



Patiënteninformatie

Voedingsadvies bij allergie voor ei




az turnhout

Voedingsadvies bij allergie voor ei

Allergie voor eieren komt vooral voor bij kinderen: 2% van de kinderen jonger dan 2 jaar heeft er last van. Op 4 jarige leeftijd zijn de meeste kinderen over hun ei-allergie heen gegroeid. Bij anderen is de allergie blijvend.

Ei-allergie wordt veroorzaakt door een allergische reactie op de ei-eiwitten. Daar men nooit volledig de eidooier van het eiwit kan scheiden, wordt het hele ei verboden. Alle producten waarin eieren verwerkt zijn, kunnen een allergische reactie veroorzaken.

Symptomen

De meest voorkomende symptomen na het eten van ei zijn: huidklachten en zwellingen meestal in het gezicht en de keel. Regelmatig zijn er ook problemen met de luchtwegen. Ei-allergie kan leiden tot anafylaxie. Dit is een zeer hevige allergische reactie. Een tintelend gevoel in de mond is vaak een eerste waarschuwingssignaal.

Behandeling

Een voedselallergie kan doorheen de jaren milder of net ernstiger worden. Daarom is een regelmatige opvolging bij de arts belangrijk. Aan de hand van zijn bevindingen kan, indien nodig, de allergiediëtist het dieetadvies op maat aanpassen.

Voeding vrij van eieren is de behandeling.

Voeding

Kippenei is één van de 14 allergenen die verplicht vermeld dienen te worden in de ingrediëntenlijst op de verpakking.

Soms verwacht je het niet, zo kan aan kaas het enzym lysozyme (E1105) toegevoegd worden dat verkregen wordt uit kippenei-eiwit. Lees daarom goed de etiketten.

LEES ALTIJD DE INGREDIËNTENLIJST OP DE VERPAKKING OF VRAAG NA BIJ DE VERKOPER

Fabrikanten kunnen de samenstelling van hun producten wijzigen, lees daarom altijd goed de ingrediëntenlijst op de verpakking na, ook van vertrouwde producten.

Voorafgaande opmerkingen

-  Het dieet bestaat uit de uitschakeling van ei en van alle producten die ei bevatten of waaraan ei is toegevoegd.
-  Meestal is er een allergie voor het wit van ei. Daar men nooit volledig de eidooier van het eiwit kan scheiden, wordt het hele ei verboden. In sommige gevallen kunnen heel kleine hoeveelheden ernstige reacties veroorzaken.
-  Eieren van ganzen, eenden en kwartels zijn ook niet toegelaten.
-  Kijk voor het gebruik van een onbekend product op het etiket hiervan. Door een Europese richtlijn is de fabrikant verplicht op het etiket duidelijk te vermelden of het voedingsmiddel ei bevat. Wanneer op het etiket één van de volgende termen staat, dan is er ei in het product aanwezig en dus niet toegestaan.
 - Eieren, eipoeder, eiwit, kippenei-eiwit, eigeel, eidooier
 - Vitelline, globuline
 - Ovovitelline, livetine, ovomucoid, ovomucine
 - Avidine, ovotransferrine, fosfatidylserine
 - Albumine, conalbumine
 - Lysosyme E1105 en ovoalbumine, deze veroorzaken minder uitgesproken allergische reacties.
-  Lecithine van ei is toegelaten.
-  Soms staat op de verpakking vb. 10% eiwitten vermeld; dit duidt echter op de totale eiwitten of proteïnen in het voedingsmiddel en niet op de aanwezigheid van wit van ei!
-  Sommige cosmetica, shampoos, medicijnen, oog-, neusdruppels en vaccins bevatten ei. Het is dus noodzakelijk de arts of apotheker te verwittigen, zodat de aangepaste producten worden voorgeschreven.
-  Er bestaan ook eivervangers (Loprofin, Smaakt, Orgran, Taranis) en eiwitvervangers (Loprofin). Deze zijn in de apotheek te verkrijgen. “Smaakt” is verkrijgbaar in de supermarkt.

