

Diëtetiek

Kippeneiwit-allergie

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

U heeft deze folder ontvangen omdat u of iemand in uw omgeving een kippeneiwit-allergie heeft. Een allergie voor kippenei komt voor bij 2% van alle kleine kinderen. Op 4-jarige leeftijd zijn de meeste kinderen over hun kippenei-allergie heen gegroeid. Minder dan 1% van alle volwassenen houdt een kippenei-allergie.

Eieren kunnen verwerkt zijn in heel veel soorten levensmiddelen. Kippenei is de meest gebruikte soort ei. Andere soorten zijn eendeneieren, ganzeneieren en kwarteleitjes. Het kan uitmaken of een ei rauw of gekookt wordt gegeten. Iemand die wel tegen een gekookt ei kan, reageert soms niet op goed op een rauw ei. Ook zijn er meer (heftige) reacties op eiwit dan op het eigeel. Eieren van andere soorten vogels bevatten vergelijkbare eiwitten als kip. Deze kunnen dus ook allergische reacties geven.

Diagnose

De diagnose voor kippenei-allergie is lastig vast te stellen. De uitslag van de allergietest in het bloed is soms vals positief of vals negatief. Naast een bloed- en/of een huidtest is het verhaal van de gebeurtenis waarbij werd gereageerd op kippenei eiwit belangrijk.

Waarom komt kippenei voor

De volgende producten kunnen onder andere kippenei bevatten: brood, krentenbrood, beschuit, paneermeel, bakverbeteraar, koekjes, gebak, cake, schuimpjes, vleeswaren, filet americain, vleesproducten, vegetarische vleesvervangers, mayonaise, zoutjes, ijs, etc.

Non-food: ook in persoonlijke verzorgingsmiddelen kan kippenei voorkomen, zoals in shampoos, lotions en crèmes. Verder kunnen medicijnen en vaccinaties eiwitten bevatten.

Inenten

Het griepvaccin bevat ei. Toch kan hiermee wel worden ingeënt. In het Nederlandse BMR/mazelenvaccin is geen kippenei aantoonbaar. Daarom kunnen kinderen met een kippeneiallergie dit vaccin wel krijgen. Kinderen die al een ernstige allergische (anafylactische) reactie hebben gehad, kunnen het beste vaccins met kippenei krijgen onder toezicht van een arts.

Etiketten lezen

Lees op een etiket altijd de hele ingrediëntenlijst. De Europese Unie heeft bepaald dat de ingrediënten die de meeste overgevoeligheidsreacties veroorzaken extra duidelijk vermeld moeten worden op het etiket. In dit geval ei. Ook al staan op etiketten vaak opsommingen of symbooltjes van allergenen, er worden helaas regelmatig fouten gemaakt. De ingrediëntenlijst is altijd leidend.



De volgende aanduidingen op het etiket kunnen wijzen op de aanwezigheid van ei:

- Albumine
- Avidine
- Conalbumine
- Eigeel
- Eipoeder
- Eiwit
- Fosfatidylserine
- Fosfolipiden
- Globuline
- Lecithine (E322)
- Lipovitellin
- Livetine
- Lysozyme (E1105)
- Ovalbumine
- Ovoglobuline
- Ovomucine
- Ovomucoïd
- Ovosucrol
- Ovotransfarine
- Phosvitine

Let op! Als op de verpakking alleen het totaal eiwit (per 100 gram product) wordt vermeld zegt dit niets over het soort eiwit.

Kan sporen van bevatten

De aanduidingen ' kan sporen bevatten van ...' of ' geproduceerd in een fabriek waar ook ...wordt verwerkt' geven aan dat er risico is dat het voedingsmiddel een allergeen bevat. Deze aanduiding is geen verplichting en roept meer verwarring op dan meestal nodig is. Meestal kunt u de producten gewoon gebruiken, check de ingrediëntenlijst. De afwezigheid van deze vermelding betekent echter niet automatisch dat er geen allergenen in zitten. Wanneer u hierover twijfelt, neem dan contact op met de fabrikant over mogelijke kruisbesmetting.

Ouerig

Het eten van kip, kalkoen en ander gevogelte leidt nauwelijks tot reacties. Dit kan gewoon worden gegeten. Een uitzondering is; wie reageert op inhalatieallergenen (ook wel luchtwegallergie) van vogels kan ook reageren op het eten van eigeel. Dit is een kruisovergevoeligheid.

Welke producten kunnen kippenei vervangen

Een voeding zonder ei hoeft geen tekorten aan voedingsstoffen te veroorzaken. Ei hoeft dus niet te worden vervangen. De voeding kan minder gevarieerd zijn doordat kippenei in veel producten wordt verwerkt. Ei kan in recepten o.a. vervangen worden door gist of bakpoeder. Er bestaat een ei vervangend product op sojabasis (Orgran No Egg) om mee te bakken.

Kippenei vervangen in een recept

<i>In plaats van:</i>	<i>Gebruik:</i>
Heel ei	<ul style="list-style-type: none">• 1 eetlepel bakpoeder met 1 eetlepel azijn (goed mengen)• 1 eetlepel gebroken lijnzaad (even laten weken)• Halve rijpe banaan• 3 eetlepels appelmoes (50 gram)• 50 gram tofu (in hartige gerechten)
Eigeel op pizza en (hartige) taart	<ul style="list-style-type: none">• Jonge kaas• (Koffie)melk• Sojamelk

De smaak van kippenei namaken

Eieren hebben hun typische smaak dankzij de zwavel die ze bevatten. Met 'kala namak' (zwart zout) kun je deze smaak nabootsen. Deze 'eiersmaak' is met name belangrijk in recepten als roerei, omelet en eierkoeken. Zwart zout is te koop bij Aziatische winkels, toko's (Indonesische winkel) en bij verschillende webshops.

Meer informatie

Heeft u vragen naar aanleiding van deze informatie, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van Alrijne Ziekenhuis.

De afdeling Diëtetiek is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8047.