

NB! Читайте информацию на упаковке о составе пищевых продуктов!

Также источниками могут быть яичный шампунь, яичная скорлупа в предметах рукоделия, вакцина от гриппа и некоторые масляные краски.

Замена яйца в кулинарии

Если в рецепте более трёх яиц, то, как правило, яичные заменители уже не могут заменить натуральное яйцо.

Вариант 1

Пюре из ½ банана - равно одному яйцу в сладкой выпечке (т.е. продукты, которым подходит банановый вкус). Добавить ½ чайной ложки пекарского порошка.

Вариант 2

Смешать с 1 чайной ложкой пекарского порошка, ½ чайной ложки соды, 2 чайной ложки муки и 3 чайной ложки воды. Подходит для замены одного яйца, особенно в рецептах выпечки. Не заменит яйца в рецептах с большим количеством яиц (например, омлет).

Вариант 3

Смешать 1,5 чайной ложки воды, 1,5 чайной ложки масла и 1 чайную ложку пекарского порошка

Замена одного яичного белка

Растворяют в 1 столовой ложке воды 1 столовую ложку порошка агар. Взбить, охладить и снова взбить.

Связующие в булках и хлебах

Пюре из авокадо или картофеля

Смоченные хлебные корки или дробленый овес.

Составитель: сестра детской клиники Тийа Кыйвист

Перевод Александра Мошкина

2012

Яичная аллергия

Яичная аллергия это реакция иммунной системы организма на куриное яйцо. Обычно иммунная система реагирует на бактерии и вирусы, но при пищевой аллергии иммунная система считает опасными для организма пищевые продукты и начинает вырабатывать гистамин. Куриное яйцо является одной из наиболее распространенных причин аллергии у младенцев. Симптомы аллергии могут проявиться быстро - в течение нескольких минут, но иногда и через 2-4 часа (или позднее) после употребления в пищу яйца.

Аллергенность яичного желтка снижается, если яйцо варить 10-15 минут. Яичный белок более аллергенный, и его аллергенность после термообработки практически не меняется. Человек с аллергией на яичный белок должен быть осторожен при употреблении яичного желтка, так как трудно отделить желток не касаясь белка. Аллергия на яйца обычно проходит на четвертом — седьмом году жизни, но в некоторых случаях это длится всю жизнь. Переносимость яичного желтка, как правило, наступает в более раннем возрасте (от 2 до 3 лет).

Симптомы яичной аллергии

- Покалывание во рту;
- тошнота, рвота;
- боль в животе, понос;
- кожная сыпь, зуд, отек, крапивница, экзема;
- заложенность носа, водянистые выделения из носа;
- свистящее дыхание, кашель;
- зуд в глазах, слезотечение;
- в более тяжелых случаях опасная для жизни анафилаксия, её признаки:
 - затруднение глотания и речи,
 - затруднённое дыхание, которое вызвано отеком горла,
 - ускорение сердечной деятельности,
 - слабость, вызванная низким кровяным давлением,
 - страх смерти, потеря сознания, судороги.

Как предотвратить проявление яичной аллергии

- Избегайте в пище яйца, если аллерголог определил у вашего ребёнка аллергию на яйца. Здоровому малышу можно употреблять в пищу варёный яичный желток от 8-месяцев и старше, начиная с небольшого количества.
- Не предлагайте ребенку моложе года в пищу яйца, если у него наблюдается аллергия на любой другой пищевой продукт. С года можно начать осторожно использовать яичный желток.

- Если аллергия на яйца у детей, получающих грудное молоко, мать должна отказаться от яйца и избегать продукты, которые содержат яйца.
- Использование яйца в приготовлении пищи начинайте осторожно, шаг за шагом, начиная с небольшого количества варёного желтка. Далее если нет признаков аллергии варёный желток с добавлением небольшого количества яичного белка.
- Если аллергия на яйца проходит, яйца могут быть использованы в приготовлении пищи (котлеты, блины, печенье, макаронные изделия).
- В яйце, а так же курином мясе содержатся одинаковые белки. В связи с чем у некоторых людей куриное мясо может быть причиной обострения яичной аллергии.
- Человек с аллергией на яйцо не может также употреблять в пищу яйца других птиц (перепела, утки).

Пищевые продукты, содержащие яйца

- | | | |
|--|---------------------------------|----------------------------|
| • Некоторые продукты детского питания | • Сладости | • Макароны |
| • Мороженое | • Булочки с глазурью и пирожные | • Некоторые из гамбургеров |
| • Фрикадельки, мясные полуфабрикаты, котлеты | • Белый шоколад | • Омлет |
| • Соусы | • Майонез | • Безе, марципан |
| • Кремы, пирожные с кремом | • Пудинги | • Суфле, пастила |
| • Хлеб, блины | • Салаты, заправки для салатов | • Ореховый крем |
| | • Шербет | • Зефир |
| | | • Супы |

Пищевые ингредиенты, которые могут указывать или могут указывать на содержание яйца

- | | |
|---|--------------------------------|
| • Альбумин | • Утка, гусь, перепелиные яйца |
| • Овоальбумин | • Овоглобулин |
| • Кональбумин | • Овомакроглобулин |
| • Лецитин | • Овомукоид |
| • Леветин | • Овомуцин |
| • Лизоцим | • Овотрансферрин, |
| • Яйцо (белок, желток, сухой порошок, замороженное и пастеризованное) | • Ововителлин, |
| | • Вителлин и тд. |