

Behandeling

Kippeneivrije voeding, dieetadviezen

Bij een allergie voor kippenei mag u of uw kind geen voeding gebruiken waar kippenei of sporen van kippenei in zit.

Bij een voedselallergie reageert het afweersysteem anders op een stof die normaal gesproken ongevaarlijk is. Zo'n stof noemen we een allergeen. De reactie van het afweersysteem kan heel verschillend zijn. U of uw kind kunnen bijvoorbeeld huidklachten krijgen, of klachten aan uw luchtwegen, mond, keel, maag of darmen. De reactie volgt enkele minuten nadat u of uw kind met het allergeen in contact bent geweest. Of u of uw kind krijgt pas na één of twee dagen een reactie. Soms geeft een spoortje van het allergeen al een reactie.

(073) 553 20 19

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

Wat kunt u doen bij een kippeneiallergie?

Alle belangrijke informatie op een rij

Praktische voedingstips

- Lecithine kan van ei of soja afkomstig zijn. Op het etiket moet dit vermeld staan. Lecithine afkomstig van soja kunt u wel gebruiken.
- Behalve kippeneieren raden we ook eieren van kwartels, ganzen en eenden afgeraden. De eiwitten (allergenen) in deze eieren lijken sterk op dat van kippenei. Ook producten gemaakt van andere soorten ei worden afgeraden.
- Cosmetics, shampoos, medicijnen, laxemiddelen, oogdruppels en neusdruppels kunnen ei- bestanddelen bevatten.
- Er zijn ei-vertrengers op de markt. Deze kunt u bij speciaalzaken kopen zoals reformwinkels.
- Ei wordt in veel voedingsmiddelen als hulpmiddel gebruikt als bindmiddel, kleur-, glans- of plaklaagje (op brood, banket, vleeswaren, vlees, vleesvertrengende producten of ovenschotels), om bouillons, gelei of wijn helder te maken en om een product luchtig te maken zoals desserts en deegproducten.

Waar let u op bij het etiket?

- Bij verpakte producten moet de fabrikant op het etiket duidelijk vermelden of er kippen-ei in verwerkt is. Dit kan staan bij de ingrediënten, maar ook onder allergeneninformatie (‘bevat ei’).
- Soms staat op de verpakking vermeldt: “Kan sporen bevatten van..” of “Wordt in een fabriek gemaakt waar ook... wordt verwerkt.” Overlegt u in deze gevallen met de diëtist of u deze producten kunt gebruiken.
- Op het etiket kan ‘eiwit...g’ of ‘proteïne ...g’ vermeld staan. Hiermee wordt de voedingsstof eiwit (proteïne) bedoeld, en niet speciaal het kippeneiwit.
- De fabrikant kan altijd de samenstelling van een product wijzigen. Lees daarom ook steeds zelf de ingrediëntendeclaratie. Veel fabrikanten hebben een website waarop u allergenen informatie terug kunt vinden.

Het nauwkeurig lezen van de ingrediënten is zeer belangrijk! Twijfelt u? Gebruik het voedingsmiddel dan niet.

Voedingstekorten

Een voeding zonder ei hoeft geen tekort aan voedingsstoffen te veroorzaken. Wel kan de voeding minder afwisselend worden omdat kippenei in zeer veel producten is verwerkt.

Meer informatie

Meer informatie over kippenei allergie vindt u op de volgende websites:

- Voedingscentrum.nl (<https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>)
- Stichting Voedsel Allergie (<https://www.voedselallergie.nl/allergenen/noten.html>)
- Nederlands Anafylaxis Netwerk (<https://www.anafylaxis.nl/>)

Producten waar ei in kan zitten

Overzicht van voedingsmiddelen

Hieronder vindt u een overzicht van voedingsmiddelen waarin ei of sporen daarvan kunnen zitten. Dit is geen volledig overzicht! Niet alle producten waar noten in zitten, zijn opgenomen in deze lijst.

Brood en broodvervangers

Alle soorten brood, beschuit, toast, crackers, ontbijtgranen, pannenkoeken, poffertjes.

Smeerboter

In (room)boter, margarine en halvarine zitten bijna nooit ei-bestanddelen.

