

En ægggende

AF STINE RAMLYNG OG BETINA HJORTH – FOTO: COLOURBOX

Den hyppigste børneallergi

Æg er en af de hyppigste allergier hos børn. Heldigvis vokser over halvdelen af alle børn fra allergien inden de fylder fem år.

Hvide eller blomme?

Der findes mange proteiner i æg, som kan give dig symptomer. Nogle af disse proteiner findes i blommen, men de vigtigste sidder i hviden. Det er helt individuelt, hvilke proteiner man reagerer på, men i praksis har det ingen betydning. Har du allergi over for hønseæg skal du undgå dem fuldstændig, da det ikke er muligt at sikre, at fx æggehvideprodukter slet ikke indeholder æggeblomme.

Andre slags æg

Hvis du er allergisk over for hønseæg, vil du ofte også reagere allergisk på æg fra andre fugle. Det gør heller ingen forskel om æggene er økologiske.

Vaccinationer

Influenzavaccination indeholder rester af æggeprotein. Personer, der er overfølsomme over for hønseæg/kyllingeprotein, og som tidligere har haft nældefeber, angioødem, astma, allergisk høfeber eller anafylaktisk shock, bør ikke blive vaccineret. Spørg din læge, om du bør blive vaccineret, eller om der kan være en risiko forbundet med det.

Vaccinen mod mæslinger, fåresyge og røde hunde (MFR-vaccinen) indeholder spor af æggeprotein. Det er yderst sjældent, at børn med allergi over for æg oplever en allergisk reaktion på vaccinationen. Hvis det sker, vil det typisk være en mild reaktion i form af nældefeber og kløe. Det anbefales dog, at disse børn bliver vaccineret på en børneafdeling.

Erstatninger for æg

Når man bager uden æg, har især kager tendens til at smuldre. Det kan du modvirke ved at bruge moset frugt, mere fedtstof eller ved at bruge ægerstatning som fx "No egg" fra firmaet Orgran.

Æg som hævemiddel i kager:

1 æg = 0,5 dl æblejuice
1 æg = 0,5 dl sveskemos
1 æg = 1 most, moden banan
1 æg = 3-4 spsk hørfrøskum: 50 g hørfrø og 6 dl vand koger i 5-10 min. Massen presses igennem en si og den slimede masse afkøles. (Kan også bruges til fars og panering)

Æg som bindemiddel i kager:

1 æg = 2 spsk. kartoffelmel blandet med 2 spsk. vand
1 æg = 2 spsk. kartoffelmos
1 æg = 2 spsk. majsstivelse blandet med 2 spsk. vand
1 æg = 2 tsk bagepulver blandet med 2 spsk. vand og en spsk. olie.

Kilde: Samvirke

allergi

Hvad med torskerogn, kaviar- og fiskeæg?

Nej, de giver ikke dig med hønseægsallergi problemer, da de indeholder en helt anden type allergener og proteiner end i hønseæg.

Der kan også være æg i ...

- Færdigbagte brød, men der findes flest produkter uden
- Pålæg
- Remoulade, mayonnaise og mayonnaisesalater indeholder ofte æg
- Færdige middagsretter, som fx lasagne
- Paneret mad
- Supper
- Frisk pasta indeholder næsten altid æg, men der findes mange varianter af tørret pasta uden æg
- Færdige sovse og dressinger
- Mange kager og desserter
- Bouillonterninger
- Tandpasta

Varme hjælper ikke

De allergifremkaldende stoffer i æg ødelægges ikke af varme. Derfor kan du få symptomer, uanset om du koger, steger eller bager æggene.

Det siger loven

Æg skal altid mærkes i varedeklarationen på færdigpakkede varer, så det er tydeligt, at der indgår æg i produktet. Denne regel gælder i Danmark såvel som i resten af EU. Fx skal der stå "Lechitin (æg)", hvis den brugte lechitin er fra æg. Den kan nemlig også være fra fx solsikke.

Æg er ikke et problem i ...

... klaringsmidler til øl, vin og cider. Den Europæiske Fødevare Myndighed (EFSA) har vurderet, at der **ikke er risiko** for at få allergiske reaktioner af æg i klaringsmidlerne Lysozym (fremstillet af æg) og Albumin (fremstillet af æg), der anvendes i øl, vin og cider.

Pas på drinken!

Først i december 2014 træder der **nye regler i kraft for ikke-færdigpakkede varer**. Derfor skal du være særlig opmærksom, når du spiser ude, og også når du bestiller fx drinks. De kan nemlig være tilsat Sweet and Sour Mix (også kaldet Sour), der i bund og grund er sukkerlage tilsat citron. Det kan være hjemmelavet, men det kan også være et færdigmix, som for at give drinks et lidt mere skummende og festligt udseende kan være tilsat frysede æggehvinder.

Kogebøger målrettet dig med ægallergi

Scandinavian Baking without Eggs er en allergibagebog på engelsk som indeholder både nye og gamle opskrifter og lidt om skandinaviske bagetraditioner, fra forfatteren til **Allergibagebogen**. Ideen med denne og Allergibagebogen er, at det skal være nemt at bage, selv om man har æggeallergi. Man skal kunne bage, med hvad man nu lige har i køkkenet, det kan være en sjat fløde, mere bagepulver, kartoffelmel eller moset banan.

Kan bl.a. købes som e-bog på saxo.dk som paperback eller i e-bogsversion via amazon.com, Apple's iBookstore (til iPad), og Google eBookstore. Fås også som gratis app via iTunes. Pris varierer.



Allergibagebog.

Forfatteren har selv æg-allergi og i forældrenes køkken blev bagelysten grundlagt. Hendes store interesse for bagværk uden æg blev til håndskrevne opskrifter, som hun gemte i et ringbind sammen med opskrifter fra hendes mor og farmor. Og en dag fik hun tanken: Hvorfor ikke udgive en bog med alle opskrifterne, så ægallergikere i hele Danmark kan få glæde af dem? Som tænkt, så gjort, og i 2006 udgav hun Allergibagebog. Kan bl.a. købes på saxo.dk, både som paperback eller som E-bog. Pris varierer.



Find flere kogebøger med opskrifter uden æg på allergi.astma-allergi.dk/kogebog