paste (cu anșoa/pește)
- Blaturi / toppinguri de pizza (anșoa)
- Dressinguri pentru salată, sosuri, supe
- Sushi
- Vin (limpezit cu produse din pește)

- Notă: poate apărea o reacție alergică în timpul gătitului peștelui, deoarece proteinele din pește se pot elibera în aer.
- Mâncarea servită în restaurante cu fructe de mare sau în alte localuri poate fi contaminată încrucișat cu pește în timpul depozitării, preparării sau gătirii.
- Când cumperi alimente gătite în ulei (ex.: cartofi prăjiți), verifică dacă uleiul nu a fost contaminat prin gătirea peștelui.

* Aceasta NU este o listă completă de ingrediente și alimente de evitat; este un ajutor practic pentru viața cu alergie la pește și NU înlocuiește sfatul medical oferit de medicul tău.



CARD ALERGEN – CRUSTACEE

Orice aliment care conține crustacee trebuie EVITAT, inclusiv*:

- Creveți (shrimp/prawn), scampi, langustină, gambas/gamberi, ebi
- Crab / carne de crab, surimi / „bețișoare de crab”, „imitatie de crab”
- Homar (lobster)
- Raci / raci de râu (crayfish)
- Krill (ex.: ulei de krill în suplimente)
- Creveți uscați / pudră de creveți
- Pastă de creveți (belacan, kapi; apare ca „shrimp paste”)
- Chitină/chitozan (în suplimente) – derivă din crustacee
- Chipsuri/crackers cu creveți („prawn crackers”)



PRODUSE în care apar des:

Congelate / semifabricate

- „Mix fructe de mare” (conține de obicei creveți + moluște)
- Creveți decorticați congelați, cocteil de fructe de mare
- Gyoza/dim sum/spring rolls cu creveți, nuggets/crochete de creveți
- Pizza cu fructe de mare, paella gata preparată, paste cu fructe de mare

Conserve / instant

- Supa ramen / noodle „cu creveți”, „aromă de creveți”
- Paste/sosuri asiatice cu pastă de creveți (ex.: Tom Yum, unele curry paste)
- Salată cu surimi, sandvișuri/salate „seafood”

Gustări

- Chipsuri cu creveți, „seafood flavor”
- Biscuiți sărați/crackers aromatizați cu creveți

La restaurant / meniu

- Sushi: ebi, tempura ebi, California roll (adesea cu surimi)
- Paella, risotto/paste „frutti di mare”, bouillabaisse
- Wok/ramen/pho cu creveți; sosuri pentru wok „shrimp”
- Burgeri/salate „seafood”, coș „fish & seafood” (poate conține creveți)

* Aceasta NU este o listă completă de ingrediente și alimente de evitat; este un ajutor practic pentru viața cu alergie la crustacee și NU înlocuiește sfatul medical oferit de medicul tău.

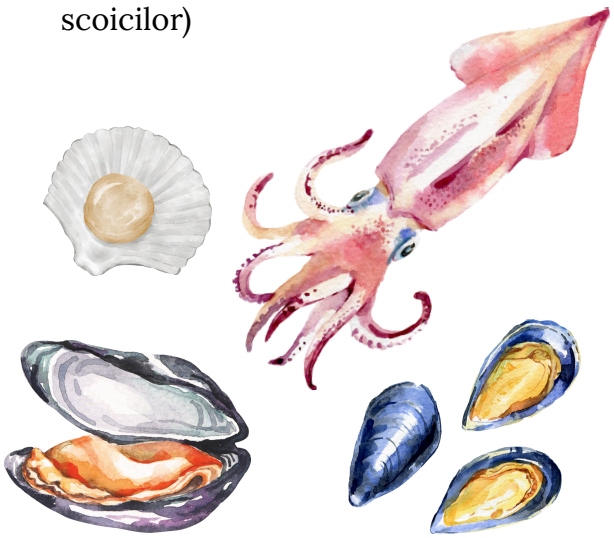


CARD ALERGEN – MOLUSTE

Orice aliment care conține moluște trebuie EVITAT, inclusiv*:

