Behandeling

Dieetadviezen allergie kippenei

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

Kippenei allergie is een niet normale reactie van het afweersysteem op het eiwit in kippenei. 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. Uw kind kan bijvoorbeeld huidklachten krijgen en/of klachten aan luchtwegen, mond, keel, maag of darmen. De reactie volgt enkele minuten nadat uw kind met het allergeen in contact is geweest. Soms geeft een spoortje van het allergeen al een reactie. De regels en adviezen in deze brochure kunnen u helpen om de juiste producten te kiezen voor uw kind.

(073) 553 20 19

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Wat kunt u doen bij een kippeneiallergie?

Alle belangrijke informatie op een rij

Praktische voedingstips

Uw kind heeft kippenei allergie. U mag daarom geen voeding geven waar kippenei of sporen van kippenei in zit.

- Ei wordt in veel voedingsmiddelen als hulpmiddel gebruikt. Bijvoorbeeld als bindmiddel, kleur-, glans- of plaklaagje op brood, banket, vleeswaren, vlees, vleesvervangende producten of ovenschotels. Maar ook om bouillons, gelei of wijn helder te maken en om een product luchtig te maken zoals desserts en deegproducten.
- Bij een kippenei allergie bedoelen we een allergie voor het eiwit uit kippenei en niet het eiwit uit kippenvlees.
- Behalve kippeneieren wordt ook het gebruik van 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.
- Lecithine kan van ei of soja afkomstig zijn. Op het etiket moet dit duidelijk vermeld staan. Lecithine afkomstig van soja kunt u wel gebruiken.
- In medicijnen, laxeermiddelen, oogdruppels en neusdruppels, cosmetica, shampoos kunnen ei bestanddelen zitten. Meestal kan dit geen kwaad zolang uw kind deze producten niet via de mond binnen krijgt.

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 staat dan altijd bij de ingrediënten vermeld, maar ook onder allergeneninformatie (`bevat ei`).
- Soms staat op de verpakking vermeld: *'Kan sporen bevatten van ei'* of *'Wordt in een fabriek gemaakt waar ook ei wordt verwerkt'*. Deze producten kunt u meestal wel gebruiken. Er is een zeer klein risico dat dit product kippenei bevat. De

waarschuwing zegt niets over hoe groot het risico is. De waarschuwing is een vrije keus van de fabrikant om het op de verpakking te vermelden.
- Op het etiket kan ‘eiwit...g’ of ‘proteïne ...g’ vermeld staan. Hiermee wordt de voedingsstof eiwit (proteïne) bedoeld, en niet speciaal het kippenei-eiwit.
- 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.

Ei-vervangers in gerechten

Als u zelf gerechten klaarmaakt is soms ei nodig als bindmiddel, zoals in pannenkoek of koekjes. U kunt 1 ei dan vervangen door:

- 1/2 geprakte banaan of 50 gram appelmoes.
- U kunt ook 1 eetlepel gemalen lijnzaad gebruiken. Laat dat 10 minuten weken in 3 eetlepels heet water. Als u hele lijnzaadjes gebruikt dan kunt u 2 eetlepels lijnzaad met de staafmixer fijnmaken met 50 ml water (lijnzaad werkt goed in bijvoorbeeld taartdeeg).

Als u ei gebruikt om een gerecht luchtiger te maken, kunt u 1 ei vervangen door:

- 1 eetlepel gelatinepoeder aangelengd met 3 eetlepels lauwwarm water.
- 1 theelepel bakpoeder en 1 theelepel azijn. Dit werkt heel goed in cake. Gebruik voor 1 hele cake 1 eetlepel bakpoeder en 1 eetlepel azijn. Voeg de azijn wel op het laatst toe.
- 3 eetlepels gepureerd fruit, zoals banaan of appel.

Bij het maken van hartige gerechten (bv hartige taart) kunt u gebruik maken van:

- 50 gram aardappel-, tomaten- of pompoenpuree.
- 2 eetlepels kikkererwtenmeel/aardappelmeel/maïzena en 2 eetlepels water.

Het eiwit van een ei kunt u vervangen door:

- 2 eetlepels aquafaba (vocht van kikkererwten of andere peulvruchten, bijvoorbeeld uit blik/pot). Als u het opklopt lijkt het op opgeklopt eiwit. U kunt het als bindmiddel gebruiken in bakrecepten zoals koekjes, cake of brownies. Het vocht van kikkererwten is ook in een fles te koop, aquafaba plantaardige eiwitvervanger.

