

NAVODILO PACIENTOM

ALERGIJA NA JAJCA

- Najpogostejša alergija na hrano pri otrocih je alergija na jajca.
- Alergija se razvije na beljakovine beljaka in rumenjaka. Pogostejša je alergija na sestavine v beljaku.
- Alergija na jajca se lahko pojavi tudi pri otrocih, ki jajc še niso jedli. Za razvoj alergije zadoščajo že količine jajčnih beljakovin, ki jih otrok dobi z materinim mlekom ali s stikom prek kože.

Ali bo otrok alergičen na jajce vse življenje?

Večina otrok alergijo na jajca preraste in lahko kasneje jajca uživa. Polovica otrok lahko ponovno uživa jajca in jajčne jedi pri starosti 3 let, 70 % otrok pri 5 letih, nekateri ostanejo alergični na jajca vse življenje.

Kakšni so bolezenski znaki alergije na jajca

- Za otroke z alergijo na jajca je atopijski dermatitis najbolj pogosta težava, ostali bolezenski znaki pa so možni, vendar so redko prisotni.
- Značilna težava pri kožnih spremembah, ki trajajo že dlje časa, je preodzivnost kože za številne spremembe v okolju in hrani. Tako se atopijski dermatitis lahko poslabša ob spremembi temperature v okolju, po uživanju določene hrane, po stiku z volnenimi oblačili in v oblačilih iz sintetičnih materialov. Z zdravljenjem alergije sčasoma izzveni tudi preobčutljivost.

Zdravljenje alergije na jajca

- Dieta s popolno izključitvijo jajc in jajčnih jedi iz otrokove prehrane je edino učinkovito zdravljenje.
- Pri večini otrok težave, ki jih ima zaradi alergije, izzvenijo že v nekaj tednih po uvedbi diete. Jajca pa uvedemo v prehrano šele, ko izvidi kontrolnih alergoloških testov pokažejo, da otrok ni več alergičen na jajca. Običajno se kontrole opravijo 1-krat letno.
- Nekateri otroci potrebujejo občasno tudi zdravljenje z zdravili. Če otrok večkrat potrebuje kortikosteroidna mazila in so težave s kožo izrazite, je prav, da ga pregleda tudi dermatolog.



Dieta brez jajc

- Potrebna je popolna izključitev jajc in jedi, ki vsebujejo jajca, iz prehrane.
- Zaradi izključitve jajc iz otrokove prehrane ni pomembnega energetskega ali prehranskega primanjkljaja, saj večino sestavin jajc lahko zagotove druga živila.
- Dojenja zaradi pojava alergije ne prekinemo, le dietne omejitve mora v svoji prehrani upoštevati tudi doječa mati.
- Odsvetuje se uživanje vseh ptičjih jajc, ker so po sestavi podobna kokošjim jajcem in prav tako lahko sprožijo alergijske reakcije.
- Po evropski zakonodaji mora biti na deklaracijah sestave živila jasno označeno, da vsebuje jajca.
- Preverjanje sestave živila opravite ob vsakem nakupu izdelka, tudi če ste ob predhodnih nakupih istega izdelka to že preverili.
- Izogibajte se tudi vsem živilom, ki so označena, da so proizvedena v okolju z jajci.
- Evropska zakonodaja ne predpisuje obveznega označevanje prisotnosti sestavin hrane za sveže pripravljeno hrano. Mnogi izdelki, ki niso pakirani, niso opremljeni z deklaracijami. Posebno nevarni so nakupi v pekarnah, slaščičarnah in delikatesah. Kupite raje proizvod, ki je pakiran in opremljen z deklaracijo. Če od proizvajalca ne morete dobiti podatkov o sestavi živila, ga otroku ne dajte!
- Preverite tudi sestavo hrane, ki jo naročate v restavracijah, pekarnah, delikatesah in slaščičarnah, pri nakupu sladoleda. itd.
- Uporabljajte preverjene restavracije. V restavraciji preverite pri kuharju, ali lahko pripravijo hrano brez jajc.
- Preverite pripravo hrane v šoli, na izletih, šoli v naravi, vrtcu.
- Če otrok nima dokazanih drugih alergij na hrano, dodatne omejitve v otrokovi prehrani niso potrebne. Vsa dodatna hrana se uvaja pod enakimi pogoji kot pri zdravih otrocih.



Drugi pomembni neprehrabni dejavniki za sprožanje alergičnih reakcij

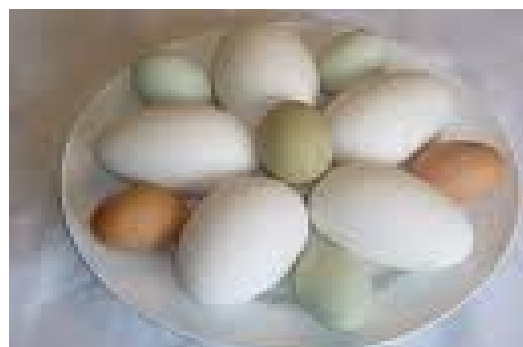
- Cepiva, ki lahko vsebujejo sledi jajčnih beljakovin: cepivo proti ošpicam, mumpsu in rdečkam (OMR), rumeni mrzlici, gripi in klopnemu meningitisu (meningoencefalitisu).