Specii comune de moluște:

- Abalone
- Calamar (Calamari, Squid)
- Scoici (Clams)
- Cochilii comestibile (Cockles)
- Sepie (Cuttlefish)
- Meduze (Jellyfish – în unele preparate asiatice)
- Limpets (melci de mare, mai rar întâlniți la noi)
- Midiile (Mussels)
- Caracatiță (Octopus)
- Stridii (Oysters)
- Periwinkles (melci de mare mici)
- Pipi (scoici – termen folosit mai ales în Australia/NZ)
- Scoici Saint-Jacques (Scallops)
- Castraveți de mare (Sea cucumbers)
- Melci de mare (Sea snails)
- Arici de mare (Sea urchins)
- Melci (Snails – escargot)
- Whelks (melci de mare, similari scoicilor)



Produse care conțin moluște:

- Cerneală de sepia (cuttlefish ink, folosită în paste sau sosuri)
- Sos de stridii (oyster sauce)
- Cerneală de calamar (squid ink)
- Stoc de pește sau fructe de mare (fish stock, seafood stock)

Produse și alimente care pot conține moluște:

- Supe și preparate asiatice (ramen, supe clare cu fructe de mare)
- Bouillabaisse (supă tradițională franceză de pește și fructe de mare)
- Sos de pește (fish sauce)
- Aromatizanți naturali sau artificiali (flavourings)
- Sos marinara
- Sos pescatore
- Alte sosuri pentru paste sau pe bază de pește
- Arome de fructe de mare (clam flavour, seafood flavouring)
- Surimi (crab sticks / batoane de pește cu arome de fructe de mare)
- Sushi

* Aceasta NU este o listă completă de ingrediente și alimente de evitat; este un ajutor practic pentru viața cu alergie la moluște și NU înlocuiește sfatul medical oferit de medicul tău.



CARD ALERGEN – LUPIN

Orice aliment care conține lupin trebuie EVITAT, inclusiv*:

- Lupin
- Tărâțe de lupin (lupin bran)
- Fibre de lupin (lupin fibre)
- Făină de lupin (lupin flour)
- Făină din miez de lupin (lupin kernel flour)
- Lupine / Lupini
- Boabe de lupin (lupini bean)
- Lupinus
- Lupinus albus
- Lupinus spp.
- Lupin dulce cu frunză îngustă (Lupinus angustifolius)
- Lupin „Pear” sau „Tarwin” (Lupinus mutabilis)
- Lupin alb (Lupinus albus)
- Lupin galben (Lupinus luteus)



Produse și alimente care pot conține lupin:

- Produse de panificație și patiserie (pâine, prăjituri, biscuiți, brioșe, foietaje, crackers, tarte, plăcinte)
- Alimente prăjite în aluat (șnițel, pește pane etc.)
- Cereale pentru mic dejun
- Condimente și mixuri de condimente
- Clătite (crepes)
- Produse pane / crocante (crumbed foods)
- Deserturi variate
- Produse etichetate „fără gluten” (unde lupinul se folosește ca înlocuitor de făină de grâu)
- Băuturi nutritive sau „health drinks”
- Dulciuri și bomboane ambalate (lollies and confectionery)
- Lapte de lupin (lupin milk – alternativă vegetală la lapte)
- Miso
- Tăiței / noodles
- Paste
- Pizza
- Salate ambalate (pot conține ingrediente pe bază de lupin)
- Sosuri
- Cârnați și alte mezeluri (unde se poate folosi făină de lupin ca agent de legare)
- Tempeh
- Tofu
- Napolitane (wafers)
- Vafe (waffles)
- Iaurturi vegetale (pe bază de lupin)

* Aceasta NU este o listă completă de ingrediente și alimente de evitat; este un ajutor practic pentru viața cu alergie la lupin și NU înlocuiește sfatul medical oferit de medicul tău.



