



Allergien: Hühnerei

Die Auslöser

Das Hühnerei gehört mit zu den häufigsten Auslösern allergischer Reaktionen im Kindesalter. Die Allergie-Auslöser des Hühnereis sind unterschiedliche Proteine, die überwiegend im Eiklar enthalten sind. Es sind aber auch Allergien auf Proteine im Eidotter möglich. Bereits geringe Mengen Hühnerei können bei hoch sensibilisierten Allergikern starke Reaktionen hervorrufen. In diesen Fällen sind Hühnereier und Eiprodukte in jeder Form zu meiden.

Worauf müssen Sie achten?

Aufgrund ihrer vielseitigen technologischen Eigenschaften finden Eier häufig Verwendung bei der Verarbeitung von Lebensmitteln. Achten Sie beispielsweise bei folgenden Produkten auf den Einsatz von Hühnerei:

- Süßes Brot, Brötchen, Kekse und Kuchen
- Panade von Fleisch und Fisch
- Teigwaren (Nudeln, Spätzle)
- fertige Soßen und Suppen, Mayonnaise
- Eis, Pudding, Cremespeisen
- Klare Fruchtsäfte

Im Rahmen der Allergen-Kennzeichnungsverordnung müssen Eibestandteile immer als solche im Zutatenverzeichnis gekennzeichnet werden. Achten Sie auf Begriffe, die „Ei“ beinhalten wie Eiklar, Eigelb, Gefrieree, Flüssigei. Der Lateinische Begriff „ovo“ wird bei der Kennzeichnung ebenfalls verwendet. Bei loser Ware gibt es bisher keine Kennzeichnungspflicht für Ei und eihaltige Speisen. In der Bäckerei, Metzgerei oder beim Besuch eines Restaurants müssen Sie daher das Personal befragen und auf Ihre Erkrankung hinweisen.

Eifreies Kochen

Eier werden nicht nur in der Lebensmittelindustrie vielseitig eingesetzt, auch in der eigenen Küche sind sie beliebte Zutaten für Kuchen, Kekse, Aufläufe und Soßen. Auch wenn der Geschmack von Hühnereiern nur schwer zu ersetzen ist, gibt es für das Backen und Kochen zu Hause Alternativen:

- Bindemittel für Kuchen und Plätzchen: Mischung aus Pflanzenöl (1 Esslöffel) + Wasser (2 Esslöffel) + Backpulver (1/2 Teelöffel)
- Bindemittel für Frikadellen: Haferflocken, Griesmehl, Quark
- Dickungsmittel in Süß- und Cremespeisen: Gelatine (1 Teelöffel entspricht 1 Ei)
- Bindemittel für Suppen und Soßen: Stärke von Kartoffeln, Mais und Weizen

Eine weitere Alternative sind geschmacksneutrale Ei-Ersatzprodukte, die zum Beispiel zur Herstellung von Backwaren, Pfannkuchen, Gemüse- und Fleischgerichten, Bratlingen und Aufläufen, zum Binden von Soßen, für Panaden eingesetzt werden können.

Ausgewogene Ernährung bei Hühnereiallergie

Eine gesunde Ernährung ist auch ohne Eier und Eiprodukte möglich. Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukten, magerem Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchten.

Suchen Sie eine allergologisch versierte Ernährungsfachkraft auf und besprechen Alternativen und Ersatzmöglichkeiten sowie eine ausgewogene Ernährung bei einer Hühnereiallergie.

Weitere Informationen

zum Allergen Hühnerei finden Sie unter www.aktionsplan-allergien.de