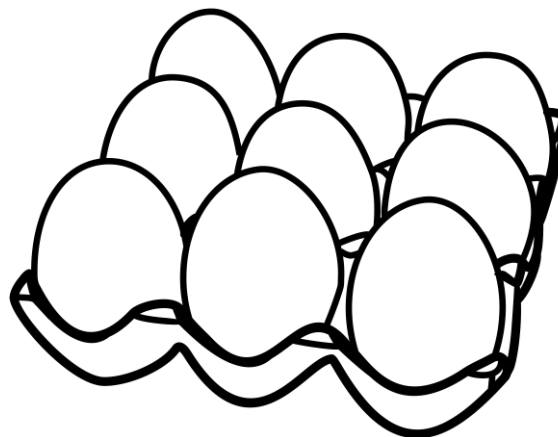


# ALERGIE NA VEJCE

Slepičí vejce je vyhledávanou pochoutkou lidí na celém světě. Díky jeho chuti, specifickým vlastnostem a nutriční hodnotě se používá ve všech světových kuchyních. Vejce je významným zdrojem živin a zároveň zvyšuje nutriční hodnotu potravin, do kterých je přidáno. Obsahuje bílkoviny, tuky, minerály a vitamíny A,B,D,E,K.



Vaječné bílkoviny také bývají příčinou zdravotních potíží. Alergickou přecitlivělost mohou způsobit bílkoviny obsažené v bílku, žloutku nebo v obou součástech. Alergici na žloutek mívají reakci po konzumaci drůbežního masa, zvláště toho méně tepelně upraveného. U některých pacientů dojde k reakci po kontaktu s alergenem, například když se dotkne rozbité slepičí skořápky se zbytkem bílku. Dechové potíže se mohou projevit při spaní v péřových peřinách nebo při kontaktu s ptáky. Mluvíme o tzv. syndromu vejce-pták.

U kojenců a batolat jde o druhou nejčastější potravinovou alergii, která má tendenci k vyhasnutí do 3 let života (až u 95-95% pacientů). Proces vyhasínání znamená, že alergická přecitlivělost se v průběhu času mění, postupně ustupuje, až zcela vyhasne. V průběhu tohoto procesu pozorujeme, že tolerance k různě připraveným pokrmům, které obsahují vejce, se mění. Způsob a načasování opětovného zařazení (re-expozice) vejce u dětí vám pomůže alergolog. Alergie může vzniknout i v pozdějším věku, v tomto případě potíže přetrvávají celoživotně.

Alergii na vejce je postiženo asi 2.5% kojenců a batolat. U velké části nejmenších je při kožních testech známka přecitlivělosti (senzibilizace) na vejce, přesto tento výsledek nemusí mít klinickou významnost. Alergickou přecitlivělost je nutné ověřit diagnostickými testy. Zvláštní skupinu nejmenších dětí tvoří skupina ekzematiků s podezřením na potravinovou alergii. U některých dojde k výraznému zlepšení kůže po zahájení diagnostické bezvaječné diety. Ekzém se lepší a má význam v dietě pokračovat dle instrukcí. U části z nich bohužel ke změně nedojde, a proto není důvod v dietě pokračovat.

## Klinické projevy

Alergie se může projevovat různými příznaky – od nenápadných změn na kůži, kopřivek, ekzémů, přes zažívací potíže, nechutenství, dechové potíže. Při včasné reakci se potíže projeví během několika minut až dvou hodin po požití či kontaktu. Příznaky se mohou objevit i později tzv. pozdní reakce. U citlivých alergiků mohou vaječné bílkoviny vyprovokovat vážnou, celkovou reakci organismu, anafylaxi. Tu spustí i nepatrné množství potravin například olíznutí lžice, která je kontaminovaná vajíčkem.

K diagnóze nám pomohou:

- pozorování, příznaky
- kožní testy
- laboratorní vyšetření
- eliminačně-expoziční testy

## Pozorování a příznaky

Při podezření na reakci po potravině je nutné sledovat jídelníček, studovat složení potravin. Doporučuje se vést tzv. potravinový deník, kam se zapisuje vše, co pacient snědl a vypil, jaké měl potíže, s časovými údaji a dalšími okolnostmi (úprava pokrmu, zařazení nové potraviny, nachlazení, změna kosmetiky, návštěva bazénu, kontakt se zvířetem, ap.)

