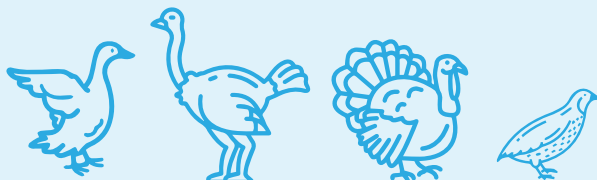


RECOMANACIONS PER A PERSONES AMB AL·LÈRGIA A L'OU



Aliments que s'han d'**EVITAR**

→ TOTA CLASSE D'OUS



- de gallina
- d'ànec
- de guatlla
- de gall d'indi
- de perdiu
- d'estruç

EN TOTES LES SEVES FORMES D'ELABORACIÓ

Fregit
Bullit

En truita
Remenat

Fornejat



ALIMENTS QUE PORTEN OU A LA SEVA COMPOSICIÓ



- Dolços
- Merenga
- Gelat
- Batut
- Torró
- Flam
- Cremes
- Sèrum de llet
- Gelatina
- Caramels
- Laminadures
- Patisseria i brioixeria
- Pasta de full
- Empanada
- Crestes
- Salses (algunes com maionesa, allioli...)
- Margarina
- Cereals (alguns)
- Pasta d'ou
- Aliments arrebosats o empanats
- Embotits
- Salsitxes
- Patés
- Cafès (alguns com el caputxí)
- Sopes, brous i consoms
- Purés
- Vins (alguns)
- Pa ratllat (alguns)

S'ha de mirar l'etiqueta dels productes per si contenen ou. Aportem una llista de components que contenen ou:

- Ovoalbúmina
- Ovomucoide
- Ovomuxoide
- Ovomucina
- Ovoglucopeptina
- Ovomacroglobulina
- Conalbúmina
- Livotina
- Vitel·lina i ovovitel·lina
- Alfa-livenina
- Apovitel·lina
- Avidina
- Flavoproteïna
- Catalasa
- Apritel·lenines
- Fosvitina
- Apritel·lenines
- Emulsificant
- Coagulant
- Lecitina (E-322), excepte de soja
- Lisozima (E-1105)
- Albúmines
- Coagulants
- Emulsificants
- Emulgents
- Homogeneitzants
- Globulina
- Luteïna (E-161b-pigment groc)
- Substituts d'ou



RECOMANACIONS PER A PERSONES AMB AL·LÈRGIA A L'OU



ETIQUETAT DE PRECAUCIÓ

Hi ha aliments que tenen un **etiquetatge d'alerta** per informar el consumidor de la possible **presència d'al·lèrgens**:

Etiquetatge obligatori

“conté...”

declara que el producte inclou quantitats d'un determinat al·lèrgen.

Etiquetatge precautori

“pot contenir...”

no afirma que el producte contingui l'al·lèrgen, només diu que pot estar o no.



MEDICAMENTS I VACUNES QUE CONTENEN OU EN LA SEVA COMPOSICIÓ



MEDICAMENTS

Alguns medicaments, vitamines i gotes nasals, etc. contenen un derivat de l'ou que és la **lisozima**. Es recomana llegir el prospecte.

VACUNES

- **Triple vírica** (xarampió-rubèola-parotiditis): aquesta vacuna gairebé NO CONTÉ PROTEÏNES D'OU capaces de desencadenar una reacció al·lèrgica, per aquest motiu les recomanacions actuals són:
 - ADMINISTRAR LA VACUNA TRIPLE VÍRICA A TOTS ELS NENS AMB AL·LÈRGIA A L'OU, fins i tot amb clínica d'anafilaxi, en el seu centre de vacunació habitual.
 - Si el nen HA TINGUT UNA REACCIÓ AMB UNA DOSI PRÈVIA DE LA VACUNA TRIPLE VÍRICA, se li administrarà la següent dosi sota supervisió d'un al·lèrgic en un centre hospitalari.
- **Antigripal**: consultar amb el seu metge/pediatre.
- **Febre groga**: en general està CONTRAINDICADA EN LES PERSONES AMB AL·LÈRGIA A L'OU. En cas de viatjar a un país on s'exigeixi la seva administració, haurà de tenir un document que certifiqui la seva al·lèrgia a l'ou i justifiqui la contraindicació de la vacuna.



Altres recomanacions

S'ha de tenir cura:

- de la higiene de qualsevol **estri** que hagi pogut estar en contacte amb aliments o productes contaminats amb ou per evitar reaccions al·lèrgiques en persones molt sensibles.
- de **cosmètics** (sabons, gels, cremes, xampús...) i **medicaments** que també poden contenir ou.



ENLLAÇOS D'INTERÈS



Recetas: www.alergogourmet.es

Asociación Española de Personas con Alergia: www.aepnaa.org

Sociedad Española de Inmunología Clínica y Alergología Pediátrica: www.seicap.es

