



Introductie ei bij kinderen

Uw kind heeft een negatieve provocatie- of allergietest gekregen. Dit betekent dat hij of zij niet meer allergisch is voor ei. Uw kind zal thuis dus geen ernstige allergische reactie op ei krijgen. Het is vanaf nu belangrijk dat uw kind regelmatig (drie keer per week) ei of ei producten blijft eten. Als hij of zij geen ei producten meer eet, is de kans groter dat er (weer) een allergie ontstaat. Hieronder vindt u een schema waarmee u uw kind in meerdere stappen steeds meer ei laat eten (ook wel introduceren genoemd).

Over de behandeling

Wat gaan we doen?

Uw kind is niet meer allergisch voor ei. Het is daarom belangrijk dat uw kind regelmatig ei blijft eten. Als hij of zij geen ei producten meer eet, is de kans groter dat de allergie terugkomt. Introduceren bij (kleine) kinderen kunt u het beste doen met producten waar ei in is verwerkt, zoals koekjes of brood. De introductie van ei duurt vier weken.

Verloop van de behandeling

WEEK 1

Uw kind mag de eerste week producten eten waarin bestanddelen van ei(poeder) zijn verwerkt. Voorbeelden van zoete snacks zijn een kinderkoekje, krentenbol, croissantje of appeltaart. Voorbeelden van hartige snacks zijn een Tuc-cracker of gerechten uit de oven waarin ei(poeder) is verwerkt. Als dit goed gaat, mag uw kind meerdere keren per dag iets met ei eten.

WEEK 2

Uw kind mag de tweede week grotere hoeveelheden ei eten. Denk bijvoorbeeld aan een grote koek (bijvoorbeeld een stroopwafel), eierkoek of cake. Uw kind mag de tweede week ook producten eten die niet hoog verhit zijn, zoals eierpasta of mayonaise.

U hoeft niet meer de etiketten van producten te controleren op ei(bestanddelen) in sauzen en soepen enzovoort.

WEEK 3

Uw kind mag de derde week grotere hoeveelheden ei eten. U kunt bijvoorbeeld zelf pannenkoeken met (verse) eieren maken of een ei door het gehakt mengen. Twijfelt u of uw kind al meer ei kan eten? Pas dan het recept aan. Voor de pannenkoeken kunt u bijvoorbeeld één of twee eieren vervangen door een (halve) fijngemaakte banaan. Hoeveel eieren u moet vervangen door banaan, is afhankelijk van het recept. U moet in ieder geval één ei in het gerecht verwerken.

WEEK 4

Uw kind mag de vierde week een ei eten. Dit kan een gekookt of gebakken ei zijn. Zorg ervoor dat het ei goed verhit is! Dit betekent dat het ei niet rauw mag zijn. Uw kind kan van een rauw ei toch nog klachten krijgen. Kook een ei daarom tien minuten in kokend water. Een gebakken ei mag geen zachte dooier hebben en moet goed doorbakken zijn. Als uw kind dit goed kan eten, kunt u de bereidingstijd korter maken.



Het maakt niet uit of uw kind het eigeel of eiwit eet.

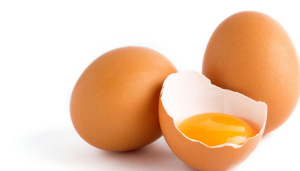
Hoeveel ei uw kind mag eten, staat hieronder beschreven:

Dag 1 - een blokje (2cm) gekookt of gebakken ei.

Dag 2 - ¼ ei bijvoorbeeld bij de broodmaaltijd.

Dag 3 - ½ ei bijvoorbeeld bij de broodmaaltijd. Een half ei is voor kleine kinderen rond de 1 jaar voldoende.

Dag 4/5/6/7 - heel ei bijvoorbeeld bij de broodmaaltijd of bij de warme maaltijd door stampot.



Let op!

Vaak staat bij de voedingswaardedeclaratie op een verpakking het volgende: 'eiwit... gram' of 'proteïne...gram'. Hiermee bedoelen fabrikanten de voedingsstof eiwit en niet eiwit van kippeneieren. Om te weten of er ook eiwit van kippeneieren in het product zit, moet u de ingrediëntenlijst controleren.

Tijdens de behandeling moet u met een aantal punten rekening houden:

- Introduceer de eerste hoeveelheid ei vóór 12.00 uur 's morgens, zodat u klachten in de loop van de dag kunt opmerken.
- Introduceer niet op momenten dat klachten onduidelijk zijn. Als uw kind ook ergens anders last van heeft, is het soms niet duidelijk waar de klachten vandaan komen. Bijvoorbeeld als uw kind koorts heeft, huiduitslag, eczeem of doorkomende tanden/kiezen.
- Introduceer geen andere nieuwe voedingsmiddelen.
- U mag een stap uit het schema langer maken als dat nodig is. Dit betekent dat u uw kind meerdere dagen één bepaalde hoeveelheid ei(product) mag geven (bijvoorbeeld twee of meerdere dagen een half ei). Uw kind moet uiteindelijk wel uitkomen op een normale hoeveelheid: een heel gekookt of gebakken ei.

Na de behandeling

Het is belangrijk dat uw kind na de introductie regelmatig ei blijft eten! Als uw kind dit niet doet, kan de voedselallergie terug komen. Laat uw kind daarom **drie keer per week** een ei of een product waarin ei is verwerkt eten. Hieronder vindt u voorbeelden van eiprodukten:

- Beschuit, kinderkoek of een lange vinger.
- Eierkoek, appeltaart of cake.
- Gehaktbal met ei, eierpasta, pannenkoek, eiersalade.
- Een gekookt of gebakken ei.

Let op dat het product geen andere voedingsmiddelen bevat waar uw kind allergisch voor is! Overleg bij meerdere voedselallergieën met de diëtist.



Wanneer contact opnemen?

Neem contact op met Kinderhaven als uw kind klachten krijgt. Bij klachten kunt u het volgende opschrijven:

- Wat uw kind heeft gegeten;
- Hoeveel uw kind heeft gegeten;
- Het soort, de ernst en de duur van de klacht;
- Of uw kind medicijnen heeft gehad.

Uw kind mag ei blijven eten. Ga terug naar een stap waarbij uw kind klachtenvrij was. Ga een paar dagen door met deze stap tot uw kind geen klachten meer heeft.

Neem bij twijfel of een reactie altijd contact met ons op!

Contact

- Kinderhaven (010) 704 52 70 (gesloten op vrijdag)
- Erasmus MC Sophia (010) 703 62 63





