ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE BEZJAJECZNEJ

1. Wykluczenie jajek z codziennej diety dotyczy osób, które:
   - mają alergię pokarmową na jajka,
   - odczuwają dokuczliwe skutki nietolerancji pokarmowej,
   - są na diecie wegańskiej.

2. Postępowanie dietetyczne u pacjentów z alergią na jaja polega na wykluczeniu białka jaja lub czasem całego jaja z diety. Dotyczy to zarówno jaj kurzych, jak i jaj innych gatunków ptaków, np. przepiórczych, kaczych, perliczych, indyczych. Po ich podaniu obserwuje się niekiedy występowanie reakcji krzyżowych. Uczulającymi frakcjami (składnikami) białka jaja są np. owomukoid, owoalbumina, owotransferyna, lizozym, natomiast żółtka - liwetyna, apowitelina, foswityna i lipoproteiny. Owoalbumina i owomukoid są odporne na denaturację, dlatego białko jaja nie traci swoich alergizujących właściwości nawet po obróbce termicznej (gotowaniu czy smażeniu).

GRUPA PRODUKTÓW	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje	Czyste mleko, śmietany i maślanki, kakao, herbata, soki i napoje owocowe	Napoje z dodatkiem jaj, napoje słodowane, napoje klarowane produktami jajecznymi, w tym skorupkami
Zupy	Zupy na bazie mięsa, ryb i warzyw, przygotowywane bez dodatku jaj (np. bez makaronu jajecznego)	Wszystkie zupy klarowane produktami jajecznymi, w tym skorupkami, suszem jajecznym lub albumina
Źródła białka	Czyste mięso, ryby i drób (w niektórych ciężkich przypadkach alergii nie należy spożywać mięsa kur niosek), sery	Potrawy panierowane (jeśli do panierki użyto jajka), kiełbasy, krokiety i klopsy, w których jako spoiwo użyto jaj
Warzywa i owoce	Wszystkie	Jeśli są częścią potraw, w których użyto jaja
Chleb i przetwory zbożowe	Pieczywo chrupkie, chleb kukurydziany, chleb bez dodatku jaj, płatki zbożowe, ryz, makaron bez jajeczny, ciastka przygotowane bez jaj, krakersy bez jaj	Pierniczki, naleśniki i placki, muffinki, wafle, niektóre rodzaje chleba, precle, słone przekąski, dostępne w handlu chleb i bułki zawierające jajka lub posmarowane białkiem jaj
Tłuszcze	Masło, śmietana, domowe sosy do sałatek bez jaj	Wszystkie inne, jeśli na etykiecie nie zaznaczono, że przygotowane zostały bez dodatku jaj, albuminy czy proszku jajecznego
Przetwory inne i mieszane	Wszystkie wyprodukowane bez dodatku jaj i produktów jajecznych	Wszystkie zawierające jaja i produkty jajeczne; w szczególności należy unikać kremów i zagęszczanych sosów; ciasta z kremem, bezy
Słodycze i przekąski	Galaretki owocowe bez dodatków, ciasta owocowe, lody na bazie soku, Ciasteczka, lukry i polewy, ciast i budynie bez dodatku jaj, popcorn	Wszystkie zawierające jaja i produkty jajeczne; w szczególności należy unikać słodyczy zawierających kremy