

## Fæðuofnæmi – næringarmedferð

### Egg

Eggjaofnæmi er eitt af algengustu tegundum ofnæmis hjá börnum. Flest börn með ofnæmi fyrir eggjum vaxa upp úr ofnæminu fyrir fimm ára aldur en ákveðinn hluti er með ofnæmið alla ævi.

#### Hvað þarf að forðast?

Þeir sem eru með ofnæmi fyrir eggjum þurfa að forðast algerlega egg, allt sem inniheldur egg eða er búið til úr eggjum. Flestir með eggjaofnæmi þola engin egg hvort sem það eru hænuegg eða egg annara fugla. Aftur á móti þola flestir að borða kjúklinga- og hæsnakjöt. Til er að einstaklingar með eggjaofnæmi þoli ekki gufur frá eggjum þegar verið er að steikja eða sjóða egg. Ofnæmisvaldandi efni eggisins getað breyst með hita og því þola sumir með eggjaofnæmi hituð egg (soðin eða bökuð).

Matvælaframleiðendum er skylt að merkja skýrt í innihaldslýsingu matvælis ef þeir nota egg í framleiðsluna, hvort sem notuð eru egg eða eggjaduft. Algengast er í dag að orðið egg sé notað í innihaldslýsingu þegar egg eru notuð í framleiðsluna. Latneska heitið ovo yfir egg er einnig gott að hafa í huga þar sem það getur komið fyrir í enskum innihaldslýsingum. Mikilvægt er að lesa alltaf innihaldslýsingu á öllum matvælum.

Eftirfarandi eru dæmi um orð yfir egg í innihaldslýsingum á íslensku, dönsku og ensku. Listinn er ekki tæmandi

| Íslenska   | Danska     | Enska      |
|------------|------------|------------|
| Egg        | Æg         | Egg        |
| Eggjahvíta | Tøræg      | Eggwhite   |
| Eggjarauða | Æggehvide  | Eggpowder  |
| Eggjaduft  | Æggeblomme | Ovoalbumin |

Athugið að orðið eggjahvíta var hér áður fyrr oft notað yfir prótein og mikilvægt er að rugla því ekki saman við orðið eggjahvítu í merkingunni hvítan í egginu. Þegar matvæli eru merkt með næringargildi er skráð magn próteina, fitu, kolvetna og fleiri efna í vörunni. Prótein eru

nánast í öllum matvælum og enn þann dag í dag kemur fyrir að prótein eru skráð eggjahvíta í næringargildisupplýsingum. Lesið alltaf innihaldslýsinguna til að skoða hvort matvara innihaldi egg en ekki næringargildi.

Aukefnið lesitín (E322) er hægt að vinna bæði úr eggjum og sojabáunum. Að jafnaði nota matvælaframleiðendur sojalesitín því það er mun ódýrara en lesitín unnið úr eggjum. Á innihaldslýsingu á að koma fram hvort er notað. Lesitín inniheldur mjög lítið prótein og getur því líklega aðeins kallað fram ofnæmiseinkenni hjá mjög viðkvæmum.

Dæmi um matvæli sem geta innihaldið egg.

- Egg eru mikið notuð í bakstur og eru því oftast í kökum og ýmsum sætum bakstri, svo sem snúðum, vöflum, pönnukökum, kleinum og þess háttar). Venjuleg brauð innihalda yfirleitt ekki egg en sérstakar brauðtegundir innihalda oft egg og heimagerð brauð og bollur geta verið penslaðar með eggjum.
- Sumar kextegundir innihalda egg en það er alltaf hægt að finna eggjalaus kex á markaði.
- Majones inniheldur egg og þar með þarf að forðast allar sósur og salöt sem notast við majones, svo sem remolaði, hamborgarasósu, pítusósu, rækjusalat, hangikjötsalat og þess háttar. Majones er einnig notað í samlokur og í ýmsa heita og kalda rétti.
- Ýmsar sósur, svo sem bernaise sósa, hollandaise sósa og dressingar geta innihaldið egg.
- Kjötfars, pylsur og fleiri unnar kjötvörur geta innihaldið egg. Kjöt og fiskur í raspi eða mjöli er mjög oft velt upp úr eggjum í heimahúsum.
- Egg geta verið í kæfu, grænmetisréttum, bökum og kavíarmixi svo eitthvað sé nefnt.
- Flest pasta og spaghetí inniheldur ekki egg en ferskt pasta og heimagerð pasta innihalda oftast egg. Sumar núðlur innihalda egg og aðrar ekki.
- Ís í verslunum inniheldur yfirleitt ekki egg en einstaka ístegund getur gert það sem og heimatilbúinn ís.
- Kökukrem og eftirréttir, marsípan og sykurpúðar geta innihaldið egg.

## Hvað þarf að bæta upp?

Þegar einstaklingur þarf að forðast eingöngu egg rýrist ekki næringargildi fæðisins. Það er því ekki þörf á vítamín- eða steinefnaviðbót.

## Hvað er hægt að nota í staðinn?

Egg hafa vissa bindieiginleika sem gera þau sérstök við ýmsa matreiðslu og því margir réttir sem erfitt er að gera án þeirra svo vel sé. Við matvælaframleiðslu eru notuð ýmis önnur efni sem hafa svipaða bindieiginleika og því eru alls ekki alltaf egg í matvælum sem fólki finnst eðlilegt að innihaldi egg eins og kexi, búðingum og ís.

- Eggjalíki er hægt að nota í staðinn fyrir egg í flestan bakstur. Fylgið leiðbeiningum á umbúðum varðandi magn af eggjalíki í staðinn fyrir hvert egg.
- Sojamjöl hefur bindieiginleika og hægt að setja 1 msk af sojamjöli ásamt 2 msk af vatni í staðinn fyrir 1 egg í eigin uppskriftir.
- Ávaxtamauk hefur bindieiginleika og má nota 25 g fyrir hvert egg.
- Hrísgrjónablanda getur komið í stað eggja en þá eru 2 msk af grautargrjónum soðnar í 0,5 L af vatni í 1 klst á vægum hita, blandan sett í matvinnsluvél og kæld. Nota má 40 g í staðinn fyrir hvert egg
- Hörfræblöndu má einnig nota í stað eggja til að fá bindieiginleika. Þá er gott að sjóða 50 g af hörfræjum í 6 dl af vatni í 5-10 mínútur, pressa í gegnum síu og kæla. Nota 3-4 msk fyrir hvert egg.