



Tojásallergia étrendi kezelése

A tojásallergia egy specifikus; a tojás és tojást tartalmazó élelmiszerek, ételek fogyasztása után jelentkező tünetegyüttes. Az élelmiszerallergia immunreakcióval jár, mely mindig reprodukálható (előidézhető). A tojásallergia leginkább gyermekkorban, ritkábban a későbbi életszakaszban is kialakulhat. A gyermekek jelentős része 5-10 éves korára kinövi a tojással szembeni túlérzékenységet.

A tyúktojás körülbelül 40 különböző fehérjét tartalmaz, közülük számos kiválthat allergiás reakciót. A leggyakoribb allergének főként a tojásfehérjében találhatóak, de a betegek jelentős része a tojássárgájára is érzékeny. Tojásallergia esetén az egyén sem tojásfehérjét, sem tojássárgáját nem fogyaszthat, mert a körültekintő szétválasztás ellenére is előfordulhat keresztzennyeződés!

A tojásallergia tünetei

- ekcéma, csalánkiütés, bőrpír, bőrduzzanat
- száj körüli irritáció, arc- és/vagy torokduzzanat
- végtagduzzanat
- hasfájás, haspuffadás, bélgázosodás, böfögés, székrekedés, hasmenés, hányás
- nehézlégzés
- orrvizketés, orrfolyás, tüszögés, ismétlődő felső légúti tünetek
- savós középfülgyulladás
- súlyos esetben anafilaxiás sokk

A tojásallergia kezelése

Az orvosi diagnózis felállítása után az elsődleges terápia a tojás és a tojást tartalmazó élelmiszerek, ételek fogyasztásának kerülése.

A tyúktojáson túl más szárnyasok tojása sem fogyasztható az erős keresztreakció (keresztallergia) miatt! Előfordul, hogy a tojástermelő állat hújának elfogyasztása után is allergiás tünetek jelentkeznek, de a csirkehús immunválaszt kiváltó hatása alacsony, ezért fogyasztása csak erős pozitív reakció esetén, és csak az orvosi utasítás alapján kerülendő. Számos érintettnél a madártollal történő érintkezés is bőrtünetet vagy légzőrendszeri tünetet vált ki.

Nyersanyagválogatás

A tojás és származékai a 14 jelölésköteles allergén között szerepel. 2014. december 13-ától nemcsak az előre csomagolt élelmiszereken, hanem a nem előre csomagolt, a forgalmazás helyén csomagolt termékeken és a közétkeztetésben, vendéglátásban (étlapon) is fel kell tüntetni.



Az allergiát, intoleranciát okozó anyagot más betűtípussal, stílussal (pl. aláhúzás, *dőlt betű*, **megvastagítás**) vagy háttérszínnel kell kiemelni a többi összetevő közül.

Táplálkozás-élettani szempontból értékes élelmiszernek számít a tojás, de megfelelően összeállított étrend mellett teljes értékű, egészséges táplálkozás alakítható ki.

Étrendből történő kiiktatását megnehezíti, hogy az élelmiszeripar számos formában használja alapanyagként és adalékanyagként.

Azon termékek vásárolhatók meg, melyeken vagy szerepel, hogy tojásmentes vagy az összetevői nem tartalmaznak tojást, illetve ha van külön allergén információ, azon nem található a tojás jelölése. A nyomokban tojást tartalmazó élelmiszerek nem fogyaszthatóak!

Hőkezelt tojás fogyasztása esetén nem mindig alakul ki allergiás reakció, de megbízható diagnosztikai eszköz nem áll rendelkezésre, mely egyértelműen jelezné, kinél okoz problémát és kinél nem!

Kerülendő az élelmiszer, ha az alábbi kifejezéseket tartalmazza:

- tojás (friss, fagyaszott, létojás)
- tojáspor
- tojássárgája (friss, fagyasztott, porított)
- tojásfehérje (friss, fagyasztott, porított)
- tojásalbumin
- ovomukoid
- lizozim
- levitin
- vitellin
- ovovitellin
- ovoglobulin G2 és G3

Ételcsoportok esetén a gabona- és sütőipari termékek (tésztafélék, péksütemények, kenyérfélék, finompékáruk) címkéjét kell a leginkább megvizsgálni, tartalmaznak-e tojást vagy tojásszármazékot.

A húsipari termékek közül is számos tartalmaz tojásport. A zsiradékok és a növényi olajok, valamint a zöldségek, gyümölcsök és készítményeik tojástól mentesek.

Gyakori, hogy a félkész-, késztermékek, pl. szószok, krémek tartalmaznak tojást.

Érdekeség, hogy egyes borászatokban tojást használnak a bor derítésére!

Mindig ellenőrizze az összetevők listáját!

Tojás helyettesítése



Nem könnyű feladat a tojás helyettesítése, de nem lehetetlen. Kapható ún. tojáshelyettesítő por, mely adott mennyiségű víz hozzáadásával a tojáshoz hasonló módon használható sütéshez, főzéshez. Ha curryvel, kurkumával vagy sáfránnyal színezi, még inkább hasonlít majd a tojáshoz.

1 tojás helyettesítésére alkalmazhatók:

- 1 evőkanál őrölt lenmag vagy lenmagpehely + 3 evőkanál langyos víz (vagdaltakba, húsgombócokba, panírozott ételekbe, kevert süteményekbe)
- 1 evőkanál chia mag + 3 evőkanál langyos víz (vagdaltakba, húsgombócokba, panírozott ételekbe, kevert süteményekbe)
- 3 evőkanál őrölt zabpehely (vagdaltakba, húsgombócokba)
- 2-3 evőkanál tört burgonya vagy főtt rizs vagy búzadara (vagdaltakba, húsgombócokba)
- 2 teáskanál keményítő (vagdaltakba, húsgombócokba, panírozott ételekbe, kevert süteményekbe)
- 1 teáskanál szódbikarbóna + 1 teáskanál sütőpor + 2-3 evőkanál olaj + 1 evőkanál almaecet (piskótákba, süteményekbe)
- 1 evőkanál zselatin vagy agar-agar + 1 evőkanál víz (vagdaltakba, húsgombócokba, kevert süteményekbe)
- 1 db közepes érett, barna banán (kevert süteményekbe)
- 100 gramm almapüré + 1 teáskanál zselatin/agar-agar/pektin (kevert süteményekbe)
- 50 gramm 10 percig áztatott, majd 3-4 evőkanál vízzel összeturmixolt datolya (süteményekbe, kekszekbe)
- 3 evőkanál natúr, cukrozatlan földimogyoróvaj (süteményekbe, kekszekbe)
- 100 g főtt, áttört bab (vagdaltakba, húsgombócokba, süteményekbe, kekszekbe)
- 1 evőkanál csicszeriborsóliszt (vagdaltakba, húsgombócokba)

Egyéb tudnivalók

A hazai hozzátáplálással kapcsolatos ajánlások a tojást 8 hónapos kor után javasolják bevezetni a csecsemők étrendjébe! Eleinte friss, alaposan (minimum 10 percig) hőkezelt tojássárgáját adjunk, majd a 12. hónaptól kaphat tojásfehérjét is.

A tájékoztató összeállításának időpontja: 2018. február 5.

Összeállította: Szarka Dorottya
dietetikus