## Kožní testy

Jde o základní diagnostickou metodu. Snášejí je i nejmenší děti. Běžně se provádějí kožní prick testy. Po nanesení alergenu na předloktí a vpichu (pricku) dojde u přecitlivělých pacientů k reakci - k zarudnutí kůže a vzniku kopřivkového pupenu. Výsledky známe do 15 minut. Při patch testech se na záda nalepí speciální náplast s komůrkami, ve kterých je testovaná potravina. Hodnocení se provádí po 48 a 72 hodinách.

Příprava před kožními testy: 1 týden před testy je potřeba vysadit léky, které potlačují alergickou reakci - antihistaminika - Alerius, Fenistil, Zyrtec a další, nepodávejte Kinedryl. Pokud má dítě atopický ekzém a ošetřujete kůži kortikoidní mastí, vynechejte tuto léčbu na předloktí a na zádech 2-3 dny. V den plánovaných kožních testů předloktí a záda nepromazávejte. Testy není vhodné provádět během horkých letních měsíců, kdy se kůže potí a náplasti se mohou odlepit.

## Laboratorní vyšetření

Provádí se z žilní krve. Hladina specifického IgE a komponent nám pomůže při diagnostice imunoglobulinem E (IgE) navozené přecitlivělosti tzv. IgE mediovaná alergie. U druhého typu tzv. non IgE mediované alergie nám laboratorní vyšetření nepomůže, naměřené hodnoty jsou v normě. V tomto případě je nutné provést další alergologická vyšetření.

Vyšetření IgG protilátek na potraviny není doporučeno odborníky ani odbornou společností alergologie a imunologie. Hladina IgG protilátek neinformuje o alergickém onemocnění, k diagnostice potravinové alergie se nepoužívá.

## Eliminační a eliminačně-expoziční diagnostický test

Při podezření na alergii na vejce je zásadní provést eliminační test - vejce se striktně vyřadí ze stravy na 4 až 8 týdnů. Eliminační test se provádí u kojených dětí bez nutnosti přerušení kojení tak, že na danou dobu dodržuje přísnou bezvejčnou dietu matka.

Během této doby by mělo dojít ke zlepšení potíží: např. zlepšení ekzému, zlepšení chuti k jídlu, vymizení zažívacích potíží, snížení nemocnosti, vymizení kašle. Pokud se potíže po vysazení vajec opravdu zřetelně zlepší, následuje striktní léčebná dieta.

Pokud ke zlepšení stavu nedojde a zároveň nebyla zjištěna přecitlivělost kožními testy nebo laboratorním vyšetřením, zařadí se vejce běžně do stravy - tzv. expozice. Tento eliminačně-expoziční test se provádí z důvodu ověření diagnózy. Pozorují se změny, které se mohou objevit i po několika dnech. Test vyhodnocuje lékař.

V případě, že při vyloučení vajec ze stravy selepší stav malého pacienta, potvrdí se léčebný efekt diety.

## Správné a bezpečné zařazení vejce do stravy

Při opětovném zařazování vejce do stravy u alergika se postupuje nanejvýš opatrně. Vždy s vhodně upravenou a přesně stanovenou dávkou potravin, ve vhodný čas a podle instrukcí lékaře. V případech, kdy předcházela vážná reakce nebo anafylaxe je expozice prováděna za krátké hospitalizace nebo v ambulanci alergologa.

Vhodně naplánovaná expozice vajíčkem prostřednictvím mateřského mléka je bezpečná. Proto je dobré kojení neukončovat. Při zařazování do stravy u nekojených dětí je důležitý stupeň tepelné úpravy vajíčka. Pokud je vejce tepelně zpracované (pečené) společně s lepem v pekárenském produktu, je mnohem lépe tolerované. Vejce musí být pečené na 180 stupňů po dobu 30 min. Obvykle se podává muffin nebo piškot.

