

Faktaark eggallergi vietnamesisk

Ích lợi để biết về **dị ỨNG TRỨNG**

Dị ứng trứng là gì ?

Những phản ứng dị ứng đối với thức ăn bộc phát vì cơ thể phản ứng đối với một vài chất đạm trong thức ăn. Dị ứng trứng là một trong những loại dị ứng thức ăn thông thường nhất nơi trẻ nhỏ. Có người bị những phản ứng rất mạnh mặc dù chỉ dùng lượng trứng rất ít, trong khi người khác bị những khó chịu nhẹ hơn, rồi tự hết mà không bị những hậu quả nguy kịch nào. Dị ứng thức ăn và ngay cả dị ứng trứng thường xảy ra nơi trẻ em hơn là ở người lớn. Hầu hết trẻ em sẽ tự hết bị dị ứng trứng khi còn nhỏ, nhưng có người vẫn bị dị ứng trứng cả ở tuổi trưởng thành. Nhiều trẻ em bị dị ứng thức ăn, sẽ phản ứng đối với nhiều loại thức ăn, nhưng dị ứng trứng có thể bộc phát riêng lẻ. Nếu phải kiêng cử thức ăn là những nguồn dinh dưỡng quan trọng, thì điều cần thiết là tìm các giải pháp chọn lựa và những thức ăn thay thế tốt để thực phẩm được bổ dưỡng và có sự kết hợp tốt.

Trứng gây những phản ứng nào đối với người bị dị ứng trứng ?

Những phản ứng bộc phát khi một người bị dị ứng trứng ăn trứng hoặc thức ăn có trứng sẽ thay đổi tùy theo từng người. Các phản ứng đó là : tiêu chảy, đau bụng, nổi mề đay, bệnh chốc lở trở nên tệ hơn, khó thở / bị suyễn và bị ngất lịm vì dị ứng.

Bạn phản ứng đối với những thức ăn nào ?

Chính những chất đạm ở trứng dẫn đến sự phản ứng. Những chất đạm này tìm thấy ở cả lòng trắng lẫn lòng đỏ của trứng. Một số người dị ứng trứng cũng có thể có những triệu chứng của mùi trứng chiên và hơi trứng luộc, và khi đó có thể phản ứng với bệnh suyễn và / hoặc sổ mũi vì dị ứng. Đôi khi chỉ cần mùi của bánh tổ ong nướng (hơi nước từ trứng và từ nhiễm thể gây dị ứng ở sữa) cũng đủ để gây ra phản ứng dị ứng.

Dị ứng trứng được chữa trị bằng cách nào ?

Dị ứng thức ăn được chữa trị bằng cách kiêng tất cả những thức ăn mà bạn không chịu được trong thực phẩm.

Trứng có thể tìm thấy ở đâu ?

Trong thức ăn, trứng có thể được ghi dấu như lòng trắng, lòng đỏ, bột trứng, nước sốt majones “làm bằng dầu, dấm, lòng đỏ trứng” và ovalbumin.

Những thức ăn thường có trứng là : bánh, bánh bích qui, dressing, remulade, nước sốt majones, các loại nước sốt majones có trộn rau, mù tạc, spaghetti, macaroni, bánh tổ ong, bánh tròn làm bằng sữa và trứng “pannekake”, bánh có nhân sô cô la với dừa rắc ở trên, kẹo mút, một vài loại pasta, một số món ăn được tẩm bột bánh mì và nhúng vào trứng trước khi chiên và các món thịt, cá xay nướng với lớp trứng ở trên. Chúng tôi yêu cầu bạn đọc rất kỹ sự giải thích về thành phần của món ăn trước khi bạn dùng món ăn đó. Chiếu theo thông tư về việc ghi dấu, tất cả các sản phẩm có bổ thêm trứng phải được ghi dấu về việc này trong danh mục thành phần của món ăn.

Một vài thuốc chích ngừa như MMR “bệnh sởi, ban đỏ và bệnh hồng mắt” được chế tạo từ trứng gà lộn, nhưng thông thường thuốc chích ngừa này không gây phản ứng gì đối với những người bị dị ứng trứng. Những thuốc chích ngừa khác như thuốc chích ngừa cúm có thể được pha trộn với trứng gà khiến những người bị dị ứng trứng không nên chích ngừa những loại thuốc này khi có dấu hiệu cho thấy họ không chịu được thuốc chích ngừa.

Những nhà chuyên môn trong lãnh vực này nghĩ là trẻ em bị dị ứng trứng có thể yên tâm được chích ngừa tại Trạm y tế, nhưng khuyên là nên có bác sĩ hiện diện khi những người bị dị ứng được chích ngừa.

Người bị dị ứng trứng có thể ăn được những gì ?

Trứng là một thức ăn giàu dinh dưỡng, nhưng bạn có thể tìm thấy những giải pháp chọn lựa tốt với nhiều dinh dưỡng. Trước hết, dị ứng trứng là một sự thách đố thực tế vì khi bị dị ứng trứng, bạn sẽ bị giới hạn việc chọn lựa các loại bánh ngọt, bánh bích qui, thức ăn chế biến sẵn v.v. . . Trứng có những đặc tính quan trọng đối với các loại bánh ngon. Trứng có khả năng tốt làm cho bánh dính, không bị rời và góp phần làm cho bánh nổi phồng lên.

Trong thị trường, có những loại thay thế trứng, Không Trứng và Những Thứ Thay Thế Trứng. Những thứ này có các đặc tính để làm bánh dính, không bị rời và để nướng bánh giống như trứng, nhưng không có chứa cùng dinh dưỡng như trứng. Chất dùng thay trứng được pha nước vào, rồi khuấy cho đều trước khi dùng. Nhiều lúc, việc tăng số lượng bột nổi hoặc chất natron “thuốc muối dùng để nấu ăn” có thể là một sự thay thế tốt, lại rẻ. Bạn có thể thay thế một quả trứng bằng một muỗng ăn bột nổi.

Nhiều loại bánh bích qui có thể là những giải pháp chọn lựa được ưa chuộng thay thế bánh ngọt. Thí dụ bánh Kornmo, Marie, Mummi, Tom và Jerry, Ritz đều không có sữa và trứng. Một số các loại bột pha sẵn dùng để làm bánh không có trứng.

Dâu và trái cây là những giải pháp chọn lựa tốt thay cho món ăn tráng miệng. Hầu hết các loại nước chấm sô cô la và thạch đều không có trứng. Kem đá và sorbet “một loại kem” cũng là những món ăn tráng miệng dễ làm, nhưng hãy lưu ý là kem sorbet có thể có trứng.

Ai có thể bị dị ứng trứng ?

Dị ứng trứng thường xảy ra với trẻ nhỏ từ 2 tháng và thường sẽ hết khi 4-5 tuổi. Có em bị dị ứng trứng kéo dài đến 6-7 tuổi. Dị ứng trứng ít xảy ra ở trẻ em lớn hơn hoặc ở người lớn.

Sự ghi dấu của thức ăn :

Một vài thức ăn được ghi dấu “có thể chứa những dấu vết của trứng”. Điều này không có nghĩa là trong thức ăn có bỏ thêm trứng vào, nhưng trong lúc sản xuất có thể có những phần còn sót lại của trứng trong sản phẩm. Hầu hết những người bị dị ứng trứng chịu được một số lượng dấu vết của trứng và có thể dùng những sản phẩm được ghi dấu “có thể chứa những dấu vết”. Mỗi người cần phải hỏi ý kiến bác sĩ để tìm xem những dị ứng này có nghiêm trọng đến độ họ phải kiêng những số lượng dấu vết hay không.