-  In het lijstje dat hierop volgt, zijn er voedingsmiddelen aangeduid met een sterretje *. Van deze producten moet de ingrediëntenlijst nagekeken worden, ze bevatten niet altijd ei.

DRANKEN

Drink minstens 1.5 liter water per dag

Toegelaten

Niet toegelaten

 Water: bruisend, plat, gearomatiseerd	 Koffie en thee met melk
 Koffie, decakoffie, thee, cappuccino, latté macchiato	
 Frisdranken, light/zero frisdranken	

BROOD EN ONTBIJTGRANEN

*Kies brood op basis van volle granen.
Let op! Broodverbeteraar kan kippenei bevatten.*

Toegelaten

Niet toegelaten

 Huishoudbrood*: Bruin, wit, volkoren, rogge, meergranen	 Melkbrood, rozijnenbrood, suikerbrood, boterkoeken, sandwiches, croissants, ontbijtgranen *
 Frans brood*, harde broodjes*, stokbrood*	
 Zelfgebakken brood met toegelaten ingrediënten	 Sommige bakkerijproducten kunnen gedoreerd worden met eigeel om een glanslaagje te bekomen.
 Beschuit*, toast*, knäckebröd	
 Granola*, ontbijtgranen*, muesli*, havermout	

AARDAPPELEN

Toegelaten

-  Vers, diepvries, blik, glas
-  Gekookte, gestoomde of gebakken aardappelen, aardappelen in de schil, puree bereid zonder ei
-  Zelfgemaakte kroketten zonder ei
-  Voorverpakte aardappelen, aardappelproducten*
-  Gefrituurd: frieten, aardappelkroketten*
-  Aardappelgratin*

Niet toegelaten

-  Puree bereid met ei
-  Puree van vlokken*

RIJST, DEEGWAREN EN BINDMIDDELEN

Toegelaten

-  Rijst
-  Alle deegwaren zonder ei: macaroni, spaghetti, vermicelli, ...
-  Couscous, tarwekorrels, quinoa
-  Bloem, zelfrijzende bloem, bakpoeder, rijstbloem, rijstgriesmeel, griesmeel, aardappel-bloem, maïszetmeel
-  Tapioca, kamut
-  Gelatine
-  puddingpoeder

Niet toegelaten

-  Kant en klare deegwaren en rijstgerechten*
-  Fantasiedeegwaren*, deegwaren met ei, eiernoedels, mie met ei
-  Bakmengsels*: cakemeel, pannenkoekenmix

GROENTEN

*Zorg voor zoveel mogelijk variatie, eet groenten van verschillende kleuren.
Verse en diepvriesgroenten hebben de voorkeur.*

Toegelaten

Niet toegelaten

 Vers, diepvries, blik, glas, gedroogd  Alle niet bereide groentesoorten  Groentesap, tomatensap  Gepelde tomaten, tomatenpuree, zongedroogde tomaten  Groentegerechten en salades met toegelaten ingrediënten  Bereide groenten*  Peulvruchten, noten en zaden	 Alle bereide groentesoorten met ei  Groenten in blik met saus*  Groenteburgers*
---	---

SOEPEN

Toegelaten

Niet toegelaten

 Verse zelfgemaakte soep zonder ei  Instant soep*  Bereide soepen* in blik, brik, diepvries, glas, vers	 Soepen bereid met ei  Bouillonblokjes, -poeder*  Geklaarde en gekochte bouillon  Consommé (wordt met wit van ei geklaard)
--	--

FRUIT

*Eet dagelijks 2 tot 3 stukken fruit.
Varieer tussen de fruitsoorten.*

Toegelaten

 Vers, diepvries, blik, glas
 Vruchten op sap, gedroogd of gekonfijt fruit
 Fruitsap, smoothies
 Fruitdesserten, fruitmoes, fruitcompote, fruitsalades