Pokud je potvrzená tolerance pečeného vejce, podává se vajíčko méně tepelně zpracované (vařené nebo smažené). Jídla s vajíčkem bez tepelné úpravy (majonéza, bílková poleva) tolerují až děti s vyhaslou alergií.

## Léčba

Obecně je základem léčby potravinové alergie vyloučení spouštěcího alergenu a přísná dieta. Alergici na vejce dodržují dietu bez žloutku a bílku. Ze stravy jsou vyloučeny i další druhy vajec (křepelčí, husí, pštrosí ap.). Vždy důkladně sledujte složení potravin, kosmetických přípravků (krémů, šamponů, balzámů) a léčiv.

### Léčba akutní reakce

K potlačení lehké alergické reakce se podávají antihistaminika (např. Aerius, Ewofex, Fenistil, Xyzal, Zodac, Zyrtec). Alergici jsou lékařem vybaveni léky první pomoci (antihistaminikem kortikoidem, popřípadě autoinjektorem s předplněnou injekční stříkačkou s protišokovým lékem adrenalinem) a instrukcemi, jak a kdy je použít. Balíček první pomoci a léky musí nosit stále u sebe.

### Bezvejčná dieta

Při alergii na bílkovinu vajíčka se dodržuje dieta zcela bez vajec. U plně kojených dětí dodržuje striktní dietu matka. Většina alergenů je ve vaječném bílku, přesto musíme vyloučit vajíčko celé, i se žloutkem. Nepodáváme ani vajíčka husí, kachní, křepelčí, protože jejich bílkoviny jsou velmi podobné a mohou vyvolat alergickou reakci. Vyloučení vejce ze stravy není zásadním výživovým problémem a není ho třeba ničím nahrazovat. Výjimku tvoří lidé s alergií na více základních potravin a vegetariáni.

Vejce také bývají v potravinách, kde ho nečekáme nebo ho nevidíme – mluvíme o tzv. skryté alergii. Ostražití musíme být tam, kde jídlo sami připravujeme, a tudíž neznáme jeho přesné složení. Vajíčka mají výborné vlastnosti, a proto je rádi používají cukráři na výrobu dezertů, krémů a zmrzlin. Vejce se přidává také do slaných pokrmů - řízků, polévek, pomazánek,

nádivek, tvarohových pokrmů, bramborových placek a pizzy. Běžné nesladké pečivo, rohlíky, chleba a housky nevadí a pacienti je mohou jíst bez obav. Ale většina sladkého pečiva – vánočky, buchty, koblihy, oplatky, sušenky, moučníky a cukroví - vajíčka obsahují. Výrobci jsou povinni uvést složení potravin na obalu. Kuchařů, restaurátérů, prodejců občerstvení se nejlépe ptejte.

Látky vaječného původu na etiketách:

ovoglobulin, ovalbumin, ovomukoid, vitelin, livetin, fosvitin, lysozym (E 1105) kosmetická komponenta a potravinářské aditivum lecitin (E 322), globulin, emulgátory, koagulanty

## Alergie na vejce a léčiva

U pacientů alergických na vaječnou bílkovinu je kontraindikované podávání nitrožilních lipidových emulzí.

Při výrobě některých vakcín se používají tkáňové kultury z kuřecích zárodků, a proto mohou obsahovat vaječnou bílkovinu. Alergie na vejce není obecně kontraindikací očkování vakcínou, která obsahuje stopy vaječné bílkoviny. U potvrzených alergiků je vhodná individuální domluva s očkujícím lékařem o podání premedikace (antihistaminika) před aplikací nebo provedení vakcinace za krátké hospitalizace. U vážných alergiků s proběhlou reakcí na vejce či reakcí po předchozím očkování se volí individuální očkovací strategie.

Vaječná bílkovina může být součástí očkovací látky MMR - Priorix, MMRV - Priorix-Tetra, chřipkové vakcíny, očkovací látky proti klíšťové encefalitidě, žluté zimnici, vzteklině.

Vakcína MMR - Priorix (spalničky, zarděnky, příušnice) a chřipková vakcína obsahují řádově nanogramy vaječné bílkoviny (ovalbuminu), toto množství se považuje za bezpečné i pro pacienty s alergií na vejce.

