

# A tojásallergiáról...



## Húsvét tojás nélkül?

Hazánkban a tej mellett a tojás az egyik leggyakoribb allergén a kisgyermek és a felnőttek körében is. Összeállításunkban szakértőnk segítségével keresünk válaszokat a tojásallergiával kapcsolatos gyakori kérdésekre.



**A** z ételallergia tünetei már a szoptatás időszakában is jelentkezhetnek. Ennek oka, hogy az anya által fogyasztott ételek bizonyos mennyisége az anyatejjel átjut a baba szervezetébe is. Érdekes ezért megfigyelnünk, hogy a panaszok mely ételek fogyasztása után jelentkeznek, és a gyanús élelmiszert a továbbiakban teljesen hagyjuk el. Ha így nem mutatkoznak a tünetek, akkor az egész szoptatási idő alatt érdemes tojásmentes diétát tartani. Ha az ekcémás tünetek továbbra sem múlnak, akkor más élelmiszerekkel is próbálkozhatunk, de ilyenkor mindenképpen javasolt egy szakorvost felkeresni.

## a tojásallergia tünetei

**1** A szoptatás időszakában a tojásallergia tüneteként a babánál jelentkezhet bőrallergia, ekcéma és hasi panaszok.

**2** A tojást nyolc hónapos kor után vezethetjük be a babák étrendjébe. A kicsinek kezdetben kizárólag friss, jól megfőzött tojás sárgáját adjunk, majd fokozatosan kaphat tojásfehérjét is.

**3** Ez allergiára hajlamos gyermekeknél legalább kettő-négy hónappal későbbre halasztandó. Ebben az időszakban a tojás fogyasztása után fellépő bőrviszketés, kipirosodás, bőrkiütés, száj körüli zsibbadás, az arc, a torok duzzadása, légzési nehézség, hányás, hasmenés, hasi fájdalom esetén kell gondolkodnunk tojásallergiára.

## a tyúk vagy a tojás?

A tojásraallergiás betegeknél fontos figyelni arra is, hogy ritkán a csirkehús fogyasztása után is allergiás tünetek jelentkezhetnek.

■ A keresztallergia hátterében az anyagok kémiai szerkezetének hasonlósága áll. Olyan csekély a két anyag közötti különbség, hogy sok szervezet, különösen akkor, ha már fokozottan érzékeny az egyik anyagra, nem tud különbséget tenni közöttük.

■ Egy másik gyakori és talán a legismertebb a görög-dinnye–parlagfű keresztallergia. A tyúktoll allergénjének belégzése egyes tojásallergiás betegnél asztmás tünetet, köhögést is kiválthat.

## nyomokban tartalmazhat...

A tojásallergia egyetlen kezelési módja a tojásmentes diéta betartása, amely – különösen gyermekeknél – sokszor nem könnyű feladat. Tojásfehérje számos élelmiszerben található, leginkább a pékárukban, a kenyérfélékben, a ragufélékben, a tésztafélékben, a krémtöltelékekben és fagylaltokban. Fontos, hogy bevásárláskor mindig olvassuk el az egyes ételek összetevőit.



**Egészséges Ifjúságért**

[www.nemleszekbaranyhimlos.hu](http://www.nemleszekbaranyhimlos.hu)

En be vagyok oltva, nem leszek barmyhimlős, és Te?



**2 ADAG OLTÁSSAL  
A BÁRÁNYHIMLŐ ELLEN**

Két adag szükséges a korábbi egy helyett a barmyhimlő elleni védőoltásból a közelmúltban megjelent szakmai iránymutatás szerint. Az új hazai ajánlás azokra a gyermekekre is vonatkozik, akik korábban egy adag oltóanyagot már kaptak.

A barmyhimlő a megbetegedések 70%-ában a bölcsődés- és óvodáskorú gyermekeket fertőzi meg. Sajnos a barmyhimlő gyermekkorban sem veszélytelen, tizből egy barmyhimlős betegnél szövődmény lép fel. Egészséges gyermek megfertőződése esetén is járhat szövődménnyel a barmyhimlő. Gyakori következmény a bőr felülfertőződése, ami életre szóló hegeket is okozhat, de előfordulhatnak idegrendszeri szövődmények is (pl. átmeneti beszéd- és mozgáskoordinációs zavarral járó kisagyi gyulladás, agyvelőgyulladás).

A barmyhimlő és szövődményei ellen csak védőoltással védekezhünk.



„A gyermekvállalásra készülő leendő édesanyák mellett a közösségbe kerülő gyerekek esetén is fontossá vált a barmyhimlő elleni védőoltás beadása, hiszen ma már gyakoribb a szövődményekkel járó fertőzés a kisebbek között is.”

