

ELTERNRATGEBER

Hühnereiallergie

Luzie Kremer, Aachen

Liebe Eltern,

an einer Nahrungsmittelallergie leiden etwa 4% der Säuglinge und Kleinkinder in Deutschland. Eine allergische Reaktion auf Nahrungsmittel kann bedrohlich verlaufen. Daher ist eine umfassende Information der Betroffenen sowie deren Eltern, Verwandten und Betreuer bzw. Lehrer erforderlich.

Was sind die häufigsten Auslöser einer Nahrungsmittelallergie?

Die Allergie gegen Hühnerei gehört mit Kuhmilch, Soja, Weizen, Erdnuss und Baumüssen zu den häufigsten Nahrungsmittelallergien bei Kleinkindern und Jugendlichen. Oft kommt es bei der Hühnerei-Allergie zu Begriffsverwechslungen. Der klare bzw. weiße Teil wird als Eiklar und der gelbe Anteil als Eidotter bezeichnet. Der Begriff Eiweiß wird in diesem Ratgeber gezielt vermieden, da oftmals bei einer Hühnereiallergie vermutet wird, es dürfe generell kein Eiweiß (Protein) mehr verzehrt werden – tatsächlich aber richtet sich die Allergie nur gegen das Hühnerei, nicht gegen Proteine im Allgemeinen.

Wie zeigt sich eine Hühnereiallergie?

Allergische Reaktionen auf Hühnerei können sofort nach Verzehr oder Hautkontakt als Nesselausschlag (Urtikaria), Erbrechen, Atemnot und/oder Kreislaufschwäche auftreten. Sie können aber auch bis 48 Stunden später als Ekzemreaktion bei Neurodermitis „verzögert“ auftreten. Manche Kinder zeigen nach versehentlichem

Verzehr eine Sofort- und eine verzögerte Reaktion.

Diagnose

Das Abwehrsystem des Allergikers bildet spezifische Abwehrstoffe, sog. IgE-Antikörper, gegen einzelne oder mehrere Proteine im jeweiligen Nahrungsmittel (diese Proteine werden dann Allergene genannt). Ist das spezifische IgE gegen Hühnerei erhöht, kann dies ein Hinweis auf eine Allergie sein. Beweisend sind aber erst eindeutig berichtete Reaktionen mit hierzu passenden Laborbefunden oder Hauttestungen.

Die wichtigsten Allergene im Hühnerei sind das hitzestabile Ovomucoid, das durch Einwirkung von Hitze nicht zerstört werden kann und das hitzelabile Ovalbumin, welches durch Kochen oder Backen zerstört wird.

Ist das spezifische IgE auf Hühnerei vorhanden, der IgE-Wert gegen Ovomucoid aber nur gering erhöht oder nicht nachweisbar, kann dies ein Hinweis auf eine Toleranz (Verträglichkeit) gegenüber gebackenen/gekochten Hühnereiprodukten sein. Dies muss aber durch einen oralen Provokationstest gesichert werden, der in der Regel stationär durchgeführt wird. Dem Kind wird dabei unter strenger Überwachung das gebackene Hühnerei in steigenden Mengen verabreicht und somit die Verträglichkeit überprüft. In etwa 50% der Fälle tolerieren Kinder das gebackene Hühnerei bereits, obwohl die Rohei-Allergie noch besteht. Hier bedarf es nach negativer Provokation (also ohne eine allergische Reaktion des Kindes) einer indi-

viduellen Ernährungsberatung darüber, in welcher Art und Weise das Hühnerei nun gegeben werden darf.

Hühnereifreie Diät

Das Management einer Hühnereiallergie umfasst die strikte Meidung von Hühnerei über mindestens ein Jahr, den Ersatz mit geeigneten Lebensmitteln und den Umgang mit Medikamenten, wenn es zu versehentlichem Verzehr gekommen ist. Die Meidung von Hühnerei stellt, was die Versorgung mit Nährstoffen anbelangt, im Gegensatz zu anderen häufigen Nahrungsmittelallergenen, z.B. Kuhmilch, kein Problem dar. Wichtige Inhaltsstoffe wie biologisch hochwertiges Eiweiß und Vitamin B12 können gut durch andere Lebensmittel tierischer Herkunft ersetzt werden. Sofern weitere Nahrungsmittelallergien gegen Grundnahrungsmittel vorliegen, sollte die individuelle Nährstoffversorgung in regelmäßigen Abständen von einer Ernährungsfachkraft geprüft werden. Wachtel-, Enten- oder Straußeneier sollten ebenfalls gemieden werden, da die Proteine anderer Geflügelarten denen der Hühner sehr ähnlich sind und bei einem Hühnereiallergiker ebenfalls Reaktionen auslösen können.

Allerdings reicht es nicht, auf das Frühstücksei zu verzichten oder ohne Eier zu backen, denn Hühnerei kommt in zahlreichen Lebensmitteln vor: Zum einen kann sich Hühnerei in vielen Nahrungsmitteln wie Frikadellen, Fischstäbchen, Nudeln, Gebäck oder Eiscreme verstecken. Und zum anderen wird es von der Industrie gerne als Binde-, Lockerungs- und Dickungsmittel eingesetzt.

