

# 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 – rå, kogt eller bagt – eller fødevarer, som indeholder æg. Undgå også produkter, hvor der i varedeklarationen står 'kan indeholde æg' og 'spor af æg', medmindre andet er aftalt med den behandlingsansvarlige læge.

## GODE RÅD OM INDKØB

### Læs altid varedeklarationen

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

Hvis der i et produkt er anvendt et tilsætningsstof, fx E322 = lecitin, står der 'æggelecitin E322' eller 'lecitin 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 adskilt 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 mayonnaise-salater)
- Remoulade og mayonnaise
- 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 og fjerkræ
- Frugtpålæg og syltetøj.



## KONTAKT OG MERE VIDEN

På [www.astma-allergi.dk](http://www.astma-allergi.dk) kan du læse mere om fødevareallergi. Her kan du også finde opskrifter med ægge-erstatning og gode råd.  
Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### **Center for Ernæring og Tarmsvigt**

Tlf. 97 66 35 42

Diætisten træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00

#### **Ambulatorium for Børn og Unge**

Tlf. 97 66 33 30

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 10.00 – 12.00

### Vær opmærksom på

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