

Dieta a dietní omezení při alergii na bílkovinu vejce

Mgr. Dana Hrnčířová, Ph.D.

Ústav hygieny, Oddělení pro studium výživy, 3. lékařská fakulta,
Univerzita Karlova v Praze

Úvodník

Alergie na slepičí vejce je jednou z nejčastějších potravinových alergií v západních zemích a její výskyt se zvyšuje. Ve věku 2 let postihuje 1-3 % dětí, přičemž u 90 % vymizí do 5-6 let.

Některé osoby s alergií na vejce tolerují nejprve tzv. „pečené vejce“, což znamená vejce v dobře tepelně zpracovaných potravinách pečených při 180 °C po dobu asi 30 minut, např. v pečivu a sušenkách. Tolerance vařeného či nedostatečně propečeného vejce nastupuje později. Vejce upravená do podoby např. volského oka, vejce nahniličko, omelety, palačinky, smažených vajec aj. se proto u dětí zavádí až po pečeném vejci.

Projevy a alergie na vejce

Alergie na vaječnou bílkovinu se může projevit brzy po požití alergenu (tzv. časná reakce zprostředkovaná IgE protilátkami, od několika minut do 2 hodin), nebo až opožděně (tzv. reakce pozdního typu, od 2 hodin do 3 dnů).

Časná reakce, která je nejčastějším typem alergických reakcí na vejce, se u dětí obvykle projevuje rychlým nástupem kopřivky nebo otoků hlubokých vrstev kůže a sliznic (tzv. angioedém), které mohou být v případě otoku dýchacích cest i život ohrožující. Ačkoli jsou nejčastější kožní příznaky, může dojít i k projevům v trávicím traktu nebo dýchacích cestách. Zejména astmatici jsou vystaveni vysokému riziku

Tabulka 1 Potraviny, které obsahují/mohou obsahovat vaječné bílkoviny (abecedně seřazené)

| | |
|--|----------------------------|
| bífeček tatarský | pečivo |
| bramboráky | palačinky |
| buchtíčky se šodó | piškoty dětské a cukrářské |
| crème brûlée | sušenky |
| cukroví a cukrovinky | šmakoun |
| knedlíky (např. tvarohové, bramborové) | těsta |
| majonézy | těstoviny vaječné |
| moučníky | vaječný likér |
| obalované v trojobalu | zákusky |
| obalované v těstíčku | zmrzliny |
| omáčky (např. holandská, tatarská) | žloutkový krém |

Tabulka 2 Potraviny, u kterých je uvedeno, že obsahují:

| | |
|--------------------|---------------------------|
| livetin | sušený vaječný bílek |
| lyzozym (lysozyme) | sušený vaječný žloutek |
| ovalbumin | vaječná melanž |
| ovoglobulin | vaječné bílkoviny |
| ovomukoid | vaječný protein/bílkovina |
| ovomucin | vitelin |

Pozn. pro Tabulku 1 a 2: seznam není vyčerpávající, alergici na vejce si vždy před konzumací musí ověřit bezpečnost konkrétního výrobku/pokrmu.

závažných alergických reakcí. Požití syrového nebo nedovařeného vejce může vyvolat závažnější klinické reakce než dobře uvařené vejce.

Opožděné reakce jsou častější v dospělém věku a zahrnují převážně kožní a trávicí příznaky. Profesionálně jsou ohroženi pracovníci pečáren, kteří jsou často vystaveni aerosolům z vajec, a lidé, kteří pracují v továrnách zpracovávajících vejce. U nich se může časem vyvinout profesionální astma.

Alergie na vejce se může také projevit jako atopická dermatitida (atopický ekzém je jejím projevem), zejména u kojenců a malých dětí. U značné části je popisována kombinace okamžitých alergických příznaků a opožděných kožních reakcí. Kombinace alergie na vejce a atopické dermatitidy je rizikovým faktorem pro vznik astmatu.

Základní principy diety bez vaječné bílkoviny

Obě složky vajec, žloutek a bílek, mohou vyvolat alergickou reakci. U dětí je příčinou častěji bílkovina bílku než žloutku. Výjimečně se u některých pacientů může vyvinout alergie pouze na bílkoviny obsažené ve vaječném žloutku.

Nicméně v dietě vaječných alergiků je třeba vždy vyloučit celé vejce, bílek i žloutek, neboť dokonale oddělit obě složky je v podstatě nemožné. Navíc jsou mezi nimi poměrně časté zkřížené reakce. Osoby s alergií na žloutek by si měly dát pozor i na nedostatečně tepelně upravené drůbeží maso, na které mohou zkříženě reagovat. Vyloučit je nutné i vejce jiných ptáků (husí, kachní, křepelčí i pštrosí) a všech potravin, které obsahují vaječnou bílkovinu (Tabulka 1 a 2).

