

## Contacten

**AFPRAL** (Association Française pour la Prévention des Allergies)

<http://www.afpral.asso.fr>

**FAVV** (Federaal Agentschap voor de veiligheid van de voedselketen)

<http://www.favv.be/home-nl>

**CICBAA** (Cercle d'Investigations Cliniques et Biologiques en Allergologie Alimentaire)

<http://www.cicbaa.org>

**CIRIHA** (Centrum voor Informatie en Onderzoek omtrent Voedselintolerantie en Hygiëne)

<http://www.ciriha.org>

**EUFIC** (European Food Information Council)

<http://www.eufic.org>

**FEVIA** (Federatie Voedingsindustrie)

<http://www.fevia.be>

**Kind & Gezin** [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)

**NUBEL a.s.b.l.** <http://www.nubel.com>

**ONE** (L'Office de la Naissance et de l'Enfance)

<http://www.one.be>

**Prévention des allergies a.s.b.l.**

<http://www.oasis-allergies.org>

**UPDLF** (Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue Française)

<http://www.updlf-asbl.be>

**VBVD** (Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten)

<http://www.dietistenvereniging.be>

**Realisatie : CIRIHA**

(Centrum voor Informatie en Onderzoek omtrent Voedselintolerantie en Hygiëne)

Tel. : +32 (0)2 526 74 90 - <http://www.ciriha.org>

E-mail : [info@ciriha.org](mailto:info@ciriha.org)

**Coördinatie : Ghislaine Dufourny**

**Verantwoordelijke uitgever :**

© 2014, Haute Ecole Lucia de Brouckère - CIRIHA

Departement Toegepaste Voeding en Diëtetiek

E. Gryzonlaan 1, gebouw 4C, gelijkvloers - 1070 Brussel



Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires



HAUTE ECOLE  
Lucia de Brouckère



federale overheidsdienst  
VOLKSGEZONDHEID,  
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN  
EN LEEFMILIEU

**MET DE STEUN VAN**

**Federale Overheidsdienst  
Volksgezondheid, Veiligheid van  
de Voedselketen en Leefmilieu.**

DG Dier, Plant en Voeding—Dienst  
Voedingsmiddelen, Dierenvoerders en  
andere Consumptiegoederen

Eurostation II—7de verdieping  
Victor Horta plein 40, bus 10  
1060 Brussel

Telefoon : +32 (0)2 524 73 51/52

Fax : +32 (0)2 524 73 99

E-mail : [apf.food@health.fgov.be](mailto:apf.food@health.fgov.be)

# Ei-allergie



Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires



federale overheidsdienst  
VOLKSGEZONDHEID,  
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN  
EN LEEFMILIEU



HAUTE ECOLE  
Lucia de Brouckère

## Over het ei

Het ei van gevogelte is een landbouwproduct dat dient als ingrediënt in de samenstelling van zeer veel keukenbereidingen. Het kippenei wordt het meest gebruikt maar eieren van andere vogels zoals kwartel, gans, struisvogel,...worden ook gegeten.

Kippenei bevat een groot aantal allergene eiwitten. Eieren hebben veel technologische kwaliteiten (coagulerend, schuimend, emulgerend en antikristalliserend vermogen en als kleurstof) en worden daarom veel gebruikt als ingrediënt en additief in levensmiddelen.

Het probleem ei-allergie is vooral te wijten aan de toepassing ervan in samengestelde voedingsmiddelen. Men vindt het overal en in verborgen of gemaskeerde vorm vormt het een potentieel gevaar voor allergische personen.

## Ei-allergie

Men stelt meerdere symptomen vast bij ei-allergie, vooral bij kinderen. Ze verschillen naargelang de reacties het gevolg zijn van inademing of van inname. De meest voorkomende symptomen zijn: op de huid en slijmvliezen (atopische dermatitis of eczeem, urticaria, Quincke-oedeem of angio-oedeem), aan de ogen (conjunctivitis), bij de spijsvertering (misselijkheid, braken, constipatie, diarree), in de luchtwegen (astma, rhinitis). Er kunnen ook verontrustende tekenen optreden, zoals anafylactische shock (ernstige allergische reactie), die dringende medische verzorging vereisen.

## Kruisallergieën

Er kunnen zich kruisreacties voordoen tussen eidooier en eiwit, tussen ei van kip en kalkoen, eend, gans, meeuw. Ei-allergie kan ook voorkomen bij personen die pneumosensibel zijn voor eiwitten van vogels (veren, vogeluitwerpselen) als gevolg van gemeenschappelijke allergenen (het vogel-ei-syndroom).

## Wat moet men doen als men een ei-allergie vermoedt ?

Men moet een specialist (allergoloog) raadplegen die verschillende testen zal uitvoeren om de diagnose te bevestigen of te weerleggen.

## En als de allergie bevestigd wordt ?

Het enige wat moet gebeuren is het verwijderen van alle voedselbronnen waarin ei aanwezig is. De arts zal beslissen, over de strengheid van het eliminatiedieet, afhankelijk van uw tolerantie, en hij zal misschien ook nog medicatie voorschrijven.

## Hoe kan men een dieet zonder ei realiseren ?

Het lezen van de etiketten van voedingsmiddelen is een noodzakelijk stap om ei te elimineren uit de voeding ! Men moet op zijn hoede zijn voor voedingsmiddelen en gerechten waarvan men de exacte samenstelling niet kent (bijvoorbeeld op restaurant, bij vrienden...).



## Onthoud dat:

- Je in het buitenland andere termen kunt vinden op de etiketten, in de taal van het bezochte land. De wetten kunnen buiten Europa anders zijn en daarom moet men vóór elke aankoop van een plaatselijk product informeren naar de regels voor de etikettering. Patiëntenverenigingen kunnen hierbij helpen. Bovendien kunnen de lokale gerechten en ingrediënten soms verschillen van deze die we meestal in ons land gebruiken, ze kunnen ei bevatten. Voorzichtigheid is dus geboden...
- Pas op voor sommige cosmetica, geneesmiddelen en andere farmaceutische bereidingen. Vraag advies aan uw arts/apotheker over hun samenstelling.
- Sommige personen met ei-allergie vertonen geen reactie wanneer gekookt ei in een kleine hoeveelheid gegeten wordt.

## Bij twijfel kunt u zich beter onthouden !

De diëtist zal u ondersteunen en begeleiden bij uw voedselkeuzes om een evenwichtige en gevarieerde voeding te behouden.



Voor meer informatie, aarzel dan niet om de diëtisten van CIRIHA te contacteren !