

# 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 találhatók, de a betegek többsége a tojássárgájára is érzékeny. Tojásallergia esetén az egyén sem tojásfehérjét, sem tojássárgáját nem fogyaszthat, mert a körültekintő szétválasztás ellenére is előfordulhat keresztszenyeződés!

## A tojásallergia tünetei

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

## A tojásallergia kezelése

Az orvosi diagnózis felállítását követően 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 bőrtünetet vagy légzőrendszeri tünetet vált ki.

## Nyersanyag-válogatás

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!**

## 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, finompékárúk stb.) címkéjét kell a leginkább megvizsgálni, tartalmaznak-e tojást vagy tojásszármazékot. A húsipari termékek közül is számos tartalmazhat tojásport. Gyakori, hogy a félkész-, késztermékek, pl. szószok, krémek tartalmaznak tojást. Érdekesség, hogy egyes borászatokban tojást használnak a bor derítésére! Mindig ellenőrizze az összetevők listáját!

A zsiradékok és a növényi olajok, valamint a zöldségek, gyümölcsök és készítményeik tojástól mentesek.

## Tojás helyettesítése

Nem könnyű feladat a tojás helyettesítése, de nem lehetetlen. Kapható Loprofin tojáshelyettesítő por, mely meghatározott mennyiségű víz hozzáadásával a tojáshoz hasonló módon használható sütéshez, főzéshez. Sárga színű, ami kifejezetten hasonlóvá teszi a tojás eredeti színéhez. De curryvel, kurkumával vagy sáfránnyal is színezhető.

## VIKTÓRIA PISKÓTÁJA

Hozzávalók:

300g liszt

150g porcukor

150g lágy margarin

3 teáskanál sütőpor

4 teáskanál Loprofin tojáspótló

225 ml víz

Pár csepp vanília esszencia

## Elkészítés:

Sütési hőmérséklet 190 °C/gázsütő esetén 5-ös fokozat

- Tegye egy edénybe a lisztet, a margarint, a cukrot, a Loprofin tojáspótlót és a sütőport. Keverje össze elektromos mixerrel vagy kézzel, amíg zsemlemorzsás állagra nem kezd el hasonlítani.
- Adjon hozzá az ivóvizet és vanília esszenciát. Keverje egyenletes krém állag eléréséig.
- Ossa el két egyenlő részre és mindkettőt rakja be egy-egy kiolajozott, kilisztezett sütőformába, majd süsse 20-25 percig világos aransárga színig. (A sütési idő változhat.)
- Ha elkészült, vegye ki a tepsiből, és ha kihűlt az egyik lapot kenje meg lekvárral, majd fektesse rá a másik lapot és kenje le a tetejét cukormázzal.

## 1 tojás helyettesítésére alkalmazhatók konyhai praktikák:

- 1 evőkanál őrölt lenmag vagy lenmagpehely + 3 evőkanál langyos víz (ajánlott vagdaltakba, húsgombócokba, panírozott ételekbe, kevert süteményekbe)
- 1 evőkanál chia mag + 3 evőkanál langyos víz (ajánlott vagdaltakba, húsgombócokba, panírozott ételekbe, kevert süteményekbe)
- 3 evőkanál őrölt zabpehely (ajánlott vagdaltakba, húsgombócokba)
- 2-3 evőkanál tört burgonya vagy főtt rizs vagy búzadara (ajánlott vagdaltakba, húsgombócokba)
- 2 teáskanál keményítő (ajánlott vagdaltakba, húsgombócokba, panírozott ételekbe, kevert süteményekbe)
- 1 teáskanál szódadibikarbóna + 1 teáskanál sütőpor + 2-3 evőkanál olaj + 1 evőkanál almaecet (ajánlott piskótákba, süteményekbe)
- 1 evőkanál zselatin vagy agar-agar + 1 evőkanál víz (ajánlott vagdaltakba, húsgombócokba, kevert süteményekbe)
- 1 db közepes érett, barna banán (ajánlott kevert süteményekbe)
- 100 gramm almapüré + 1 teáskanál zselatin/agar-agar/pektin (ajánlott kevert süteményekbe)
- 50 gramm 10 percig áztatott, majd 3-4 evőkanál vízzel összeturmixolt datolya (ajánlott süteményekbe, kekszerekbe)
- 3 evőkanál natúr, cukrozatlan földimogyoróvaj (ajánlott süteményekbe, kekszerekbe)
- 100 g főtt, áttört bab (ajánlott vagdaltakba, húsgombócokba, süteményekbe, kekszerekbe)
- 1 evőkanál csicseriborsóliszt (ajánlott vagdaltakba, húsgombócokba, de vízzel és/vagy tejjel tojásalagúra kikeverve „omlett” is süthető belőle)

## 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.

**Összeállította:** Szarka Dorottya dietetikus  
szarkadorottya@gmail.com  
+36 70 / 620 3859