Vakcína proti žluté zimnici obsahuje zbytkovou kuřecí a vaječnou bílkovinu. Proto je nutné se před aplikací vakcíny ptát vaječného alergika na závažnost jeho alergie a na reakci při předchozí vakcinaci. V těchto případech je doporučeno provedení kožních testů s očkovací látkou před vakcinací. Následně se zvolí způsob podání za zvýšeného dozoru.

## Tipy do kuchyně

Vejce v potravině podle stupně tepelné úpravy (upraveno dle knihy M.Fuchse a kol. Potravinová alergie. Jak na ni?)

dobrá tepelná úprava	nízká tepelná úprava	syrové
pečivo, sušenky, buchty, koláče, bábovky	vejce vařené, míchané, ztracené, volské oko, omelety	majonéza, tatarská omáčka

těstoviny, sušené vejce v těstě	trojobal	salátové zálivky, Caesar salát
některé cukrovinky např. marcipán, čokolády s náplní	slané koláče, quiche	některé sýry
uzeniny, hamburgery, sekaná, karbanátky	sněhové pusinky, pudink, některé krémy do dezertů a dortů	sněhový indiáni, sorbety, zmrzliny, vaječný likér
instantní omáčky	holandská omáčka	

## Náhrada vejce

Vyloučení vajíček ze stravy je celkem snadné a dá se dobře uvařit i bez nich. Významnou vlastností vajec je pojivost, ta může být částečně nahrazena několika způsoby. Do těst se přidává ovocné nebo zeleninové pyrė, kukuřičný škrob, bramborový škrob (Solamyl), kypřící prášek do pečiva, instantní droždí, želatina. Pro alergiky, kteří mají reakci pouze po vejci je vhodná hrachová směs (Hraška) nebo náhražka Vajahit (ta obsahuje mléčnou bílkovinu, sóju, laktózu). Bezpečné jsou potraviny značené “no egg” a veganské produkty.

Náhrada vejce:

- 1 vejce = 1 lžice ovocného pyrė
- 1 vejce = 1 lžička kypřícího prášku smíchaná s 1 lžící vody a 1 lžící octa.
- 1 vejce = 1 lžička kvasnic rozmíchaná v 50 ml teplé vody .
- do těsta na bramboráky, lívance, palačinky, bramboráky a cukroví můžete přidat bramborový škrob. ½ lžice Solamylu rozmíchaného v 1 dl vody – nahradí 1 nebo 2 vejce
- pudinkový prášek slouží jako náhrada žloutků – např. do tvarohových náplní k pečení.
- Hraška – je dostupná v prodejnách zdravé výživy ve 3 variantách: 1. pikantní – ochucená směs na obalování – k přípravě těstíčka na smažení, 2. na zahušťování – do polévek, omáček, kaší. Vychladlou kaši lze použít jako základ pomazánek, 3. vanilková – na přípravu sladkých jídel.

## Zdroje:

MUDr. Martin Fuchs et al.: Potravinová alergie, jak na ni, Mladá fronta 2019

MUDr. Martin Fuchs et al.: Potravinová alergie a intolerance, Mladá fronta 2016

MUDr. Martin Fuchs: Alergie číhá v jídel a pití, Adéla 2005

[www.alergienapotraviny.cz](http://www.alergienapotraviny.cz)

MUDr. Miloš Jeseňák PhD., MBA: Potravinová alergie, mýty, fakta, realita, Samedi 2012

<http://www.proalergiky.cz>

[www.CZFCDB.cz](http://www.CZFCDB.cz) (Centrum pro databázi složení potravin),

[www.chemievjidle.cz](http://www.chemievjidle.cz).

Aktualizováno v roce 2021 pro potřeby pacientů  
Alergocentrum s.r.o., Dr. E. Beneše 5, Šumperk  
tel.: 588 509 028, 602 319 697  
[www.alergocentrum.cz](http://www.alergocentrum.cz)

Obrázek: Eggs tray by Olena Panasovska from the Noun Project