Niet toegelaten

 Fruitbeignets

MELK EN MELKPRODUCTEN

*Kinderen jonger dan 4 jaar drinken best groeimelk of volle melk.
Kies voor kinderen ouder dan 4 jaar voor halfvolle melk.
Gebruik dagelijks ongesuikerde melkproducten. Beperk de inname van kaas.*

Toegelaten

 Melk en melkproducten zoals yoghurt, platte kaas, pudding, pap, vla, ...
 Zuigelingenvoeding, groeimelk
 Sojamelk en afgeleiden

Niet toegelaten

 Alle bereidingen met ei (flan, sabayon, tiramisu, soufflé, ...)

 Chocolademousse en andere mousse

 Banketbakkersroom

 Ijs*

KAZEN

Toegelaten

 Alle kaassoorten*, geiten*- en schapenkaas
 Veganistische kaas

Niet toegelaten

 Kaas met lysozyme (E1105)

VLEES, VLEESWAREN, VEGETARISCHE VLEESVERVANGERS

*Wees matig met vlees, Kies wit vlees boven rood vlees en vers boven bewerkt. Eet 1 – 2 keer per week (vette) vis.
Vervang 1 keer per week vlees door peulvruchten of een vegetarisch gerecht.*

Toegelaten

	Onbereid vers of diepvries vlees: varkensvlees, rundvlees, kalfsvlees, paardenvlees, schapenvlees, lamsvlees, wild en gevogelte, lever, gehakt
	Onbereide vleeswaren Filet de saxe, filet d'anvers, kalkoenham, kipfilet, rauwe of gekookte ham, ossenvlees, paardenvlees, gebrad, ...
	Bereide vleeswaren*: boterhamworst*, salami*, strassbourg*
	Zuivere tempé, seitan, sojablokjes (zonder toevoegingen)

Niet toegelaten

	Bereid vers vlees*: worstensoorten, blinde vinken, hamburgers gepaneerd vlees, vleesbrood, vleeskroketten gefrituurde vleesgerechten
	Vleesbereidingen*: gehaktballen, vidée, ...
	Bereide vleeswaren* Kant-en-klaar gekochte vleessalade, paté, filet americain
	Quorn*
	Gepaneerde vleesvervangers
	Vegetarische bereidingen*

VIS

Toegelaten

	Alle soorten verse en onbereide diepvriesvis, kabeljauw, schelvis, rog, tong, schol, pladijs
	Bewerkte vis: blik, gedroogd, gemarineerd, ...
	Zelfgemaakte vissalades en salades van schaal- en schelpdieren met zelfgemaakte mayonaise.
	Schaaldieren

Niet toegelaten

	Vis bereid met ei
	Gepaneerde vis
	Kant-en-klaar gekochte en bereide vis
	Kant-en-klaar vissalades
	Kant-en-klaar salades van schaal- en schelpdieren.
	Visgerechten*: vispannetje, vispasteitjes, viskroketten, ...
	Surimi

 Weekdieren	
--	--

EIEREN

Toegelaten	Niet toegelaten
 Ei- en eiwitvervangers (Loprofin, Smaakt, Orgran, Taranis)	 Alle soorten ei: kippenei, eendenei, fazantenei, ganzenei, kwartelei, struisvogelei, ...  Eipoeder, ei-eiwit, eigeel  Eiergerechten: omelet, spiegelei, roerei, ...  Gerechten waar ei in verwerkt is: pannenkoeken, poffertjes, soufflé, quiche, eiersalade, wafels, ...

SMEER- EN BEREIDINGSVET, SAUZEN

Wees matig met vet. Kies voor onverzadigde vetten.

