

# ERNÄHRUNG BEI HÜHNEREIALLERGIE



## ► WISSENSWERTES

Die Hühnereiallergie stellt eine der häufigsten Nahrungsmittelallergien im Säuglings- und Kindesalter dar. Diese frühkindliche Allergie verliert sich oftmals, sodass Erwachsene nur sehr selten von einer Hühnereiallergie betroffen sind.

Das Hühnerei enthält im Eiklar und im Eigelb verschiedene allergene Proteine, die in unterschiedlicher Menge sowohl im rohen als auch im erhitzten Ei vorkommen können. Die Allergene (Ovalbumin, Ovomukoid) des Eiklars sind relativ hitzestabil, d.h. durch Kochen und Backen werden sie nicht zerstört. Bereits geringe Mengen Hühnerei können allergische Reaktionen hervorrufen. In Einzelfällen können verbackene Eibestandteile vertragen werden. Eier anderer Vogelarten, z.B. von Wachteln, Enten oder Gänsen sind meist unverträglich.

## ► GUT ZU WISSEN...

Bei der Verwendung des Begriffes „Eiweiß/Protein“ kommt es häufig zu Begriffsverwechslungen. Einerseits ist der Nährstoff „Eiweiß“ (auch Protein genannt) gemeint, andererseits wird das Eiklar des Hühneis als Eiweiß bezeichnet. Die Nährwertangaben auf Verpackungen deuten aber nicht auf das Vorhandensein von Hühnerei im Produkt hin. Nur das Zutatenverzeichnis gibt Aufschluss über das enthaltene „Ei“ oder „Hühnerei“ und muss gemäß LMIV deutlich gekennzeichnet werden.

## ► HINWEISE FÜR DIE NÄHRSTOFFVERSORGUNG

Hühnereier enthalten hochwertiges Protein, Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2 und Eisen. Für eine ausgewogene Ernährung ist das Hühnerei als solches nicht unbedingt notwendig, da diese Nährstoffe auch reichlich in anderen Lebensmitteln enthalten sind. Die Schwierigkeit, kein Hühnerei in den Speiseplan einzusetzen, besteht darin, das Hühnereiweiß in industriell hergestellten Nahrungsmitteln zu meiden.

## ► HINWEISE FÜR DEN EINKAUF

Folgende Bezeichnungen im Zutatenverzeichnis weisen auf Verwendung von Hühnereiweiß hin:

Ei, Eiprodukt, Vollei, Eigelb, Eiklar, Eipulver, Eiweiß, Flüssigei, Flüssigeiklar, Flüssigeigelb, Gefrierei, Gefriereklar, Gefriereiweiß, Trockenei, Trockeneiklar, -eiweiß, -eigelb, Eiöl, Lecithin (Ei), E 322 (Ei)

## ► SCHAUEN SIE AUF DAS ETIKETT

Eier (und daraus gewonnene Erzeugnisse) zählen laut der Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) zu den kennzeichnungspflichtigen Allergenen. Ein Blick auf das Zutatenverzeichnis kann eine Orientierung sein. Beim Einkauf von nicht verpackter, loser Ware muss diese Allergeninformation bereitgestellt werden. Nachfragen lohnt sich!

### Tipps zum Ei-Ersatz in der Küche:

- Beim Backen: Mischung aus Pflanzenöl (1 Esslöffel), Wasser (2 Esslöffel) und Backpulver (1/2 Teelöffel) statt 1 Ei.
- Zubereitung von Frikadellen: Haferflocken, Grießmehl, Quark als Bindemittel verwenden.
- Bindemittel für Suppen und Soßen: Kartoffel-, Mais- oder Weizenstärke.
- Dickungsmittel in Süß- und Cremespeisen: Gelatine (1 Teelöffel entspricht 1 Ei), Agar-Agar (z.B. im Reformhaus erhältlich).