Prof. dr. Czeizel Endre,  
orvos-genetikus, az Egészséges Ifjúságért Alapítvány elnöke

Egy magyarországi adatgyűjtés alapján 2005-2006-ban 50 barmyhimlős betegből egy kórházba került, a barmyhimlővel kapcsolatba hozható kórházi ápolások száma a két év alatt meghaladta az 1600-at.

## VÁLTOZÁS A BÁRÁNYHIMLŐ ELLENI OLTÁS ADAGOLÁSÁBAN

Több, mint 10 éves nemzetközi tapasztalat szerint a leghatékonyabb védelmet a barmyhimlő ellen minden életkorban két adag oltóanyaggal érhetjük el.\* A legújabb hazai szakmai útmutatások szerint a védőoltást 15 és 18 hónapos életkorban ajánlott beadni, a kötelező oltásokkal egyidőben.\*\*

Azoknak a gyermekeknek, akik korábban már kaptak egy adag oltást, szintén szükségük van még egy adag oltás beadására, függetlenül attól, hogy mikor kaptak meg az első adagot. A két adag között minimum hat hétnek el kell telnie. Abban az esetben, ha időközben a gyermeknek az oltás ellenére barmyhimlője volt, a 2. adag beadása szükségtelen. A 2. adagot legkésőbb egy új közösségbe kerülés előtt ajánlott beadni, tehát mielőtt óvodából iskolába megy a gyermek, vagy óvoda- ill. iskolaváltáskor.

\* A barmyhimlő elleni oltás leg hamarabb 9 hónapos korban adható be.

\*\* Egyetlen oltóanyag, így a barmyhimlő elleni védőoltás sem biztosít 100%-os védelmet minden oltott egyén számára.





**Tojásfehérje jelenlétére utalnak a következő összetevők: albumin, tojás (tojássárgája, tojásfehérje, tojáspor, szárított tojás), tojáshe-lyettesítők, tojáslikőr, globulin, lecitin, lizozim, majonéz, ovalbu-min, ovovitelin, tojáshab.**

## ötletek a tojás pótlására

Főzéskor az ételek sűrítésére tojás helyett használjunk keményítőt vagy burgonyát. Vásárolhatunk tojáspótló port is. Az ételek lazítására ajánlható a rizs, búzadara, a tojásmentes zsemlemorzsa, élesztő, szódabikarbóna. Az interneten számos weboldal van, ahol ételallergiás betegek osztják meg egymással a már kipróbált recepteket. Keresgéljünk a tojásmentes finomságok között, és próbáljunk ki új ízeket, ételeket.

## oltások és tojásallergia

Egyes védőoltások előállításakor a vírust tojásban szaporítják, ezért kis mennyiségű tojásfehérje is bekerülhet az oltóanyagba. Ez allergiás tüneteket, súlyos esetben vérnyomáscsökkenést, fulladást, esetleg halálhoz vezető reakciót válthat ki. Ilyenek a sárgaláz elleni oltás és az influenza elleni oltások.

■ Lassan egy évtizede más technológiával készül a 15 hónapos korban kötelező kanyaró-mumpsz-rózsahimlő elleni védőoltás, tehát ezt tojásallergiások is megkaphatják. Mivel a tojás-alapú védőoltások nem kötelezők, akkor sem történik baj, ha kimaradnak.

## lehet, hogy kinövi

A gyermekek többsége hároméves korára kinövi a tojásallergiát. Előfordulhat, hogy ez későbbi életkorra tolódik. Az esetek kisebb százalékában ugyan, de a tojásallergia az egész élet folyamán megmaradhat.

## legyünk kreatívak

A tojásallergiás kicsiknek sem kell lemondaniuk a tojásfestésről. A kicsik élvezettel kóstolgatják még a számukra tiltott falatokat is, így egyrészt nem érdemes őket kitenni a főtt tojás festése közben érzett kísértésnek, másrészt van, akinél már a tojás érintése is allergiás tüneteket válthat ki.

■ Helyette rajzolhatunk vagy kartonpapírból vágathatunk tojás formát, amelyet ők maguk színezhetnek ki. Hobbiboltokban vásárolhatunk fából vagy műanyagból készült tojásokat is, ezekkel jól helyettesíthetjük az igazit, és ezek örök emléket jelentenek majd a kis locsolóknak is.

Szakértő: dr. Hidvégi Edit  
gyermekgasztroenterológus  
[www.allergiakozpont.hu](http://www.allergiakozpont.hu)