

MEDIDAS DE EVITACIÓN PACIENTES ALÉRGICOS A PROTEÍNAS DE HUEVO:

Si ha sido usted diagnosticado de alergia a proteínas de huevo, debe evitar la ingesta del mismo (huevo natural o cocinado bajo cualquier forma), así como cualquier alimento que pueda contener proteínas de huevo, tanto **proteínas de la clara (Ovoalbúmina, ovomucoide, ovotransferrina u conalbúmina, ovomucina, avidina, ovoinhibidor, flavoproteínas y catalasa)** como **proteínas de la yema de huevo (apovitelinas, livetinas- alfa-livetina o albúmina sérica del pollo).**

El huevo o sus proteínas pueden además encontrarse enmascaradas como alérgenos ocultos en alimentos, medicamentos u otros productos.

- **Alimentos:**
 - Productos de repostería, bollería, pastelería, pastas “al huevo”, galletas “tostadas” o “doradas”, algunos cereales de desayuno, bizcochos, magdalenas, cremas, flanes, Hojaldres con cubierta brillante ...
 - Tortillas, rebozados, helados, natillas, sorbetes, algunos batidos, mayonesa, bombones, cuajada, pudín, bombones, caramelos...
 - Salsas cremosas, patés, sopas de sobre, algunas gelatinas.
 - Embutidos, salchichas. Algunos quesos (añaden lisozima)
 - Cafés solubles cremosos, algunos vinos tintos y cervezas (aclarados con clara de huevo).
- **Cosméticos** (champús y geles, jabones, cremas...)
- **Medicamentos**
 - preparados con **lisozima**, como los óvulos vaginales, gotas para los oídos y nasales, laxantes, antisépticos tópicos faríngeos... (*anticatarral Alesa, Bucometasana, Creci Baby, Disneumón Pernasal, Egarone, Espectral balsámico, Finegosan, Inexal, Indosolona, Lizipaína, Lysokana, NormoNar, Poli-Rino, Pulmotropic, Rino-Dexa, Trofalgón*).
 - Algunos medicamentos pueden contener **ovoalbúmina** (ferroprotina). por ejemplo: Preparados de hierro oral como Ferroprotina®, Kilor®, Profer 40®
 - Vacunas frente a virus. Consulta con su médico alergólogo que valorará su caso, puesto que el riesgo de reacción es, en general, bajo.

- **Lecitina (E-322)** cuando no se especifique su origen o cuando proceda de huevo (normalmente es de soja).
 - **Lisozima (E-1105)** debe ser evitada en el caso de que proceda del huevo.
 - **E-161b: Luteína** (colorante luteína o pigmento amarillo): Debería ser evitada en el caso de que proceda del huevo
 - Las proteínas de huevo, pueden aparecer descritas en las etiquetas con nombres como: emulsionante, coagulante, globulina, livetina, vitelina o E-161b, ovoalbúmina, ovomucoide, ovomucina, albúmina, silicoalbuminado o huevina.
- Debe leerse siempre atentamente la etiqueta de los productos y desechar aquellos cuya composición no figure o no lo haga de un modo completo.
 - No utilizar cubiertos y utensilios de cocina en los que puedan quedar restos de alimentos con huevo.
 - Ante una reacción tras la ingesta de un alimento aparentemente no sospechoso, guardará la etiqueta del producto y se pondrá en contacto con la Unidad de Alergia.

Para mayor información consulte:

Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica www.seaic.es

Asociación Española de padres con niños alérgicos a alimentos www.aepnaa.org