## ► Lebensmittel, die Hühnerei enthalten können

## ► Lebensmittel, die kein Hühnerei enthalten

### Milch / Milchprodukte

- Milchshakes mit Lecithin<sup>1</sup>
- Cremeeis, Fruchteis, Rahmeis
- Eis aus der Eisdiele
- Milchspeise mit Ei

- alle Milchprodukte (Milch, Sauermilch, Buttermilch, Sahne, Sauerrahm, Joghurt, Quark, Frischkäse, Käse etc.)
- Milchfertiggerichte, Eiscreme ohne Ei<sup>2</sup>

### Fleisch / Fleischerzeugnisse, Fisch / Fischerzeugnisse, Eier

- Aspik, Sülze, zubereitetes Hackfleisch (z.B. Frikadellen, Tatar, Hamburger, Buletten)
- Leberwurst, Bratwurst, Brühwurst, Rohwurst
- Fleisch und Fisch paniert
- Fischsalat, Fischpaste
- alle Eissorten und daraus hergestellte Eierspeisen (Eierpfannkuchen, Omelett, Crêpes, usw.)
- „Ei-Ersatz“

- gekochter und roher Schinken<sup>2</sup>
- Roastbeef
- Bratenaufschnitt (z.B. Kasseler, Schweinebraten)<sup>2</sup>
- Fleisch und Fisch unpaniert
- geeignete Eiersatzprodukte

### Getreide / Getreideprodukte, Kartoffeln

- Brot, Brötchen, Zwieback mit Ei
- Pumpernickel, Grahambrot
- Torten, Kleingebäck, Biskuit, Waffeln, Butterzopf, Backmischungen
- Eierteigwaren (Nudeln z.B. Spaghetti, Lasagne, Ravioli, Spätzle)
- Kartoffelzubereitungen (Kroketten, Kartoffelgratin, Kartoffelpuffer, Kartoffelklöße, Kartoffelsalat mit Mayonnaise)

- reine Getreidekörner und Getreideflocken
- Brot, Brötchen, Zwieback, Knäckebrot ohne Ei<sup>2,3</sup>
- Kuchen, Gebäck, Kekse ohne Ei<sup>2,3</sup>
- Müsli und Cornflakes<sup>2</sup>
- Puffreis, Reiswaffeln, Popcorn
- eifreie Nudeln<sup>2</sup>
- Kartoffeln, Kartoffelerzeugnisse ohne Ei

### Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst

- fertige Gemüsegerichte (z.B. Aufläufe)

- alle reinen Gemüsesorten: frisch, TK und Konserve
- alle Obstsorten

### Süßes, Getränke

- Nougat, Pralinen, Schokoküsse, Schaumwaffeln, Zuckerwatte, Baiser
- Süßwaren mit Keksbestandteilen
- Pudding mit Ei, Creme mit Ei (Mousse), Tiramisu
- Fruchtsäfte, Instant-Getränke

- Schokolade<sup>4</sup>
- Honig, Konfitüre, Nuss-Nougat-Creme<sup>4</sup>
- Fruchtbonbons, Fruchtgummi
- Pudding ohne Ei
- Fruchtkaltschale, Grütze, Fruchtquark, Götterspeise<sup>2</sup>
- Kaffee, Tee, Mineralwasser

### Verschiedenes

- Margarine mit Eigelb und Lecithin
- Trockensuppen, -soße mit Ei (Lecithin)
- Mayonnaise, Würzpasten, -soßen, Brühwürfel, Fertigsoßen (für Salate, Desserts)
- Tomatenketchup, Senf

- Margarine<sup>2</sup>, Butter, pflanzliche Öle, Schmalz ohne Eigelb und Lecithin
- selbst hergestellte Soßen und Suppen
- ungeklärte Brühen
- Tomatenketchup ohne Ei

<sup>1</sup> Lecithin kann auch pflanzlichen Ursprungs sein

<sup>2</sup> Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen

<sup>3</sup> Brotkrumen und Gebäck können mit Eiklar glasiert sein. Bei Gebäck und Brot nachfragen, ob diese mit Backmitteln hergestellt wurden, die Eibestandteile enthalten

<sup>4</sup> Produkte können Lecithin enthalten. Zutatenliste beachten und/oder beim Hersteller nachfragen