

# Servei d'Inmuno al·lèrgia

Per això és millor que abans de menjar una cosa que no has tastat mai, ho consultis amb un adult. I a l'escola, o quan mengis fora de casa, és important que avisis que tens al·lèrgia a l'ou.

Si alguna vegada vas a urgències a un hospital (a aquest nostre o a qualsevol altre), no et descuidis de dir que tens aquesta al·lèrgia, perquè alguns medicament poden contenir un derivat de l'ou, i no t'anirien gens bé.

Segueix sempre els consells que t'hagi donat el metge i si et trobes malament, avisa immediatament un adult. Així, seràs un nen o una nena responsable, i creixeràs amb salut.



Jo tinc al·lèrgia a les proteïnes de l'ou, com tu. Aquest tipus d'al·lèrgia es manifesta quan ets un bebè, i normalment es cura, encara que de vegades triga uns anys.

Mentre tinguis al·lèrgia a l'ou has de procurar no menjar-ne. Hi ha aliments que porten ou, encara que no es vegi: la maionesa i altres salses, gelatines, algunes pastes de pastisseria, alguns gelats, el flam i la crema, caramels, batuts i torrons, fins i tot algunes viandes fredes, embotits, sàlsitxes i patés.

Full informatiu  
Al·lèrgia a les proteïnes d'ou

Hospital Sant Joan de Déu  
Passeig Sant Joan de Déu, 2  
08950 Esplugues de Llobregat, Barcelona  
Telf. 93 280 40 00 / [www.hsjdbcn.org](http://www.hsjdbcn.org)

## Què es la al·lèrgia a l'ou?

L'al·lèrgia a l'ou és una resposta exagerada dels sistema immunitari davant la seva ingesta.

## Proteïnes al·lèrgèniques de l'ou

L'al·lèrgia a l'ou és deguda, en general, al consum de la clara i/o rovelll, que conté els al·lèrgens principals com l'ovoalbúmina, l'ovomucoide, l'ovotransferrina i la lisozima.

Excepcionalment es produeix al·lèrgia al rovell de l'ou.

## Transmissió d'antígens a través de la llet materna

La sensibilització a la clara de l'ou es pot produir precoçment a través de la lactància materna abans de la primera presa del nen.

Els lactants sensibilitzats per aquesta via acostumen a reaccionar a la primera ingesta.

## Signes i símptomes atribuïts a l'al·lèrgia de proteïnes de l'ou

L'ou és juntament amb les proteïnes de la llet de vaca, el principal al·lèrgen alimentari a l'edat pediàtrica.

Els símptomes es manifesten abans dels 2 anys d'edat, amb la primera ingesta, en forma de pruija, eritema, urticària, angioedema i en caos més greus, anafilàxia.

Una forma digestiva és l'enteropatia sensible a proteïnes, on es reprodueix un quadre diarreic i alteracions a la superfície intestinal.

## Evolució i diagnòstic

La sensibilització a les proteïnes de l'ou freqüentment desapareix abans desl 6 anys d'edat.

Encara que no tots els pacients al·lèrgics a l'ou arriben a la tolerància, es considera un índex de mal pronòstic la persistència de reactivitat clínica després dels 9 anys d'edat.

## Tractament

Dieta d'eliminació de l'ou.

## Aliments prohibits

Eliminar ou natural sense (clara i rovell) sota qualsevol forma de cocció.

## Aliments que poden contenir proteïna d'ou

- Salses (maionesa) i gelatines
- Dolços, pastes de full, empanades, merengues, gelats, batuts, torrons, flams, cremes, caramels i l·laminadures.
- Cobriment brillant de productes de pastisseria i galetes.
- Productes de pastisseria i brioxeria: pa de pessic, magdalenes, galetes i pastissos
- Alguns cereals d'esmorzar
- Pasta d'ou, arrebossats i empanats
- Viandes fredes, embotits, salsitxes i patés
- Alguns cafès amb crema sobrenedant (cappucino)
- Certs vins (aclarits amb clara d'ou)

## Les proteïnes d'ou poden figurar en les etiquetes dels aliments processats com:

Albúmina  
Coagulant  
Emulsificant  
Globulina  
Lecitina (si no és que és de soja)  
Livetina  
Lisozima  
Ovoalbúmina  
Ovomucina  
Ovomucoide  
Ovovitel·lina  
Vitelina  
Luteïna E-161-b (pigment groc)  
Lecitina E-322  
Lisozima E-1105

## Vacunes que poden contenir proteïnes d'ou

Grip  
Febre groga

## Segons el Comitè d'Al·lèrgia Alimentària de la SEICAP (Societat Espanyola d'Immunologia Clínica i Al·lèrgia Pediàtrica):

Tots els nens al·lèrgics poden vacunar-se al seu Centre de Vacunació amb la vacuna triple vírica habitual, amb la precaució d'estar-se al centre, 60 minuts després de la vacunació

Només en els casos de nens que hagin presentat reacció anafilàctica greu després de la ingesta d'ou, es recomana la vacuna en un Centre Hospitalari

## Medicaments

S'ha d'evitar l'administració de medicaments que continguin lisozima

## Recomanacions:

- Llegeixi atentament les etiquetes dels aliments
- Estan contraindicats els ous d'altres aus: d'ànec, de gall d'indi, de gavina, de guatlla, etc.
- No és necessari excloure de la dieta del nen la carn de pollastre o de gallina, perquè no hi ha reactivitat creuada amb l'ou
- Vigili la contaminació dels estris de la cuina
- No faci servir la paella o l'oli on s'ha cuinat prèviament l'ou
- No faci servir les batedores que s'han utilitzat per preparar aliments amb ou per a la resta de la família
- Prescindeixi de qualsevol aliment preparat, no correctament etiquetat
- Informi convenientment de l'al·lèrgia que té el seu fill, dels pormenors abans exposats al nen, a la família i a totes les persones que vigilen i s'encarreguen de la seva alimentació.

## Prevenció

No estan justificades les dietes restrictives en mares gestants que, per altra banda, poden alterar la correcta nutrició de la mare i del fetus, si no es realitzen sota control mèdic.