Kant en klare ei-vervangers

Er zijn ook kant en klare ei-vervangers te koop, bijvoorbeeld No Egg (Egg Replacer) Mix Pouch van het merk Orgran. Dit product vervangt eieren in veel recepten zoals cake, schuimgebak en mayonaise. Deze ei-vervanger kunt u kopen in de supermarkt, bio- en natuurwinkels en verschillende webshops. Met een verpakking van 200 gram vervangt u ruim 60 eieren.

Om gebak mooi te laten glimmen, kunt u er wat abrikozenjam of suikerwater op strijken na het bakken.

Voordat uw baksel de oven in gaat kunt u er wat sojamelk opsmeren. Het eiwit in sojamelk geeft een mooi bruin laagje. In rijst- of amandelmelk zit te weinig eiwit om hetzelfde gewenste effect te bereiken.

De smaak van ei krijgen

U kunt de smaak van ei krijgen met ‘kala namak’, zwart zout (meestal roze van kleur). Dit zout smaakt naar ei omdat er een klein percentage zwavelzout in zit. Zwavel is wat eieren zo typisch doet ruiken en smaken. Kala namak is te koop bij biologische

supermarkten, Aziatische supermarkten en bij verschillende webshops.

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/ei.html)
- Nederlands Anafylaxis Netwerk (https://www.anafylaxis.nl/)

Producten waar ei in voor kan komen

Overzicht van voedingsmiddelen

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

Brood en broodvervangers

In alle soorten brood, beschuit, toast, crackers, ontbijtgranen, pannenkoeken, poffertjes kan ei zitten.

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

Smeerboter

In de meeste boters, margarine en halvarine zit geen ei.

Broodbeleg

In alle ei-varianten, zoals gekookt ei, gebakken ei, omelet, uitsmijter, lemon curd, vleeswaren, hagelslag, pasta kan ei zitten.

- 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.
- In vleeswaren zoals ham en boterhamworst kan ei zitten. Bekijk de verpakking voor het maken van de juiste keuze. Voor onverpakte vleeswaren kunt u het navragen bij uw slager.
- Groente en fruit kunt u ook als beleg gebruiken.

Soep

In romige soepen, bouillon, bouillonblokjes, bouillonpoeder kan ei zitten.

- Soep zonder ei kunt u maken van water, soepvlees, soepgroenten en kruiden (geen mengsels). Als 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.

Vlees, vis, wild, gevogelte en vleesvervangers

In worst(jes), vlees, vis, vlees en vis met een krokant korstje, gerookte zalm gepaneerd(e) vlees en vis zit ei of er kan ei inzitten.

- Soms wordt ei gebruikt 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.
- Bekijk de verpakking voor het maken van de juiste keuze.
- Alle toegestane vleeswaren kunt u ook bij de warme maaltijd gebruiken.

Aardappelen, rijst en deegwaar (zoals pasta), maaltijden

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

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

Groenten en peulvruchten

In groenten varianten met sausjes kan ei zitten.

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

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

In dressings, romige sauzen, mayonaise, halvanaise, paneermeel kan ei zitten.

- Er zit geen ei in ongemengde kruiden, specerijen en aroma’s, zoals peper, zout, paprikapoeder en knoflookpoeder. Voor gemengde producten, zoals vis- en kipkruiden: bekijk 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. Bekijk voor andere soorten bindmiddelen de verpakking voor het maken van de juiste keuze. Dit geldt ook voor alle kant-en-klaar sauzen.

Nagerecht

- Pure yoghurt, kefir, slagroom, zure room, crème fraîche of kwark zijn vrij van ei.
- Nagerechten op basis van melk zijn niet altijd ei vrij, zoals pudding, vla, souffle en ijs.
- Vers fruit of moes kunt u ook gebruiken als nagerecht.

Dranken

In cacaodrank, schuimende dranken, koffiemelkpoeder, Advocaat kan ei zitten.

- Vooral in dranken met schuim of die op te kloppen zijn kan ei zitten.
- In vruchtensappen zit geen ei verwerkt. Teveel vruchtensappen kan (peuter)diarree veroorzaken.

Zoetwaar en hartige tussendoortjes

In cake, gebak, koek, cake(mix), gebak, truffels, marshmallows ka ei zitten.

- Gebak of taart kunt u het beste zelf maken met ei-vrije ingrediënten. Als u hierbij verpakte ingrediënten wilt gebruiken, bekijk dan de verpakking voor het maken van de juist keuze.

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 uw kind een meer persoonlijk advies geven. De diëtist besteedt ook aandacht aan een complete voeding, mogelijkheden om af te wisselen, tips voor vakantie, feestdagen, en uit eten gaan.

Betrokken afdelingen

Diëtetiek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek)

Kindergeneeskunde (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/kindergeneeskunde)

Code DIE-055

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis