

DIETA PRI ALERGIJI NA JAJCA

(Navodilo pacientom)

Alergija se razvije na beljakovine beljaka in rumenjaka. Pogostejša je alergija na sestavine v beljaku, lahko se pojavi tudi pri otrocih, ki jajc še niso jedli. Pojavi se zelo kmalu, pogosto še pred prvim letom starosti, za razvoj alergije zadoščajo že količine jajčnih beljakovin, ki jih otrok dobi z materinim mlekom ali s stikom preko kože. Večina otrok alergijo na jajca preraste in lahko kasneje jajca uživa, nekateri ostanejo alergični na jajca vse življenje. Dojenja se zaradi pojava alergije ne prekine, le dietne omejitve mora v svoji prehrani upoštevati tudi doječa mati.

Za nakupovanje si vzemite čas in ne hitite, kupujte sveže sadje in zelenjavo, kupujte živila, ki so opremljena z deklaracijami in deklaracije vedno znova preverjajte, saj se lahko sestava živil spreminja. Bodite pozorni na izdelke, ki niso pakirani in niso opremljeni z deklaracijami (npr. nakupi v pekarnah, slaščičarnah in delikatesah). Kupite raje proizvode, ki so pakirani 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. V restavraciji preverite vsebnost alergenov v živilih. Preverite pripravo hrane v šoli, na izletih, šoli v naravi, vrtcu, itd...

Pripravite 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.

OMEJITVE PRI PREHRANI:

Potrebna je popolna izključitev jajc in jedi, ki vsebujejo jajca, iz prehrane. Odsvetuje se uživanje vseh ptičjih jajc, ker so po sestavi podobna kokošnjim jajcem in prav tako lahko sprožijo alergijske reakcije. Na deklaracijah sestave živila je jasno označeno, da vsebuje jajca, zato ob vsakem nakupu izdelka preverjajte sestavo živila. Izogibati se je potrebno tudi vsem živilom, ki so označena, da **lahko vsebuje sledi jajc** (proizvedeno v okolju z jajci).

1. Prepovedana živila:

Kokošja, prepeličja, gosja, račja in druga jajca.

- **Jedi ki VSEBUJEJO jajca:**

- Sladoledi,
- Peciva (torte, kremne rezine, keksi, biskviti, čokolade, mlečni bonboni)
- Mlečni kruh, žemlje, temni kisli kruh, drobtine
- Majoneza, tatarska omaka, solatni prelive in druge jajčne kreme (pudingi, krme za torte, tiramisu)
- Testenine, zajuhe z jajci

- **Jedi ki LAHKO VSEBUJEJO jajca:**

- Mesni izdelki (mesni sir, salame, hrenovke, paštete, itd...)
- Margarine z dodatkom jajčnega lecitina
- nekateri pripravljene nadomestki za jajca (vsebujejo beljak),
- preste (potopljene v jajce pred dodatkom soli),

2. 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),
- pudingi Royal - vanilija, Kolinska,
- kruh polbeli, črni, polnozrnat in ostale vrste preverite pri prodajalcu ali proizvajalcu
- piškoti (npr. Medex-bio), riž in rozine.

3. 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.

4. Pri domači peki in pripravi jedi lahko v receptih jajce različno nadomestimo – jajca v receptu nadomestimo z:

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

SPLOŠNI NASVETI:

Hrano pripravljajte iz osnovnih živil, ki niso prej industrijsko pripravljena .

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 živilom le posredno v stik in ko za nastanek alergijske reakcije zadošča že sama prisotnost alergena v otrokovem okolju.

Otrok z alergijo mora poznati svoje prepovedi v prehrani in razumeti zakaj so.

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.

	DOVOLJENE JEDI/ŽIVILA	NEDOVOLJENE JEDI/ŽIVILA
PIJAČE	Navadna in mineralna voda, čaji, sokovi.	Vse pijače z vsebnostjo jajc in jajčnih derivatov.
MLEKO IN MLEČNI IZDELKI	Mleko in mlečni izdelki: vse vrste mleka, siri, skute, smetana, sirni namazi, pudingi na mleku, jogurt, kefir, kislo mleko, sirotka, izdelki ki vsebujejo mleko v prahu ali kazeinat ali sirotko	
MAŠČOBE IN OLJA	Surovo maslo, margarina brez mleka v prahu in lecitina, 100% sončnično olje, 100% olivno olje, 100% rastlinska olja,...	Vse margarine z dodatkom jajc oz derivatov iz jajc, majoneze, prelive za solate, tatarske omake, vse maščobe y vsebnostjo jajc in jajc v sledovih.
SADJE IN MARMELADE	Sveže sadje, marmelade brez konzervansov.	
MESO IN MESNI IZDELKI	Vse vrste mesa.	predelane mesnine, industrijsko pripravljenim esni izdelki z vsebnostjo jajc – jajčnih derivatov..
KRUH, ŽITNI IZDELKI IN PECIVA	Kruh brez jajc oz sledov jajc – jajčnih produktov (preverite pri trgovcu): kruh iz polbele ali črne pšenične moke, ajdov, ovseni, rženi, doma pečen kruh iz pšenične bele ali druge moke. Prosena kaša, ješprenj, ovseni kosmiči, ješprenovi kosmiči, ajdovi kosmiči, riževi kosmiči, riževi otrobi, rženi polnozrnatih kosmiči, corn flakes, kvinoja, riž, pšenični zdrob, polenta, kuskus, prosena kaša, ajdovi žganci, testenine in jušne zakuhe brez jajc. Domače pecivo brez jajc.	Vsa industrijsko pripravljena peciva, piškoti, torte, itd,...
ZELENJAVA	Neoporečna sveža zelenjava, dušena ali sveža, doma vložena zelenjava brez konzervansov, naravno kisano zelje in repa	Vsa zelenjava pripravljena z omakami, polivkami in industrijsko pripravljena zelenjava z vsebnostjo jajc.
KRUH, ŽITNI IZDELKI IN PECIVA	Jabolko (surovo ali kuhano ali pečeno, vendar brez začimb in dišav).	Vse vrste svežega, suhega, vloženga, kandiranega sadja, oreški (lešniki, orehi, mandeljni,...), semena (bučno, sončnično seme,...).
SLADICE	Želatina, ssadni sladoled in doma pripravljene sladice brez jajc.	Vse ostale sladice, bonboni, pudingi, kreme, marmelade, medi, čokolada, kakav.
JUHE	Doma pripravljene juhe brez vsebnosti jajc.	Juhe v vrečkah, juhe v restavracijah,, ki lahko vsebujejo jajca in jajčne sestavine.