



# LHL Astma og allergi

## EGGALLERGI

### ÅRSAK

All matallergi skyldes en overreaksjon fra immunsystemet som feilaktig oppfatter visse proteiner som skadelige. Eggeproteiner gjør at antistoffer fra immunsystemet gjenkjenne dem og signalisere at histamin og andre kjemikalier må frigjøres for å bekjempe “de farlige stoffene”. Dermed utløses allergiske symptomer.

Både eggeplommen og eggehviten inneholder proteiner som kan forårsake allergier, men allergi mot eggehvite er vanligst. Kryssreaksjon mellom egg fra ulike fuglearter er stor. Derfor bør du unngå alle typer egg hvis du har eggallergi. Noen få med eggallergi kan også reagere på kjøtt fra fjærkre.

Det er proteinet ovalbumin (egg-albumin) i eggehvite som oftest forårsaker den allergiske reaksjonen. Ovalbumin er varmefølsom og endrer struktur ved oppvarming. Derfor tåler noen varmebehandlet egg, for eksempel kokt egg eller egg i bakverk.

Fiskeeggene som er i rogn består av helt andre proteiner og utgjør ingen risiko ved allergi overfor fugleegg.

### FOREKOMST

De aller fleste eggallergikere er barn. En norsk studie viser at omtrent 1,6 prosent av alle barn i alderen 2–5 år har symptomer på allergi når de spiser egg. De fleste barn utvikler etter hvert toleranse slik at de tåler egg i voksen alder.

Toleranseutviklingen starter gjerne med at man tåler varmebehandlet, kokt egg eller egg i bakverk. Snakk med legen om hvor ofte det skal sjekkes om barnet fortsatt er allergisk.

Rundt 0,2 prosent av den voksne befolkningen har eggallergi.

### SYMPTOMER

Symptomene på eggallergi oppstår ofte umiddelbart etter inntak av egg eller produkter med egg i, men hos noen kan det ta flere timer før symptomene viser seg. De mest følsomme eggallergikerne kan også reagere på damp fra steking og baking med egg.

[lhl-astmaogallergi.no](http://lhl-astmaogallergi.no)

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Mage-, tarm- og hudsymptomer er vanlige, men astma og allergisk sjokk forekommer også.

### BEHANDLING

Den eneste behandlingen ved eggallergi er å unngå egg og produkter med egg i. Det finnes ingen medisiner eller annen behandling som kurerer eggallergi eller forebygger en allergisk reaksjon.

### KOSTRÅD

Matvarer som ofte inneholder egg er blant annet: kjeks og kake, soufflé, grateng, pasta, mousse, pai, saus, dressing, dessert, majones, remulade, penslet bakverk, is krem og likør. Farse av kjøtt og fisk samt panerte retter kan også inneholde egg.

I stedet for egg i bakverk kan man bruke eggerstatningen No Egg®, Egg Replacer® eller lage sin egen av bakepulver, maismel og vann eller olje. Bakepulver og natron er hevemidler, mens maismel gir gulfarge. Som veske benyttes enten vann, olje, juice eller kullsyreholdig væske. Både kullsyre og olje bidrar til saftigere bakverk, mens juice gir litt ekstra smak.

Eksempler på eggefrie produkter: rent kjøtt og fisk, makrell i tomat, mange typer kaviar og leverpostei, Møllerens sjokoladekakemix®, Hildes kaker®. Det er mange gode oppskrifter uten egg å finne på nettet og i kokebøker.

### VIT HVA DU SPISER!

For eggallergikere er det ekstra viktig å vite hva maten inneholder. Hvis et produkt eller en rett inneholder egg skal dette fremgå av varedeklarasjon. Også serveringssteder skal opplyse om allergener.

Husk at egg kan skrives på mange måter; egg, eggehvite, eggeplomme, eggepulver, ovalbumin, albumin eller lysosym (E 1105).

### VAKSINER OG EGGALLERGI

Vaksiner og eggallergi I MMR-vaksinen er komponentene dyrket på kyllingembryo/kyllingfosterceller i kultur. Derfor kan vaksinen inneholde rester av eggeprotein. Mengden er så ubetydelig at de aller fleste barn med eggallergi kan vaksineres på vanlig måte. Etter vaksinasjon er det alltid observasjonstid med adrenalinberedskap hos helsesøster. Noen helsesøstre henviser vaksinerings av barn med eggallergi til lege eller poliklinikk.

Vær oppmerksom på at et produkt kan endre innhold. Sjekk derfor alltid varedeklarasjon.

**LHL Astma og allergi** | Tlf: 22 79 90 00 | Pb 8768 Youngstorget, 0028 Oslo  
lhl-astmaogallergi.no | astmaogallergi@lhl.no | Følg oss på Facebook og Instagram

Kilder: lhl-astmaogallergi.no, Folkehelseinstituttet.no, Mattilsynet.no,  
Kosthåndboken fra Helsedirektoratet, Allergiinformasjonsheftene fra svenske Livsmedelsverket  
Trykk: Gamlebyen Grafiske, Versjon 1, opplag 10 000, 2016

