



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

<ul style="list-style-type: none"> <li>👉 Water: bruisend, plat, gearomatiseerd</li> <li>👉 Koffie, decaffee, thee, cappuccino, latté macchiato</li> <li>👉 Frisdranken, light/zero frisdranken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>👉 Koffie en thee met melk</li> </ul>
---	---

## 👉 BROOD EN ONTBIJTGRANEN

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

### Toegelaten

### Niet toegelaten



<ul style="list-style-type: none"> <li>👉 Huishoudbrood*: Bruin, wit, volkoren, rogge, meergranen</li> <li>👉 Frans brood*, harde broodjes*, stokbrood*</li> <li>👉 Zelfgebakken brood met toegelaten ingrediënten</li> <li>👉 Beschuit*, toast*, knäckebröd</li> <li>👉 Granola*, ontbijtgranen*, muesli*, havermout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>👉 Melkbrood, rozijnenbrood, suikerbrood, boterkoeken, sandwiches, croissants, ontbijtgranen *</li> <li>👉 Sommige bakkerijproducten kunnen gedoreerd worden met eigeel om een glanslaagje te bekommen.</li> </ul>
---	---

## 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

<ul style="list-style-type: none"><li> Vers, diepvries, blik, glas, gedroogd</li><li> Alle niet bereide groentesoorten</li><li> Groentesap, tomatensap</li><li> Gepelde tomaten, tomatenpuree, zongedroogde tomaten</li><li> Groentegerechten en salades met toegelaten ingrediënten</li><li> Bereide groenten*</li><li> Peulvruchten, noten en zaden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li> Alle bereide groentesoorten met ei</li><li> Groenten in blik met saus*</li><li> Groenteburgers*</li></ul>
---	---

## SOEPEN

### Toegelaten

### Niet toegelaten






<ul style="list-style-type: none"><li> Verse zelfgemaakte soep zonder ei</li><li> Instant soep*</li><li> Bereide soepen* in blik, brik, diepvries, glas, vers</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li> Soepen bereid met ei</li><li> Bouillonblokjes, -poeder*</li><li> Geklaarde en gekochte bouillon</li><li> Consommé (wordt met wit van ei geklaard)</li></ul>
--	--

## FRUIT

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

### Toegelaten

### Niet toegelaten








<ul style="list-style-type: none"><li> Vers, diepvries, blik, glas</li><li> Vruchten op sap, gedroogd of gekonfijt fruit</li><li> Fruitsap, smoothies</li><li> Fruitdesserten, fruitmoes, fruitcompote, fruitsalades</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li> Fruitbeignets</li></ul>
--	---

## 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




### Niet toegelaten

<ul style="list-style-type: none"><li> Melk en melkproducten zoals yoghurt, platte kaas, pudding, pap, vla, ...</li><li> Zuigelingenvoeding, groeimelk</li><li> Sojamelk en afgeleiden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li> Alle bereidingen met ei (flan, sabayon, tiramisu, soufflé, ...)</li><li> Chocolademousse en andere mousse</li><li> Banketbakkersroom</li><li> Ijs*</li></ul>
---	---

## KAZEN

### Toegelaten

### Niet toegelaten

<ul style="list-style-type: none"><li> Alle kaassoorten*, geiten*- en schapenkaas</li><li> Veganistische kaas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li> Kaas met lysozyme (E1105)</li></ul>
---	---

## 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






<ul style="list-style-type: none"> <li> Onbereid vers of diepvries vlees: varkensvlees, rundvlees, kalfsvlees, paardenvlees, schapenvlees, lamsvlees, wild en gevogelte, lever, gehakt</li> <li> Onbereide vleeswaren Filet de saxe, filet d'anvers, kalkoenham, kipfilet, rauwe of gekookte ham, ossenvlees, paardenvlees, gebrad, ...</li> <li> Bereide vleeswaren*: boterhamworst*, salami*, strassbourg*</li> <li> Zuivere tempé, seitan, sojablokjes (zonder toevoegingen)</li> </ul>
--

### Niet toegelaten

<ul style="list-style-type: none"> <li> Bereid vers vlees*: worstesoorten, blinde vinken, hamburgers gepaneerd vlees, vleesbrood, vleeskroketten gefrituurde vleesgerechten</li> <li> Vleesbereidingen*: gehaktballen, vidée, ...</li> <li> Bereide vleeswaren* Kant-en-klaar gekochte vleessalade, paté, filet americain</li> <li> Quorn*</li> <li> Gepaneerde vleesvervangers</li> <li> Vegetarische bereidingen*</li> </ul>
--

## VIS

### Toegelaten

<ul style="list-style-type: none"> <li> Alle soorten verse en onbereide diepvriesvis, kabeljauw, schelvis, rog, tong, schol, pladijs</li> <li> Bewerkte vis: blik, gedroogd, gemarineerd, ...</li> <li> Zelfgemaakte vissalades en salades van schaal- en schelpdieren met zelfgemaakte mayonaise.</li> <li> Schaaldieren</li> <li> Weekdieren</li> </ul>
--


### Niet toegelaten

<ul style="list-style-type: none"> <li> Vis bereid met ei</li> <li> Gepaneerde vis</li> <li> Kant-en-klaar gekochte en bereide vis</li> <li> Kant-en-klare vissalades</li> <li> Kant-en-klare salades van schaal- en schelpdieren.</li> <li> Visgerechten*: vispannetje, vispasteitjes, viskroketten, ...</li> <li> Surimi</li> </ul>
--



## EIEREN

### Toegelaten

-  Ei- en eiwitvervangers (Loprofin, Smaakt, Orgran, Taranis)

### Niet toegelaten

-  Alle soorten ei: kippenei, eendenei, fazantenei, ganzenei, kwartelei, struisvoegelei, ...
-  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





-  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, bosbessensaus, chocoladesaus, karamelsaus, ...

### Niet toegelaten

-  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\*

## KRUIDEN EN SPECERIJEN

### Toegelaten

-  Ongemengde kruiden en specerijen: vers, diepgevroren, gedroogd
-  Gemengde kruiden en specerijen\*
-  Bouillonblokjes, bouillonpoeder, fond, ...
-  Marinades\*

### Niet toegelaten

-  Aromaten

## SUIKERWAREN EN ZOETIGHEDEN

### 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


### Niet toegelaten

-  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 kippenei. 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 pediatrie diëtisten. U kan ons bereiken op het telefoonnummer 014/44.45.09, elke weekday tussen 08.00u en 16.30u.

-  Elke Mertens
-  Joke Vanhove
-  Ellen Thys
-  Lena Jacobs
-  Nele Van Hal

**AZ Turnhout vzw**  
www.azturnhout.be  
[info@azturnhout.be](mailto: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