Broodbeleg

Alle ei-varianten zoals, gekookt ei, gebakken ei, omelet, uitsmijter, lemon curd, vleeswaren, hagelslag, pasta.

Soep

Romige soepen, bouillon, bouillonblokjes, bouillonpoeder.

Vlees, vis, wild, gevogelte en vleesvervangers

Worst(jes), vlees, vis, vlees en vis met een krokant korstje, gerookte zalm, gepaneerd(e) vlees en vis.

Aardappelen, rijst en deegwaar (zoals pasta), maaltijden

(Instant) aardappelpuree, alle soorten met een krokant korstje, pasta, mie, andere deegwaren, pizza, kaasfondue, kant-en-klare gerechten/ maaltijden.

Groenten en peulvruchten

Varianten met sausjes.

Sauzen, aroma's, jus, kruiden, specerijen, vetten en oliën, diversen

Dressings, romige sauzen, mayonaise, halvanaise, paneermeel.

Nagerecht

Pudding, vla, soufflé, ijs.

Dranken

Cacaodrank, schuimende dranken, koffiemelkpoeder, Advocaat.

Zoetwaar en hartige tussendoortjes

Cake, gebak, koek, cake(mix), gebak, truffels, marshmallows.

Hoe kiest u eivrije producten?

In de volgende lijst vindt u per productgroep algemene informatie. In de tabellen kunt u uw eigen productkeuze invullen. Zo krijgt u een handig geheugensteuntje. De lijst kunt u ook gebruiken om anderen te informeren.

Brood- en broodvervangers

- Het is verstandig om bij de bakker/fabrikant na te vragen of aan het brood broodverbetermiddelen zijn toegevoegd die ei bevatten.
- Brood dat vrij is van ei kunt u eventueel zelf maken.
- Alle soorten granen en graanachtigen zoals tarwe, rogge, haver, gerst, gierst, boekweit, rijst, maïs en quinoa en hiervan gemaakte gemengde meelsoorten, kunt u gebruiken.
- Wanneer u kiest voor verpakte producten, lees dan de ingrediënten op de verpakking voor het maken van de juiste keuze.

Productgroep	Juiste keus
Brood	
Roggebrood	
Beschuit	
Matzes	
Knackebrood	

Ontbijkoek

Wafels

Muesli

Smeerboter

In de meeste smeer boter zit geen ei.

Productgroep

Juiste keus

Margarine

Halvarine

Broodbeleg

- Alle soorten jam, zonnefruit, vruchtenbeleg, fruitbeleg, confiture en marmelade (behalve 'Lemon curd'), honing, alle stroop en alle soorten suiker zijn kippeneivrij. Lemon curd is een soort citroenjam waarin ei is verwerkt.
 - De meeste kaassoorten zijn eivrij, maar let op bij magere en samengestelde kaassoorten.
 - Vleeswaren zoals ham, boterhamworst kunnen ei bevatten. Raadpleeg de verpakking voor het maken van de juiste keuze.
 - Voor onverpakte vleeswaren moet u uw slager raadplegen.
 - Groente en fruit kunt u ook als beleg gebruiken.
-

Productgroep

Juiste keus

Zoet beleg

Hartig beleg

Soep

- Soep zonder ei kunt u maken van water, soepvlees, soepgroenten en kruiden (geen mengsels). Wanneer u hier ook verpakte ingrediënten bij wilt gebruiken, kijk dan op de verpakking voor het maken van de juiste keuze.

- Mihoen, gemaakt van rijst, is een goede vervanger van vermicelli om in de soep te gebruiken.

Productgroep	Juiste keus
Soep	
Bouillontabletten	
Bouillon	
Deegwaar	

Vlees, vis, wild en gevogelte

- Soms wordt ei gebruik in vlees(waren) en vis (gerookte zalm). Vraag dit aan uw slager, poelier of visboer.
- U kunt vlees en vis paneren met toegestane bestanddelen en melk.
- Raadpleeg de verpakking voor het maken van de juiste keuze.
- Alle toegestane vleeswaren kunt u ook bij de warme maaltijd gebruiken.