CARD ALERGEN – SUSAN

Orice aliment care conține susan trebuie EVITAT, inclusiv*:

- Anjonoli (denumire alternativă)
- Aqua Libra (băutură care poate conține extracte cu susan)
- Benne / Benniseed (denumiri alternative pentru semințe de susan)
- Dukkah (amestec de condimente și semințe, uneori cu susan)
- Semințe de susan (Gingelly seeds)
- Gomasio (amestec sare + susan)
- Halva
- Hummus
- Pasteli (desert grecesc pe bază de susan și miere)
- Făină de susan (sesame flour)
- Ulei de susan (sesame oil)
- Sesamol, Sesamolina (componente din susan folosite ca aditivi)
- Sim sim (denumire tradițională pentru susan)
- Tahina / pastă de susan (tahini)
- Til sau teel (alte denumiri pentru susan)



Produse și alimente care pot conține susan:

- Preparate asiatice (chinezești, japoneze, coreene – sushi, noodles, sosuri)
- Produse de patiserie și brutărie (pâine cu semințe de susan, chifle pentru hamburgeri, covrigi, biscuiți dulci și sărați, prăjituri, plăcinte)
- Cereale pentru micul dejun (muesli, granola)
- Crackers și sticksuri cu semințe
- Creme tartinabile / dips (ex. hummus, baba ghanoush, tahina)
- Sosuri și dressinguri cu ulei de susan
- Produse orientale și din Orientul Mijlociu (falafel, kebab, baklava cu susan, lipii cu susan)
- Deserturi (halva, prăjituri turcești sau arabe)
- Pâine turcească sau libaneză (pide, lipii cu semințe de susan)
- Salate cu sosuri pe bază de susan
- Alimente vegetariene sau vegane (burgeri vegetali, tofu marinat, produse bio)
- Condimente și amestecuri de mirodenii (za'atar, dukkah)
- Batoane energizante și raw bars cu semințe
- Pateuri vegetale sau creme tartinabile
- Snacksuri (covrigei, crackers, sticksuri)
- Sushi (în special rulourile acoperite cu semințe de susan)

- Verificați alimentele prăjite (ex. chipsuri, snacks), pentru ca uleiul în care au fost gătite să nu fi fost contaminat cu ulei sau semințe de susan.

* Aceasta NU este o listă completă de ingrediente și alimente de evitat; este un ajutor practic pentru viața cu alergie la susan și NU înlocuiește sfatul medical oferit de medicul tău.

Asociația Română de Educație în Alergii (AREA) este o organizație non-profit dedicată sprijinirii persoanelor afectate de alergii și familiilor acestora, prin activități de conștientizare, educație, cercetare și acțiune. Ne propunem să fim o resursă de încredere și un sprijin real pentru comunitatea alergică din România.

Începând din 2018, AREA și-a concentrat toate eforturile pe patru piloni esențiali:
“Awareness“ (Conștientizare): Creșterea nivelului de conștientizare în rândul publicului larg și a profesioniștilor cu privire la importanța alergiilor, simptomele acestora, modalitățile de diagnostic și tratament, precum și măsurile de prevenire.
“Research “(Cercetare): Promovarea și susținerea cercetării în Romania în domeniul alergiilor pentru a înțelege mai bine situația actuală la nivel național și care este impactul asupra românilor.
“Education“ (Educație): Furnizarea de informații și resurse educaționale adecvate pentru a spori nivelul de cunoștințe și înțelegere în legătură cu alergiile, atât pentru publicul larg, cât și pentru profesioniștii din domeniul sănătății.
“Action“ (Acțiune): Încurajarea luării de măsuri concrete și eficiente pentru a gestiona și reduce impactul alergiilor în comunități, inclusiv dezvoltarea politicilor de sănătate publică, susținerea campaniilor de conștientizare și implicarea activă în educație.

area
Asociația Română de Educație în Alergii

Alergino

Pentru mai multe informații și resurse, vizitați:
www.educatiealergii.ro
Copyright © AT, Asociația Română de Educație în Alergii (AREA). Toate drepturile rezervate.