

## Wat is een kippeneiovergevoeligheid?

Bij een kippeneiovergevoeligheid (allergie of intolerantie) wordt kippenei niet goed verdragen. Dit geldt niet alleen voor een gekookt of gebakken ei en een omelet maar ook voor producten waar ei als ingrediënt in voorkomt zoals bijvoorbeeld: pannenkoeken, poffertjes, taart, mayonaise etc. Een kippeneiovergevoeligheid komt vooral voor bij jonge kinderen tot twee jaar, soms in combinatie met koemelkallergie, maar het kan ook bij oudere kinderen en volwassenen voorkomen.

De klachten die het meest voorkomen zijn jeuk en (verergering van) dauwworm of constitutioneel eczeem. Verder komen verschijnselen voor als galbulten, braken, benauwdheid, zwelling van de ogen, lippen en gezicht en ontsteking van het neusslijmvlies en de ogen. Er is kans dat een allergie voor kippenei jarenlang blijft bestaan.

## Dieetvoorschrift

Kippenei speelt geen rol bij de volwaardigheid van de voeding. Om deze reden is dan ook geen vervanging van ei nodig.

Maar kippenei wordt veel gebruikt bij de bereiding van allerlei producten.

Het vermijden kan soms problemen geven bij het bakken van bijvoorbeeld taart, koekjes, pannenkoeken etc. Zowel zichtbaar als onzichtbaar (verwerkt) kippenei of bestanddelen daarvan zijn niet toegestaan tijdens het volgen van het dieet.

## Producten die kippenei bevatten

Eieren worden in veel producten verwerkt, bijvoorbeeld als bindmiddel, om bouillon helder te maken, voor het luchtig maken van desserts of deeg of als glansmiddel op brood, banket of oven-schotels. Soms wordt alleen het wit van ei of alleen het eigeel toegevoegd.

Aan het product zelf kunt u lang niet altijd zien of er kippenei in voorkomt. Een product bevat kippenei wanneer een van de volgende ingrediënten in de ingrediëntendeclaratie wordt genoemd:

- ei, eigeel, eiwit, kippenei-eiwit;
- mayonaise;
- ovalbumine, albumine, conalbumine;
- ovomucoid, lysozyme (E1105), levitin, vitellin, lipovitellin, ovo-vitellin, globulin;
- avidine, ovotransferrine, fosfatidylserine;
- ovosucrol, ovalmucine.

Sommige ingrediënten zijn op hun beurt weer samengesteld uit verschillende ingrediënten, de zogenaamde 'samengestelde ingrediënten'. Voorbeelden zijn vermicelli en paneermeel. Als deze samengestelde ingrediënten in een product worden gebruikt, hoeven ze meestal niet nader gespecificeerd te worden. Het betreffende product bevat dan wel kippenei maar dit blijkt niet uit de ingrediëntendeclaratie.

Soms staat er op de verpakking: 'eiwit ... gram' of 'proteïne ... gram'. Met dit eiwit wordt de voedingsstof eiwit bedoeld en niet speciaal kippenei-eiwit. In bijna elk voedingsmiddel komen verschillende soorten eiwit voor. Het totaal van al die eiwitten wordt hiermee aangegeven. Het goed lezen van de ingrediëntendeclaratie is daarom altijd belangrijk. Wees ook alert op teksten die aanduiden dat een product vernieuwd is. De samenstelling van dit product is mogelijk zodanig veranderd dat het niet meer te gebruiken is.

## Vervanging van kippenei

Het vermijden van kippenei kan soms problemen geven bij het bakken van een taart of pannenkoeken. Zoals eerder aangegeven kan een ei ook in recepten gebruikt worden als bindmiddel, om het deeg beter te laten rijzen, om kleur aan een gerecht te geven of als emulgator in bijvoorbeeld mayonaise.

U kunt 1 ei als volgt vervangen:

- Wanneer ei als bindmiddel wordt gebruikt in een koud gerecht:
  - 10 g maïzena of custard (= 1,5 eetlepel) en 2 eetlepels water of
  - 3 g gelatine opgelost in 2 eetlepels water.
- Wanneer ei als rijsmiddel wordt gebruikt:
  - 1 theelepel bakpoeder met 2 eetlepels vloeistof of
  - 1 theelepel gist opgelost in 2 eetlepels warm water.
- Wanneer ei als kleurstof wordt gebruikt:
  - 1 eetlepel abrikozepuree of
  - 1 eetlepel custardpoeder vermengd met 2 eetlepels water.
- Wanneer ei als emulgator wordt gebruikt:
  - sojameel of
  - eivervangend poeder.