Productgroep	Juiste keus
Vlees, wild en gevogelte	
Vleesconserven	
(Rook)worst	
Visproduct	

Aardappelen, rijst en deegwaar (zoals pasta)

- Aardappelen zonder toevoegingen kunt u vrij gebruiken.
- Bij verpakte producten: raadpleeg de verpakking voor het maken van de juiste keuze.
- In veel deegwaren zit ei verwerkt.

Productgroep	Juiste keus
Diepvries aardappel producten	

Puree

Frites

Deegwaar, rijst of andere granen

Groenten en peulvruchten

- Verse producten en peulvruchten zonder toevoegingen kunt u gewoon gebruiken.
- Bij verpakte producten: raadpleeg de verpakking voor het maken van de juiste keuze.

Productgroep	Juiste keus
---------------------	--------------------

Diepvriesgroenten	
-------------------	--

Groenten in blik of pot	
-------------------------	--

Peulvruchten	
--------------	--

Sauzen, aroma's, jus, kruiden, specerijen, vetten en oliën

- Er zit geen ei in ongemengde kruiden, specerijen en aroma's, zoals peper, zout, paprikapoeder en knoflookpoeder. Voor gemengde producten, zoals vis- en kipkruiden raadpleeg de verpakking voor het maken van de juiste keuze.
- Allerlei soorten margarines, bak- en braadproducten, olie zonder toevoegingen kunt u gebruiken. Kijk voor de zekerheid naar de ingrediënten op het etiket.
- Vrij van ei zijn bindmiddelen zonder toevoegingen, zoals bloem, aardappelzetmeel, quinoa, maïzena en agar-agar. Raadpleeg voor andere soorten bindmiddelen de verpakking voor het maken van de juiste keuze. Dit geldt ook voor alle kant-en-klaar sauzen.

Productgroep	Juiste keus
---------------------	--------------------

Koude sauzen	
--------------	--

Specerijen	
------------	--

Kruiden	
---------	--

Bindmiddelen	
--------------	--

Olie

Margarine

Bak- en braadvet

Nagerecht

- Pure yoghurt, kefir, slagroom, zure room, crème fraîche of kwark zijn vrij van ei.
- Nagerechten op basis van melk zijn niet altijd eivrij.
- Vers fruit of moes kan ook gebruikt worden als nagerecht.

Productgroep	Juiste keus
---------------------	--------------------

Toetjes

Dranken

Vooral in dranken die schuim bevatten of die op te kloppen zijn kan ei zitten.

- Teveel vruchtensappen kan (peuter)diarree veroorzaken.
- In advocaat kan ei zitten.

Zoetwaar en hartige tussendoortjes

Gebak of taart kunt u het beste zelf maken met eivrije ingrediënten. Als u hierbij verpakte ingrediënten wilt gebruiken, raadpleeg de verpakking voor het maken van de juiste keuze.

Productgroep	Juiste keus
---------------------	--------------------

Koek en gebak

Snoep

Chips

Chocolade

Ei-vertangers in gerechten

Als u zelf gerechten klaar maakt is soms ei nodig als bindmiddel, zoals in pannenkoek of koekjes. U kunt 1 ei dan vervangen door een halve geprakte banaan of 1 eetlepel gemalen lijnzaad dat u 10 minuten laat weken in 3 eetlepels heet water.

Wanneer u het ei gebruikt om een gerecht luchtiger te maken kunt u ei vervangen door 1 eetlepel gelatinepoeder aangelengd met 3 eetlepels lauwwarm water of 3 eetlepels gepureerd fruit, zoals banaan of appel of door bakpoeder.

Disclaimer merknamen voedingsmiddelen

In deze informatie staan sommige voedingsmiddelen met merknaam genoemd. Dit is alleen om de herkenbaarheid te vergroten, u mag natuurlijk ook soortgelijke producten van andere merken gebruiken.

Persoonlijk advies

Deze informatie is algemeen. Een diëtist, gespecialiseerd in voedselovergevoeligheid kan voor u of uw kind een meer persoonlijk advies geven. De diëtist besteedt ook altijd aandacht aan een complete voeding, mogelijkheden om af te wisselen, tips voor vakantie, feestdagen, en uit eten gaan.

Betrokken afdelingen

Diëtetik (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetik>)

Kindergeneeskunde (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/kindergeneeskunde>)

Code DIE-055