Základní principy diety bez vaječné bílkoviny

- vyloučení vajec slepičích, ale i jiných ptáků, a to celých, tedy žloutku i bílku,
- vyloučení všech potravin a pokrmů, které obsahují nebo mohou obsahovat vaječnou bílkovinu,
- pozorné čtení etiket kupovaných potravin, včetně tvrzení „může obsahovat“ nebo „obsahuje“,
- aktivně odhalit možnou změnu receptury,
- dbát na dodržování bezpečnostních opatření při přípravě pokrmů,

- syrová vejce skladovat mimo dosah dětských alergiků,
- vyloučení potravin rizikových či neznámého složení (např. neznámý zdroj nebo nelze dohledat složení).

Je lecitin (E322) rizikový pro alergiky na vejce?

Jedná se o přídatnou látku, emulgátor, který v potravinách zabraňuje oddělení vody od oleje, zpomaluje tvrdnutí pečiva aj. Riziko, že na něj bude vaječný alergik reagovat, je minimální. Nejedná se totiž o bílkovinu, ale o fosfolipid (tukovou složku), na který naše imunita nereaguje, a navíc se častěji používá lecitin ze sóji. Velmi teoreticky se riziko reakce na lecitin týká spíše možnosti jeho kontaminace vaječnými bílkovinami, které se do potraviny mohly dostat při výrobě společně s vaječným lecitinem.

Živiny ve vejcích a jejich vhodná náhrada

Vejce jsou cennou potravinou pro obsah kvalitních bílkovin, mnoha vitaminů (A, D, E, skupina B) a minerálních látek (železo, zinek aj.).

Bílkoviny jsou obsaženy především v bílku. Nahradit je můžeme jinými živočišnými bílkovinami, např. mléčnými (mléko a mléčné výrobky), z rybiho masa, králičího, libového telecího, vepřového apod. Z rostlinných zdrojů je vhodná kombinace luštěnin a obilovin, doplnit můžeme ořechy a semeny. Kuřecí (a případně i jiné drůbeží) maso může vaječný alergik konzumovat, pouze pokud na něj nereaguje.

Z vitaminů jsou ve vejcích zastoupeny v podstatě všechny důležité vitaminy, zejména A, D, B₂, B₁₂ a kyselina listová. Výjimkou je vitamin C. Vhodné náhrady jednotlivých vitaminů jsou:

Vitamin A: rybí tuk, játra teplokrevných zvířat (množství omezeně), mléko a mléčné výrobky.

Provitamin A, ze kterého si lidské tělo vitamin A dokáže vytvořit, obsahují i některé rostlinné potraviny, zejména oranžové a červené druhy ovoce a zeleniny.

Vitamin D: ryby, játra (hlavně hovězí), jedlé houby, v mléce je ho méně, ale při denní konzumaci jde o významnější zdroj.

Vitamin B₂: mléko a mléčné výrobky, maso, játra a celozrnné obiloviny, kvasnice.

Vitamin B₉ (kyselina listová): játra a kvasnice, dále luštěniny, čerstvá listová zelenina a citrusy.

Vitamin B₁₂: maso, ryby a mořské plody, mléko, mléčné výrobky.

Železo a další minerální látky ve vejcích lze nahradit pestrou stravou, bohatými zdroji železa jsou např. játra, hovězí, jehněčí a vepřové maso, dále ryby a drůbež, červené fazole doplněné zdrojem vitaminu C pro lepší vstřebatelnost (např. paprika, citrusy).

Jak lze nahradit vejce při přípravě pokrmů?

- těsto na palačinky, lívance apod.: 1 vejce nahradí 1 polévková lžice škrobu,
- kynutá těsta: místo vejce přídavek tuku a/nebo tekutiny,
- těsta na bábovku, bublaninu: ½ kypřícího prášku odpovídá 1 vejci,
- klasický trojobal (mouka, vejce, strouhanka): dvojobal bez vejce – 1. vrstva: 1 polévková lžice škrobu s 250 ml mléka a špetkou soli, dle potřeby zahustit polohrubou moukou, 2. vrstva: strouhanka,
- směs na mleté maso: obejde se bez vajec,
- tvarohová náplň: místo vejce pudink,
- povrch těsta: potřít máslem, mlékem nebo olejem.