

# KOSTRÅD VED ÆGGEALLERGI

Æggeallergi er en allergi, hvor immunsystemet reagerer på proteinerne i æg og æggeprodukter. Hvis du har æggeallergi, skal du undgå alle former for æg fra fjerkræ. Både æggeghviden og æggeblommen. Du må ikke indtage æg . rått, kogt eller bagt – eller fødevarer, som indeholder æg. Undgå også produkter, hvor der i varedeklarationen står "kan indeholde spor af æg", medmindre andet er aftalt med den behandlingsansvarlige læge.

## GODE RÅD OM INDKØB

### Læs altid varedeklarationen

Når en fødevarer indeholder et allergen, skal det fremgå af ingredienslisten. Det gælder både færdigpakkede fødevarer og ikke-færdigpakkede fødevarer fra cafeer, bagere, delikatesseforretninger, kantiner og restuaranter. Ordet æg vil derfor altid være fremhævet i varedeklarationen.

Hvis der i et produkt er anvendt tilsætningsstof, fx E322 = lectin, står der "æggelectin E322" eller "lectin E322(æg)". Lysozym E1105 er udvundet af æg og det skal stå i forbindelse med E-nummeret. Latinske navne for æg (albumin, ovalbumin, ovomucoid) anvendes sjældent, men kan ligeledes stå ved æg i varedeklarationen.

"Spor af æg" betyder, at maden måske har været i kontakt med æg under fremstillingen.

Allergenet (æg) kan være fremhævet med STORE bogstaver, **fed skrift**, med **farve**, i *kursiv* eller med understregning. Det er vigtigt, at du læser ingredienslisten hver gang du handler, da producenterne kan have ændret på indholdet i varen.

## GODE RÅD OM MADLAVNING

### Hold allergimad afskilt fra anden mad

Det er vigtigt at holde allergimad adskilt fra anden mad, da der ellers er risiko for afsmitning(kontaminering). Dermed kan barnet ved et uheld komme til at indtage allergifremkaldende stoffer.

### Brug eventuelt ægge-erstatning

Når du skal bage kage uden æg, kan det være nødvendigt at bruge mere fedtstof, moset frugt eller ægge-erstatninger såsom hørfrø.masse eller "no-egg", som er et erstatningsprodukt.

### FØDEVARER DER OFTE INDEHOLDER ÆG

- Sovse og dressinger
- Pålæg (fx leverpostej og mayonnaisesalater)
- Remoulade og mayonaisse
- Desserter, kage, kiks, is og flødeboller
- Farsretter (frikadeller)
- Raps lavet på brød med æg
- Modne oste, der indeholder lysozym
- Pasta – særligt frisk pasta
- Færdige middagsretter

### FØDEVARER, DER ER FRI FOR ÆG

- Brød og rasp uden æg
- Mælkeprodukter
- Olie, smør og margarine
- Oste uden lysozym
- Kød, fisk, fjerkræ
- Frugtpålæg og syltetøj

### VÆR OPMÆRKSOM PÅ

MFR- og influenzavaccine samt enkelte rejsevacciner kan indeholde spor af æg. Vaccination skal derfor foregå ved læger, der er fortrolige med dette.

Har du spørgsmål, til behandlingen er du velkommen til at kontakte os.

**Børneklíník Nord**  
**Børn og allergi Brønderslev**

Tlf. 98 88 12 00

Telefontid

Læge

Sygeplejerske

mandag-torsdag kl. 8.00-9.00

tirsdag og torsdag kl. 10.00-11.00