

Pasta

Frisk pasta indeholder næsten altid æg, men der findes mange varianter af tørret pasta uden æg.

Sovs og dressing

Færdige sovse og dressinger kan indeholde æg.

Kager, desserter og slik

Mange kager, desserter og cremer indeholder æg.
Slik kan indeholde lecithin

Bouillon

Bouillonterninger kan indeholde æg.

På www.astmaallergi.dk kan du finde opskrifter uden æg.

På www.foedevareallergi.dk kan du finde mere information.

Er du i tvivl - må du endelig kontakte os på

Tlf. 55 73 10 66

man-tors 8-12

BØRNELÆGE ALLERGIKLINIK

Birgitte Frederiksen Videbæk
Parkvej 46D, 4700 Næstved.
Tlf. 55 73 10 66 man-tors 8-12
Email: [Via Patientportalen på](#)
www.børnelæge-næstved.dk



Allergi over for æg

Der findes mange forskellige proteiner i æg, som kan give symptomer, hvis man har allergi over for æg. Nogle af proteinerne findes i blommen - andre i hviden. Det er individuelt, hvilke proteiner man er allergisk overfor, men det har ingen praktisk betydning. Du er nødt til at undgå æg i det hele taget, da det ikke er muligt at sikre, at fx et æggehviteprodukt slet ikke indeholder æggeblomme.

Æggets allergifremkaldende stoffer ødelægges ikke af varme. Derfor får du symptomer, uanset om æggene er kogt, stegt eller bagt.

Over halvdelen af børn med allergi over for æg, vokser fra allergien, inden de fylder 5 år.

Hvis man er allergisk over for hønsæg, reagerer man ofte også på æg fra andre fugle, og man kan heller ikke tåle økologiske æg.

I få tilfælde kan mennesker med allergi over for æg heller ikke tåle kød fra kylling, kalkun, høne osv.

Vaccinationer

Vaccine mod influenza og MFR kan indeholde større eller mindre mængde af æggeprotein.

Tal med din praktiserende læge om barnet kan vaccineres hos praktiserende læge, eller henvisning til speciallæge er nødvendigt.

Valg af mad ved allergi over for æg

Her får du nogle gode råd om, hvilke fødevarer du skal passe på, hvis du ikke kan tåle æg. Det er dog altid vigtigt at læse varedeklarationen på fødevareren.

Æg kan være angivet under forskellige navne på varedeklarationen.

Lecithin (E322)*
Lysozym (E1105)
Tøræg
Æggeblomme
Æggehvite
Ægprotein

Æg kan også hedde

* Lecithin (E 322) er et tilsætningsstof, som kan få fedt og vand til at hænge sammen. Det kan være lavet af æg eller soja. Som regel bruger fødevarereproducenterne sojalecithin, da det er billigst. Lecithin indeholder meget lidt protein og kan derfor formentlig kun udløse allergiske symptomer hos meget følsomme.

Æg-erstatning

Når du bager uden æg, har især kager tendens til at smuldre. Det kan modvirkes ved at bruge moset frugt, mere fedtstof eller ved at bruge æggeerstatning. Du kan anvende f. eks. Hørfrømasse som æggeerstatning. Den kan holde sig ca. 1 uge i køleskab.

Hørfrømasse: kog 50 g hørfrø og 6 dl vand i 5-10 min. Pres massen igennem en si, og afkøl den. 3-4 spsk. Svarer til 1 æg. Massen kan anvendes tilfars, kager og panering.

Brød

Færdigbagt brød kan indeholde æg, men der findes flest produkter uden.

Pålæg

Nogle bagere og slagtere forhandler varer uden æg. Også i supermarkedet kan du finde pålægsvarer, fx leverpostej, uden æg. Som pålæg kan du desuden bruge rester fra middagsmaden, fx kylling, kalkun, kogt skinke eller hamburgerryg. Frugtpålæg, banan i skiver o.l. kan også være alternativer. Remoulade, mayonnaise og mayonnaisesalater indeholder æg.

Middagsretter

Færdige middagsretter, fx lasagne, kan indeholde æg. Paneret mad indeholder ofte æg. Supper kan indeholde æg.