Priporočila za izvajanje cepljenja

- α *Cepivo proti ošpicam, rdečkam in mumpsu — OMR je varno cepivo za otroke, alergične na jajca. Cepljenje lahko opravi izbrani zdravnik, po cepljenju naj bo otrok nekaj časa pod nadzorom v zdravstveni ustanovi, kjer je bil cepljen.*
 - α *Otrok mora biti v času cepljenja zdrav.*
 - α *Če so bile pri otroku alergične reakcije na jajca težke ali če je po prvem cepljenju OMR otrok imel alergijsko reakcijo, je treba opraviti cepljene pod nadzorom v bolnišnici.*
 - α *Cepljenje z drugimi cepivi, ki vsebujejo sledi jajc, se opravi po presoji nujnosti in pod kontrolo v bolnišnici.*
- Kozmetika (jajčne beljakovine označene z *ovum, ovo*).
 - Zdravila: Evropska zakonodaja predpisuje, da je natančno zapisano, ali je *lecitin in E322* jajčnega izvora. V hrani je lecitin pogosto sojin, v zdravilih pa jajčnega izvora. Preverite v lekarni, ali izdano zdravilo vsebuje lecitin.

Jedi, ki jih otrok ne sme uživati

- kokošja, prepeličja, gosja, račja in druga jajca
- jedi, ki vsebujejo jajca:
 - sladoledi,
 - pecivo (torte, kremne rezine, piškoti, biskvit, čokolade, mlečni bomboni, *marshmallows*),
 - mlečni kruh, žemlje, temni kisli kruh, drobtine,
 - majoneza, tartarska omaka in druge jajčne kreme (pudingi, kreme za torte, tiramisu),
 - testenine, zakuhe z jajci.
- jedi, ki lahko vsebujejo jajca:
 - mesni izdelki,
 - margarine z dodatkom jajčnega lecitina,
 - nekateri pripravljene nadomestki za jajca (vsebujejo beljak),
 - preste (potopljene v jajce pred dodatkom soli),



Oznake na deklaracijah sestave živil, kjer je možna prisotnost jajc

- jajčne beljakovine,
- beljak,
- rumenjaki,
- lecitin,
- E 322,
- egg,
- globulin,
- albumin,
- apovitellenin,
- livetin,
- ovalbumin,
- ovomucin,
- ovovitellin,
- fosvitin.

Dovoljena živila

- testenine in jušne zakuhe brez jajc (Žito, Mlinotest — proizvodi brez jajc),
- margarine: Vitaquell Omega 3, Vitaquell m'olivio, Vitaquell bio, GEA 40 % margarina),
- puding Royal — vanilja, Kolinska,
- kruh polbeli, črni, polnozrnat: Martinov, Jelenov (Žito), Krjavel (Grosuplje) (ostale vrste preverite pri prodajalcu ali proizvajalcu)
- piškoti: Medex-bio, Riž in rozine.

Pri domači peki in pripravi jedi lahko v receptih jajce različno nadomestimo:

1—3 jajca v receptu nadomestimo z:

- α 1 žličko pecilnega praška, 1 vel. žlica tekočine, 1 vel. žlica kisa,*
- α 1 žličko kvasa raztopljenega v ¼skodelice tople vode,*
- α 1 ½ vel. žlica vode, 1 ½ vel. žlica olja, 1 žličko pecilnega praška,*
- α 1 zavitek želatine, 2 vel. žlicama tople vode (zmešajte tik pred uporabo).*



Splošni nasveti

Ne silite zdravih otrok v družini, da jedo isto hrano kot alergičen otrok.

Pomembno je, da se vsak otrok sreča s potencialnimi alergeni najprej doma.

Doma se povsem izogibajte le tisti hrani, pri kateri ima alergičen otrok težave že, ko pride z živlom le posredno v stik in ko za nastanek alergijske reakcije zadošča že sama prisotnost alergena v otrokovem okolju.

Tudi otroci z alergijo lahko določene hrane ne marajo — ne silite jih s hrano, ki je ne marajo, poiščite drug nadomestek. Posvetujte se z dietetikom.

Alergičen otrok mora poznati svoje prepovedi v prehrani in razumeti, zakaj so.

Otroci se največkrat ne spomnijo, kako je alergična reakcija potekala, tudi če je bila težka.

Nakupovalni vodnik

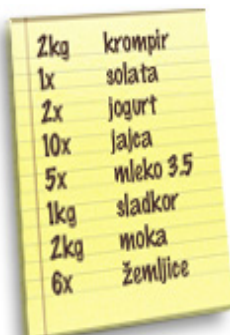
Vzemite si čas za nakupe hrane in ne hitite.

Kupujte sveže sadje in zelenjavo ter živila, ki so opremljena z deklaracijami.

Napravite si seznam živil, za katera ste že preverili, da so primerna za vašega otroka.

Izdelajte si tedenske jedilnike in sezname potrebnih nakupov, sezname shranite za ponovne nakupe.

Preverite deklaracije sestave živil vedno, ko jih kupujete - sestavine se lahko spreminjajo.



Pripravila: Metka Accetto, dr.med., spec.pediatr.