



Toidu koostisosad, mis viitavad või võivad viidata munale

- Albumiin
- Ovoalbumiin
- Konalbumiin
- Letsitiin
- Livetiin
- Lüsotsüüm
- Muna (valge, kollane, kuivatatud pulber, külmutatud, pastöriseeritud)
- Pardi-, hane-, vutimunad
- Ovoglobuliin
- Ovomakroglobuliin
- Ovomukoid
- Ovomutsiin
- Ovotransferriin
- Ovovitelliin
- Vitelliin jne.

Muna asendamine toidu valmistamisel

Kui retseptis on rohkem kui kolm muna, siis üldjuhul munaasendajad enam tõelist muna ei asenda.

Võltsmuna nr. 1

½ püreestatud banaani võrdub ühe munaga magusas küpsetises (st. toitudes, mis sobivad banaanimaitsega). Lisada ka ½ tl küpsetuspulbrit.

Võltsmuna nr. 2

Segada 1 tl küpsetuspulbrit, ½ tl soodat, 2 tl jahu ja 3 tl vett. Sobib asendama ühte muna küpsetistes, eriti küpsiste retseptides. Ei asenda muna munarohketes retseptides (nt munapuder).

Võltsmuna nr. 3

Segada 1,5 tl vett, 1,5 tl õli ja 1 tl küpsetuspulbrit

Ühe munavalge asendamine

Lahustada 1 spl lihsat agaripulbrit 1 spl vees. Vahustage, jahutage ja vahustage veel.

Sidujad saiades ja leibades

Püreestatud kartul või avokaado

Niisutatud leivakoored või purustatud kaer

Koostaja: lastekliiniku õde Tiia Kõivist
2012

MUNAALLERGIA

Munaallergia on Teie lapse immuunsüsteemi reaktsioon kanamunale. Tavaliselt reageerib immuunsüsteem bakteritele ja viirustele, kuid toiduallergia puhul peab immuunsüsteem organismile ohtlikuks toiduainet ja hakkab selle vastu tootma histamiini ja teisi allergia mediaatoreid.

Kanamuna on üks sagedasem allergia põhjustaja imiku- ja väikelapseas. Allergia sümptomid võivad munaallergia korral tekkida kiiresti – minutite jooksul, kuid mõnikord ka 2-4 tundi (või veel hiljem) pärast muna söömist.

Munakollase allergeensus väheneb, kui muna keeta 10–15 minutit. Munakollasest allergeensem on munavalge, mille allergilisus kuumtöötlemisel praktiliselt ei muutu. Munavalgele allergiline inimene peab olema ettevaatlik munakollase tarvitamisel, kuna seda on raske eraldada nii, et kollane ei puutuks kokku munavalgega.

Tavaliselt möödub munaallergia 4.-7.nda eluaasta vanuses, kuid üksikutel juhtudel kestab see kogu elu. Munakollast hakatakse tavaliselt taluma varem (umbes 2.-3. eluaastal).

Munaallergia sümptomid

- Pakitsustunne suus;
- iiveldus, oksendamine;
- kõhuvalu, kõhulahtisus;
- naha punetus, sügelus, turse, nõgeslööve, ekseem;
- ninakinnisus, vesine eritis ninast;
- vilistav hingamine, köha;
- silmade sügelus, pisarate vool;
- raskematel juhtudel eluohtlik seisund anafülaksia, mille tunnusteks on:
 - neelamise ja rääkimise raskused,
 - hingamisraskus, mille on põhjustanud kõriturse,
 - südamegevuse kiirenemine,
 - nõrkustunne, mis on tingitud vererõhu langusest,
 - surmahirm, teadvusetus, krambid.

Munaallergiast hoidumine

- Vältige muna kui lapsel on allergoloogi poolt kindlaks tehtud munaallergia. Tervele imikule võite keedetud munakollast hakata andma alates 8.-ndast elukuust, alustades väikesest kogusest.
- Ärge andke muna enne aastaseks saamist kui laps on allergiline mõne teise toiduaine vastu. Aastaselt alustage väga ettevaatlikult keedetud munakollasega.
- Kui muna suhtes on allergiline rinnapiima saav laps, peab ema muna söömisest loobuma ja vältima toiduaineid, mis sisaldavad muna.
- Hakake muna ettevaatlikult kasutama toitide koostises samm- sammult, alustades keedetud munakollase väikesest kogusest. Edaspidi keedetud munakollane koos vähese munavalgega.
- Kui munaallergia on taandumas, võib muna kasutada toidu koostises (kotlet, pannkoogid, saiakesed, makaronid).
- Munas ja kanalihas on ühesuguseid valke ja kanaliha võib mõnel munaallergiaga inimesel vaevusi tekitada.
- Kanamuna suhtes allergiline inimene ei saa süüa ka teiste lindude mune (vuti, pardi).

Muna sisaldavad toidud

- | | | |
|--|--------------------------------|---------------------|
| • Mõned imikutoidud | • Glasuuritud saiad ja koogid, | • Makaronid |
| • Jäätis | • Valge šokolaad | • Mõned hamburgerid |
| • Lihapallid, lihast poolfabrikaadid, kotletid | • Majonees | • Omlett |
| • Kastmed | • Pudingid | • Besees, martsipan |
| • Kreemid, kreemikoogid | • Salatid, salatikastmed | • Suflee, pastilaa |
| • Küpsetised, pannkoogid | • Šerbett | • Pähklikreem |
| • Maiustused | | • Vahukommid |
| | | • Supid |

NB! Lugege pakenditelt infot toidu koostise kohta!

Teisteks muna allikateks võivad olla munašampoon, munakoor käsitöösemetes, gripivaktsiin ja mõned õlivärvid.