

Principais alimentos que causam alergia

Segundo os dados de uma pesquisa realizada com a população japonesa, tiveram como resultado que: os ovos de galinha representam 33,4% dos alimentos causadores de alergia. Abaixo está o leite a 18,6% e as castanhas (nozes, caju, etc.) a 13,5%. Por outro lado, o principal alimento causador quando se desenvolve pela primeira vez depende da idade. Quando bebê (0 anos), ovos de galinha e leite, de vaca são mais comuns, já na primeira infância (1-6 anos), aumentam para as nozes, ovos de peixe, amendoim, etc. As espécies mais comuns em adultos são trigo, crustáceos (camarão e caranguejo), frutas, etc.

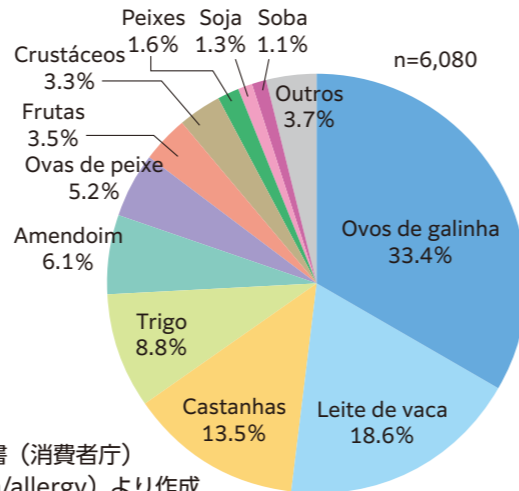


図 令和3年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業 報告書(消費者庁)
(https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy) より作成

Caso ache que tenha alergia alimentícia

Em primeiro lugar consulte-se com o médico que costuma se consultar

Restrições alimentares feita por conta própria, podem causar deficiência de nutrientes em crianças que estão em crescimento. Investigue a causa em uma instituição médica e obedeça à orientação do médico.



Utilize a folha de comunicação de alergia alimentar.

消費者庁 (Consumer Affairs Agency)

(Para smartphones) URL e código QR da página contendo a folha de comunicação sobre alergia alimentar, código QR da folha de comunicação em cada idioma

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/pamphlets/#generally



Página de publicação



Japonês



Inglês



Chinês



Coreano

Iryou kanshu : shakai fukushi houjin kibou no ie fuzoku kita kanto allergy kenkyujo shochou Arakawa Koichi
Supervisão médica: Corporação de Bem-Estar Social Kibou no le Diretor do Instituto de Pesquisa relacionada à Alergia: Koichi Arakawa
Koueki Shadan Houjin Gunma ken Ishi Kai (Associação Médica da Província de Gunma)
Publicação: Gunma Ken KenKo Fukushi Bu Shokuhin Seikatsu Eisei Ka(Departamento de Saúde e Bem Estar Social da Província de Gunma, Departamento de Saneamento Básico de Alimentos)
〒 371-8570 Gunma-Ken Maebashi shi Ote machi 1-1-1
☎ 027-226-2424 ✉ shokuseika@pref.gunma.lg.jp
Publicação: Janeiro de 2023

Guia sobre alergia alimentar



Português



O que é alergia alimentar?

Nosso corpo tem um mecanismo chamado "imunidade" que protege nossa saúde, eliminando substâncias estranhas, como vírus e bactérias. Os sintomas que ocorrem quando essa imunidade atua excessivamente em alimentos específicos são chamados de "alergia alimentar". Estes, podem aparecer não somente quando ingerimos um alimento, mas também quando os inalamos ou tocamos.

Principais sintomas

Em muitos casos, dentro de duas horas após a ingestão do alimento causador da alergia, pode aparecer um ou mais sintomas citados a direita. Dentro desses, os sintomas da pele aparecem em mais de 90% das pessoas.

Sintomas do sistema nervoso

Dor de cabeça, falta de ânimo, alteração na consciência, incontinência urinária e fecal

Sintomas que aparecem na boca · garganta

Desconforto, irritação na garganta, lábios e língua inchada

Sintomas que aparecem na pele

Coceira, vermelhidão, erupção cutânea (urticária, eczema),

Sintomas que aparecem no aparelho digestivo

Dor abdominal, vômitos, diarreia

Sintomas que aparecem nos olhos

Hiperemia, coceira, inchaço das pálpebras

Sintomas que aparecem no nariz

Espirro, coriza, congestão nasal

Sintomas que aparecem no sistema respiratório

Tosse, dificuldade de respirar

Sintomas que aparecem no sistema circulatório

Batimento cardíaco acelerado, queda da pressão arterial



Pode acontecer o choque anafilático, com risco de vida.

A 'anafilaxia' é uma reação alérgica sistêmica que pode causar uma série de sintomas na pele, no sistema respiratório, circulatório e digestivo. Em casos graves, podem ocorrer sintomas de choque (choque anafilático) que podem ser fatais, como comprometimento da consciência e diminuição da pressão arterial. É necessário tomar providências de emergência.

このパンフレットは、ポルトガル語を話される方のために作成しました。

群馬県

Regras do Japão sobre a indicação de alergia nos rótulos

Alérgicos que sempre serão indicados no rótulo



alérgenos os quais são recomendados serem especificado no rótulo (alérgenos recomendados podem não estarem indicados)



- Os alérgicos indicados no Japão podem não ser os mesmos que no exterior.
- Não é obrigatório a indicação de alergia nas bebidas alcoólicas.

Vamos tomar cuidado com as seguintes descrições

Mesmo que não tenha especificação de alergia na matéria-prima, os alérgenos podem ser misturados no processo de fabricação.

Exemplos de udon

本製品の製造ラインでは、「そば」を製造しています。Na linha de produção para fazer udon, também é usada para fazer o soba.

Exemplos do peixe shirasu

本製品のしらすは、「かに」が混ざる漁法で採取しています。O Shirasu é pescado de uma maneira, onde o caranguejo é pescado junto.

Exemplo de petiscos

本製品の製造施設では、卵、乳、落花生を含む製品を製造しています。Este produto é embalado em uma instalação que também fabrica produtos contendo ovos, leite e amendoim.

Exemplos de informações alérgicas de produtos processados e embalados

① Quando cada matéria-prima é indicada individualmente

| 名称 | ビスケット |
|------|--|
| 原材料名 | 小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム (乳成分を含む)、植物油脂 (大豆を含む)、食塩／膨張剤、香料、乳化剤 (卵由来) |

O próprio alérgeno está indicado

após o nome do ingrediente, é escrito entre parênteses (〇〇を含む), e imediatamente após o nome do aditivo alimentar é escrito entre parênteses (〇〇由来).

② Quando no final está indicado tudo junto

| 名称 | ビスケット |
|------|---|
| 原材料名 | 小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、植物油脂、食塩／膨張剤、香料、乳化剤、(一部に小麦・乳成分・卵・大豆を含む) |

Após o nome do ingrediente, é descrito entre parênteses (一部に〇〇・〇〇を含む).

Há casos que não é obrigatório informar se contém produtos alérgicos

Não obrigatório a descrição dos ingredientes nos menus dos restaurantes, pães e doces que são vendidos sem serem colocados em recipientes próprios. Verifique os tipos de ingredientes perguntando para a pessoa que trabalha no local

