



#### Andre kostråd ved allergi:

- Laktoseintoleranse
- Melkeallergi
- Nøtter
- Cøliaki og hveteallergi
- Fisk og skaldyr

# Eggallergi

**Eggallergi er allergi mot proteiner som finnes i egg, både i hviten og plommen. De mest følsomme kan reagere på små rester på tallerken eller bestikk.**



Selv små mengder av luftbårne proteiner av egg kan gi ubehag hos eggallergikere. Personer som er svært følsomme overfor egg vil kunne reagere når det tilberedes mat med egg.

Egg fra andre fugler som er undersøkt viser kryssreaksjoner med hønseegg. F.eks vil vaktelegg kunne gi allergisk reaksjon hos personer med eggallergi.

#### Hvor vanlig er eggallergi?

Eggallergi er vanlig hos små barn. De fleste vokser eggallergien av seg i løpet av førskolealderen. Noen tåler egg i mat som er kokt eller stekt, men ikke rått egg. Eggallergi utvikles vanligvis ikke senere i livet.

I få tilfeller kan personer med allergi overfor egg heller ikke tåle kjøtt fra kylling, kalkun og høns.

Det har ingen ernæringsmessige konsekvenser å unngå egg, men det kan være et sosialt problem.

#### Symptomer ved eggallergi

Kløe i munnen, hevelse i svelg, leppe, blemmer i munnen, elveblest (urtikaria og kontakturtikaria), øyesymptomer, luftveissymptomer, astma, magesmerter, kvalme, oppkast, diaré, rhinitt (rennende øyne og nese).

#### I hvilke produkter er det egg?

Egg inngår i mange produkter og matretter. Det kan derfor være en utfordring å spise utenfor hjemmet. Som regel er det mulig å finne eggfrie alternativer, men kaker kan være et problem. De

som er spesielt sensitive må også unngå mat som har ligget på fat med eggprodukter, for eksempel eggerøre.

#### Vær spesielt oppmerksom på egg i:

Pannekaker, paier, kaviarmix, majones og majones-salater, bakverk, boller penslet med egg, kjeks, kaker, farseprodukter av kjøtt og fisk, panert fisk og kjøtt, enkelte typer pasta og is, pateer og posteier, sauser og supper, puddingdesserter og fromasjer, vaniljesaus og vaniljekrem og i fylt sjokolade.

Det er viktig å lese ingredienslisten nøye fordi det noen ganger kan være egg i produkter der man ikke forventer å finne det.

#### Egg deklarerer som:

EGGEHVITE, EGGEPLOMME, EGGEPULVNER, OVALBUMIN, LYSOZYM (E 1105). Sistnevnte fremstilles fra egg og kan føre til at enkelte som er svært følsomme overfor egg får reaksjoner. Lysozym brukes også som konserveringsmiddel i noen oster.

#### Erstatning for egg

Bruk eggerstatning/ Egg-replaser, No-egg eller bakepulver i bakverk som erstatning for egg. Tilsett gjerne litt maismel for å få gul farge og et par spiseskjeer vann eller olje som erstatning for væsken i egget.

#### Vaksine

MMR-vaksine (mesling, kusma og Røde hunder). To av vaksinekomponentene er dyrket på kylling-fosterceller i kultur. Innholdet av eggprotein er ubetydelig, og de aller fleste barn med eggallergi (forverrelse av eksem, positiv prikktest eller RAST, begrenset urtikaria etc.) kan vaksineres på vanlig måte.

Ved vaksinasjon av uttalt allergiske personer kan det være klokt å ha noe utvidet allergiberedskap med lege til stede i huset og forlenget observasjonstid.

Influensavaksine dyrkes på egg. Svært følsomme pasienter med allergi mot egg kan få reaksjoner på vaksinene. De aller fleste som har eller har hatt eggallergi kan likevel få vaksinene på vanlig måte organisert i primærhelsetjenesten under vanlig beredskap for allergisjokk (anafylaksiberedskap).

Pasienter med alvorlig reaksjon (urticaria/elveblest, brekninger, angioødem, luftveisødem, astma eller rhinitt) på egg og som har totalt eggfri kost bør få utført prikktest med vaksinen før eventuell vaksine settes. Behovet for slik utredning må vurderes i forhold til i hvilken grad de tilhører en av risikogrubbene.

**Forfatter:**

Dr. Med Ragnhild Halvorsen