

Eggallergi

En del spedbarn og småbarn har eggallergi. Reaksjonen viser seg ved inntak av eggretter.

Av Dr. Helge Bengtsson

Matallergi mot egg kan gi reaksjon fra tarmen med vondt i magen og diarè. Eggallergien kan også gi økt eksem eller ekstra plager fra luftveiene.

Ved prikktesting kan de fleste eggallergiene påvises.

Matallergi mot egg er vanligvis forsvunnet i 2 års alderen men hos noen varer den til 4 - 5 års alderen. Det er sjelden med eggallergier hos eldre barn eller hos voksne. Selv om eggeallergien er borte og man ikke har problemer med å spise egg, så kan testen fortsatt vise reaksjon på egg. Tidligere kunne eggproteiner fra dyrkning av vaksine finnes i vaksinen. Derfor testet man først for reaksjon på MMR vaksinen innen vaksinerings. Det trenger man ikke lenger.

Ved eggallergi klarer de fleste seg hvis de unngår speilegg, kokte egg, eggerøre osv., altså kjente eggretter. Men enkelte kan reagere selv på små mengder eggehvite f.eks. i brød, kaker m.m.

En del som har eggallergi tåler heller ikke kylling.

Det finnes et eggerstatningsprodukt /eggreplayser (mais, potet) som kan kjøpes i helsekostforretninger.

Praktiske råd om kost ved eggallergi

Kaker

Bruk bakepulver eller natron. Natron bør helst bare benyttes dersom man kan bruke syrnede melkeprodukter som yoghurt/kultur- og kefirmelk. Natron kan ellers gi en bismak til produktet.

Erstatningspulver inneholder i stort sett bare bakepulver. Dette pulveret er samtidig mange ganger så dyrt som bakepulver.

Vafler/pannekaker

Bruk farris som væske - kullsyren gjør produktet luftigere. Husk at farris inneholder salt så reduser saltmengden.

Maismel (IKKE maizenna) kan benyttes for å få en fin farge.

Farris kan også benyttes til farseprodukter som kjøttkaker, karbonader og kjøttpudding.

Grateng

Lag sausen litt tykkere enn vanlig og tilsett litt maismel for fargen.

Eggfri majones - ypperlig til dressinger. Bland gjerne med litt rømme/melkefri rømme.

Diplomis har mange produkter uten egg.

Oppskrifter

<p>Krydderkake uten egg</p> <p>1 liter skummet kulturmelk</p> <p>1 liter sukker</p> <p>200 gr smeltet smør</p> <p>1,1 liter hvetemel</p> <p>2 ss natron</p> <p>2 ts nellik</p> <p>2 ts kanel</p> <p>4 ss rødt syltetøy</p> <p>Steking: Ved 175 grader ca. 45 minutter i langpanne</p> <p>Man kan også bytte ut krydderet med kakao, eventuelt epler eller andre frukter.</p>	<p>Vafler uten egg og melk</p> <p>3 ss sukker</p> <p>2-3 td Lopofrin (eggerstatter, kjøpes i helsekostforretning)</p> <p>1/2 liter Soya-semp (ferdig blandet med vann)</p> <p>1/2 ts salt</p> <p>1/2 ts bakepulver</p> <p>100 gr soya margarin u/melk</p> <p>Mel</p>
<p>Safrandrømmer uten egg</p> <p>100 gr smør</p> <p>175 gr sukker</p> <p>125 gr hvetemel</p> <p>1 ss vaniljesukker</p> <p>1 ss hornsalt</p> <p>1/4 gr safran (evt. gurkemeie, fåes på apotek)</p> <p>Smør og sukker røres hvitt. Det tørre tilsettes smørblandingen og knas til en fast deig. Deigen triles ut til kuler og settes på bakepapiret med litt avstand.</p> <p>Steking: Ved 125 grader i ca. 20 minutter.</p>	<p>Kakemenn uten egg og melk</p> <p>750 gr sukker</p> <p>25 gr hornsalt</p> <p>1 kg hvetemel</p> <p>75 gr. melkefri margarin</p> <p>1/2 liter vann</p> <p>Bland det tørre. Smuldre i margarinen. Tilsett kaldt vann. Avkjøl deigen før du kjevler den ut.</p> <p>Steking: Ved 180 grader i ca. 10 minutter.</p>

Livs peppernøtter uten egg	Havregryns konfektkake uten egg og melk
<p>250 gr. margarin</p> <p>3 1/2 dl sukker</p> <p>1 dl sirup</p> <p>1 dl fløte</p> <p>10 dl hvetemel</p> <p>1 ts bakepulver</p> <p>2 ts kanel</p> <p>2 ts ingefær</p> <p>2 ts nellik</p> <p>1 1/2 ts pepper</p>	<p>Bunn:</p> <p>300 gr smør (eller melkefri margarin)</p> <p>300 gr sukker</p> <p>300 gr havregryn</p> <p>2 ss hvetemel</p> <p>2 ts bakepulver</p> <p>Fyll:</p> <p>100 gr smør (eller melkefri margarin)</p> <p>200 gr melis</p> <p>1 ss kakao</p> <p>1 ts vaniljesukker</p> <p>3-4 ss sterk kaffe</p>
<p>Margarin og sukker røres hvitt. Sirup og fløte tilsettes. Sikt i det tørre. La deigen stå kaldt en stund. Trill kuler (ca. 175 stk.)</p> <p>Steking: Ved ca. 175-200 grader, til kakene er pent brune.</p>	<p>Trykk deigen ut i en liten langpanne.</p> <p>Steking: Ved 180 grader i ca. 25-30 minutter. Bland fyllet i en gryte. Blandes, mens smøret smelter ved svak varme</p>