

Publicado em *Nestlé Baby & Me* (<https://www.nestlebabyandme.com.br>)

[Início](#) > Alergias Vs intolerâncias alimentares - aspectos a ponderar

Alergias Vs intolerâncias alimentares - aspectos a ponderar

Alergias e intolerâncias podem se desenvolver a qualquer momento. Uma alergia é a reação do nosso sistema imunológico a uma substância que ele entende que seja prejudicial. A gravidade da reação pode variar bastante de pessoa para pessoa e pode aumentar ou diminuir ao longo do tempo. Uma intolerância alimentar pode causar reações menos graves, mas pode ser mais difícil de diagnosticar. Aqui estão algumas dicas sobre como identificar sinais de alergias versus sinais de intolerâncias, assim como outras questões a considerar.

Veja a diferença entre alergias e intolerâncias alimentares

Esteja ciente dos principais alimentos alergênicos, por exemplo: leite de vaca, grãos, leguminosas (incluindo favas e outras leguminosas), ovos, glúten, soja, peixe e mariscos.

Sinais de alergias podem ocorrer logo após um alimento ser ingerido, ou várias horas depois.

Esteja ciente de sinais comuns de alergia, por exemplo: lábios ou língua inchados, respiração ofegante ou dificuldade em respirar, coceira na pele, garganta, língua ou olhos, erupção cutânea/urticária, tosse, diarreia, vômito e corrimento nasal ou nariz entupido.

Uma reação alérgica grave, ou anafilaxia, é um caso sério, portanto, vale a pena saber o que fazer a seguir.

Se você suspeitar que o seu filho está tendo uma reação alérgica, tente permanecer calmo e buscar ajuda médica assim que você perceber que algo esteja errado.

Se o seu filho estiver demonstrando sinais de uma reação alérgica grave ou anafilaxia, ligue imediatamente para os serviços de emergência.

Se o seu filho tiver alguma alergia alimentar, certifique-se de ler os rótulos dos alimentos cuidadosamente e evite qualquer alimento que não seja claro quanto aos ingredientes.

Uma intolerância alimentar não é uma reação do sistema imunológico. Ela geralmente significa que o alimento não pôde ser facilmente digerido.

Lembre-se de que sinais de intolerâncias em crianças podem aparecer mais lentamente, tornando-os mais difíceis de diagnosticar.

Esteja atento a sinais de intolerância, por exemplo: dores de estômago, diarreia e distensão abdominal.

Caso você esteja preocupada de que o seu filho possa ter alergia ou intolerância alimentar, o melhor a fazer é conversar com o seu profissional de saúde.



As dicas não substituem uma consulta médica. Não deixe de consultar o pediatra do seu filho para obter orientações individualizadas.

Fontes:

<https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/food-allergies-in-babies-and-young-children/> [1]

<https://www.smababy.co.uk/baby/food-allergies-and-intolerances/> [2]

<https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/allergic-reaction> [3]

URL de origem: <https://www.nestlebabyandme.com.br/alergias-vs-intolerancias-alimentares>

Links

[1] <https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/food-allergies-in-babies-and-young-children/>

[2] <https://www.smababy.co.uk/baby/food-allergies-and-intolerances/>

[3] <https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/allergic-reaction>