

Jajčna beljakovina se običajno skriva v naslednjih izdelkih:

(zato ob nakupu preverjajte deklaracije):

- sladka in pekovska peciva (žemlje, kajzerice, nekatere vrste kruha), testenine,
- sladoled, čokolada z različnimi nadevi (kot so: keksi, krispiji, kreme), čokoladni bomboni, marcipan in marcipanske sladice, peneni bomboni in razne kreme,
- ocvrte jedi (tudi panirani zamrznjeni izdelki),
- majoneza in majonezni solatni prelivi,
- nekatere industrijske omake za testenine ali riž,
- mesni izdelki iz mesnega testa (mesni sir, salame, hrenovke, paštete),
- industrijsko pripravljene polpeti (ribji, sojini, žitni, mesni),
- napitki tipa Ovomaltina;
- cmoki, štruklji, žličniki,
- poltrdi in trdi siri.

Jajčna beljakovina se lahko nahaja tudi v nekaterih neživilskih izdelkih:

- šampon za nego las, fotografski filmi, nekatera čistila za pohištvo, hrana za domače ljubljence, cepiva,...

Vedeti moramo:

Kokoške jajce je vir naslednjih pomembnih hranil: vsebuje izredno veliko lahko prebavljivih beljakovin, vitamina D, vitaminov B kompleksa vključno z vitaminom B12 in nekaj selena, železa, vitamina A in E ter cinka. Ta hranila zlahka nadomestimo z nekaj več kakovostnega mesa, rib in polnozrnatih žitnih izdelkov ter stročnic.

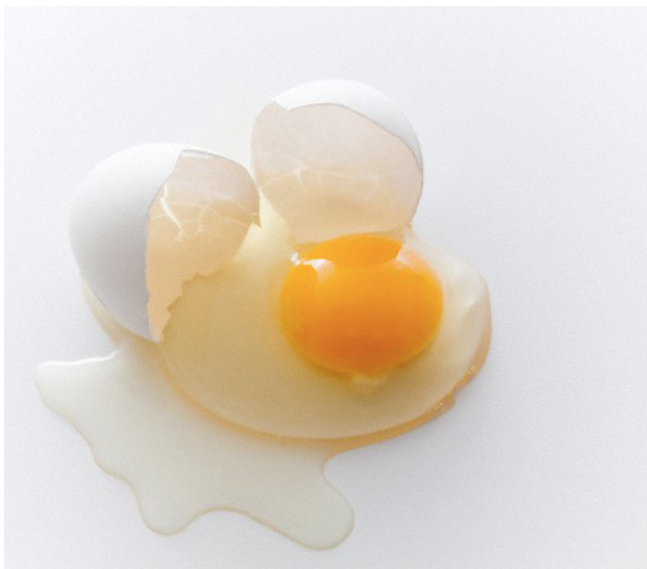
Ta navodila so samo kratka informacija o prehrani pri alergiji na jajčno beljakovino. Če želite vedeti več o načrtovanju prehrane in pripravi vsakdanjih jedi brez jajčne beljakovine, obiščite bolnišničnega dietetika v Splošni bolnišnici Jesenice, tel. 04 / 58 68 227.

ALERGIJA NA JAJCA



Prehranska navodila

Alergija na jajčno beljakovino je skupaj z alergijo na kravje mleko najpogostejša alergična reakcija v otroškem obdobju. Pojavi se zelo kmalu, pogosto še pred dopolnjenim 1. letom starosti in pri večini otrok ob skrbni dieti izzveni relativno kmalu. Alergijska reakcija na jajca se lahko kaže na različne načine: pri nekaterih je simptomatika blaga, v nekaterih primerih se lahko razvijejo celo življenju nevarne reakcije, ki jim rečemo anafilaksija. Jajce je lahko pravi koktajl različnih alergenov. Največ jih je v jajčnem beljaku, večina jih je temperaturno obstojna, zato so alergije na jajčni beljak pogostejše kakor alergije na jajčni rumenjaki. Ker v pripravi hrane izredno težko brez slehernih ostankov ločimo jajčni rumenjak od beljaka, iz povsem praktičnih razlogov običajno izločimo oboje.



Znaki alergije lahko nastanejo na različnih organskih sistemih:

- najpogostejši so na koži kot koprivnica, otekanje, rdečina
- v prebavnem traktu kot srbenje in mravljinčenje okoli ust in žrela, driska, bolečine v trebuhu, bruhanje
- na dihalih kot nosni izcedek, glasno in težko dihanje, kašelj, stiskanje v prsih

Alergija na kokošje jajce ter alergija na jajca ostalih vrst ptic

Otroci, pri katerih je alergija na jajca potrjena, se morajo v svoji prehrani izogibati tudi jajčni beljakovini ostalih ptičjih vrst (npr. puranja, gosja, račja, prepeličja jajca). Možnost razvoja alergije na jajčno beljakovino ostalih ptičjih vrst je namreč velika, razvijejo se lahko tudi težje oblike alergijske reakcije.

Prehrana brez jajčne beljakovine

Osnova uspešnega zdravljenja alergije na jajčno beljakovino je čimbolj popolna izločitev jajčne beljakovine iz otrokove prehrane oz. iz prehrane matere, če le-ta otroka še doji. To najlažje storimo, če hrano pripravljamo sami.

Izločitev jajčne beljakovine v domači pripravi jedi, je dokaj enostavna; žal se zaplete pri ugotavljanju vsebnosti jajčne beljakovine v industrijsko pripravljenih živilih. Čeprav je jajce znan alergen in mora biti njegova prisotnost v živilu vedno zabeležena na ovojnini, so podatki pogosto zapisani z majhnimi črkami ali se skrivajo nekje na robu ovojnine.

V SEZNAMU SESTAVIN NE SMEJO BITI NAVEDENE NASLEDNJE SESTAVINE:

(jajčni) albumin ali ovoalbumin
ovomucin
ovovitalin
lysozym
jajčni prah
jajčni beljak
kokošje (račje, gosje, prepeličje, puranje, nojevo) jajce,
jajčni melanž
(jajčni) globulin ali ovoglobulin
ovomukoid
livetin
majoneza
jajčni rumenjak
jajčne beljakovine
zamrznjena jajca
jajčni lecitin