Kennzeichnung von Hühnerei

Verpackte Lebensmittel

Nach der Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV) müssen die 14 Hauptallergene auf der Zutatenliste des Produkts gekennzeichnet und hervorgehoben werden. Sie müssen kursiv, fett gedruckt oder unterstrichen sein. Somit fällt es dem Verbraucher leichter, das Vorhandensein seines Allergens zu überprüfen. Auf Begriffe wie Eiweiß, Eipulver, Trockenei, Flüssigeiweiß, Lecithin (Ei) oder Lysozym (Ei) muss geachtet werden. Der Emulgator Lecithin aus Ei muss aber vermutlich nur von hochgradigen Hühnereiallergikern gemieden werden. Das Gleiche gilt für den Konservierungsstoff Lysozym, der aus Hühnereiklar gewonnen wird. Diesen scheinen die meisten Hühnereiallergiker zu vertragen.

Lose Ware

Auch für lose Ware gilt seit Ende 2014 die Kennzeichnungspflicht. Beim Bäcker, im Restaurant oder im Hotel muss es ausgeschrieben werden, wenn Hühnerei im Produkt als Zutat verwendet wurde. Dies kann mithilfe einer Allergenliste überprüft werden, welche für den Verbraucher zugänglich sein muss.

„Kann Spuren von Hühnerei enthalten...“

Dieser Hinweis bedeutet, dass Hühnerei zwar rezepturgemäß nicht in dem Produkt enthalten ist, es aber produktionsbedingt zu Verunreinigungen gekommen sein könnte. Wird ein hühnereifreier Keks in einer Fabrik hergestellt, in der davor eihaltige Kekse produziert wurden, kann in dem hühnereifreien Keks dennoch unabsichtlich Hühnerei enthalten sein. Dieser Hinweis ist immer noch freiwillig. Jeder Hersteller entscheidet selber, ob er den Verbrauchern die jeweiligen Kontaminationsgefahren mitteilt. Da eine Spur nicht mengendefiniert ist, kann es sich durch-



aus um eine solche Menge von Hühnereiprotein handeln, die zu allergischen Symptomen führt.

Lesen Sie immer die Zutatenliste. Bei losen Waren fragen Sie nach der Allergenliste!

Zutatenkennzeichnung bei Nudeln

Zutaten: HARTWEIZENGRIEB, WEIZENMEHL, VOLLEI (10%)

Hühnerei muss gekennzeichnet und **hervorgehoben** werden.

Auf derselben Verpackung ist noch eine weitere Angabe zu finden.

Durchschnittlicher Nährwert pro 100 g, ungekocht:

- Brennwert: 1558 KJ/368 kcal
- Eiweiß/Protein: 15 g
- Kohlenhydrate: 69 g
- Fett: 3,5 g

Der angegebene Eiweißanteil in 100 g hat nichts mit dem Vorhandensein von Hühnerei zu tun. Diese Nährwertangabe ist für Hühnereiallergiker uninteressant!

Backen ohne Hühnerei

Am häufigsten wird Hühnerei beim Backen vermisst. Viele Teige wie Blätterteig, Hefe- oder Mürbeteig gelingen aber ganz ohne Ei. Es gibt Hersteller, deren Backmischungen immer auch eine Variante der Zubereitung ohne Hühnerei angeben. Der vegane Trend kommt Allergikern ebenfalls mit einer Vielzahl hühnereifreier Produkte zugute. Es gibt inzwischen eine Reihe von

hühnereifreien Mayonnaisen, Backwaren und Nudeln. Ei-Ersatzpulver findet sich mittlerweile in Reformhäusern und in gut sortierten Supermärkten.

Passende Rezepte für Kinderklassiker wie beispielsweise Waffeln, Pfannkuchen oder Kaiserschmarrn kann Ihnen die Ernährungsfachkraft in der Beratung nennen.

Notfallapotheke

Bei Kindern mit schwerer Hühnereiallergie wird Ihr Kinder- und Jugendarzt zusätzlich eine Notfallapotheke verordnen, die ein Antihistaminikum, ein Kortisonpräparat und evtl. auch Adrenalin enthält. Über den Einsatz dieser Medikamente wird Ihr Arzt Sie genau informieren.

Prognose

Bei 60–80% aller Kleinkinder mit Hühnereiallergie verändern sich die Reaktionen des Immunsystems im Verlauf der Zeit so, dass sie im Schulkindalter nicht mehr allergisch auf Hühnerei reagieren. Diese Veränderungen des Immunsystems bezeichnen Ärzte als Toleranz. Oft wird das gebackene Ei deutlich früher vertragen als das Rohei. Wird das gebackene Hühnerei regelmäßig gegeben, scheint dies eine positive Auswirkung auf die Toleranz gegenüber dem Rohei zu haben. Abfallende spezifische IgE-Antikörper bei Bluttests können einen Hinweis auf eine Toleranzentwicklung geben. Es ist also durchaus sinnvoll im Laufe der Jahre unter ärztlicher Beratung immer wieder zu testen bzw. zu probieren, ob ein Kind nun doch wieder Hühnerei problemlos zu sich nehmen kann.

Luzie Kremer

Oekotrophologin
Praxis für Ernährungstherapie
Rathausstraße 10 | 52072 Aachen
kremer@ernaehrungstherapie-aachen.de