Toegelaten	Niet toegelaten
 Margarines en minarines  Olie  Kruidenboter, lookboter  Zelfgemaakte mayonaise, dressings en vinaigrette zonder ei  Ketchup, mosterd  Instant sauzen  Bereide sauzen*: champignonsaus, pepersaus, zoet-zure saus  Smaakmakers: chilisaus, pickles, sambal, sojasaus, tabasco, worcestershire saus, wasabi  Guacamole  Dessertsauzen: aardbeiensaus,	 Mayonaise met ei  Koude sauzen met ei: barbecuesaus, cocktailsaus, joppiesaus, tartaar, ...  Bereide sauzen op basis van ei : Hollandaise saus, béarnaisesaus, mousseline, currysaus  Kant-en-klare sauzen*  Rode en groene pesto*

bosbessensaus, chocoladesaus, karamelsaus, ...	
--	--

KRUIDEN EN SPECERIJEN

Toegelaten	Niet toegelaten
 Ongemengde kruiden en specerijen: vers, diepgevroren, gedroogd  Gemengde kruiden en specerijen*  Bouillonblokjes, bouillonpoeder, fond, ...  Marinades*	 Aromaten

SUIKERWAREN EN ZOETIGHEDEN

Toegelaten	Niet toegelaten
 Witte en bruine suiker, confituur, jam, gelei, stroop, honing, speculaaspasta*  Chocolade: pure chocolade, melkchocolade, witte chocolade  Chocoladepasta, hagelslag, vruchtenhagelslag  Koekjes, cake, gebak en taart zonder ei  Rijstwafel  Snoepjes die enkel uit suiker en smaakstoffen bestaat: gommetjes: beertjes, neusjes, fruitella, hostie, colaflesjes, ...  Waterijs, sorbet  Popcorn  Drop, kauwgom, pepermunt  Chips* naturel	 Chocolade met vulling of fantasie*, candybars*, pralines  Industrieel bereide cake, koek, taart, wafels, pannenkoeken en gebak*  Glanslaag op gebak  Meringue  Marsepein, melo cake, noga*, spekjes  Sportrepen*, granenrepen*, mueslirepen*  IJs waar eieren in verwerkt zijn  Kroepoek  Bladerdeeghapjes  Voorverpakte koekjes*  Fantasiechips*

- 👉 In het lijstje zijn er voedingsmiddelen aangeduid met een sterretje *. Van deze producten moet de ingrediëntenlijst nagekeken worden.

Dit dieetblad is samengesteld op basis van de huidige wetenschappelijke lectuur en onze praktijkervaring. Het dieetblad wordt regelmatig geüpdatet. Het is bedoeld als een leidraad voor de nodige aanpassingen van uw voeding en kan medisch advies niet vervangen

👉 TIPS VOOR OUDERS

- 👉 Hang thuis een lijstje in de keuken met de 'toegelaten' en 'niet-toegelaten' voedingsmiddelen.
- 👉 Bespreek de ei-allergie van uw kind met de leerkracht. Leg de gevolgen uit van het niet naleven van de richtlijnen en vraag om een oogje in het zeil te houden.
- 👉 Leer uw kind bij traktaties op school ter gelegenheid van verjaardagen, het gekregen snoepgoed mee naar huis te nemen. Controleer of het geschikt is en ruil het desnoods voor een toegelaten snoepje.
- 👉 Als je kind naar een feestje gaat, neem dan van tevoren contact op met de ouders van het vriendje/vriendinnetje. Spreek af wat het kind wel en niet mag eten/drinken.
- 👉 Sommige vaccins kunnen gebaseerd zijn op kippen-ei. Alhoewel een ernstige allergische reactie na vaccinatie gelukkig weinig voorkomt, moet hiermee toch rekening gehouden worden. Bespreek dit steeds met je arts.

Contact

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de pediatrische diëtisten. U kan ons bereiken via dietistenSJ@azturnhout.be

- 👉 Lena Jacobs
- 👉 Xante Mijndonckx
- 👉 Nele Van Hal

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout



V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bvba)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout