

# Al·lèrgia a l'ou

## DIETA ALTERNATIVA

L'ou es caracteritza per ser un aliment ric en proteïnes d'alt valor biològic que són fàcilment substituïbles per aliments càrnics, làctics, peixos, o per la combinació de llegums amb cereals, com per exemple lleties amb arròs.

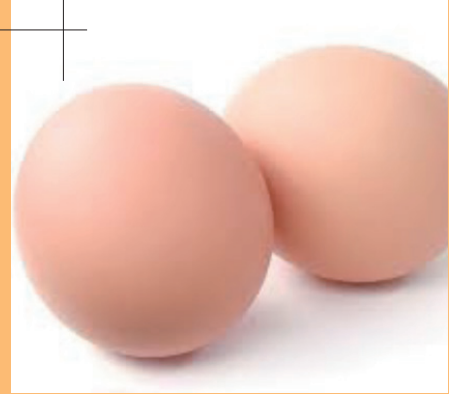
També és un aliment ric en vitamines liposolubles, que podem obtenir de l'oli d'oliva verge en cru, de fruites oleaginoses com les ametlles, nous, pinyons o de derivats làctics sencers.

El ferro és un mineral present en el rovell d'ou, considerat d'alta absorció per ser d'origen animal, aquest també el podem trobar a les carns vermelles i als seus derivats com la botifarra negra.

Existeixen en el mercat preparats comercials sense ou per poder elaborar truites, postres i arrebossats; i igualment aliments ja elaborats sense ou.



COMITÈ D'AL·LÈRGIA A ALIMENTS  
Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica  
[www.scaic.cat](http://www.scaic.cat)  
Amb la col·laboració de: Glòria Creus. Dietista.



## QUÈ ÉS?

L'ou és un aliment molt nutritiu. Està present en la nostra dieta des d'abans de l'any de vida. És un ingredient molt freqüent en la cuina cassolana i també el podem trobar en els preparats industrials.

L'al·lèrgia a l'ou és la causa del 16% de les al·lèrgies a aliments diagnosticades a la població general.

La llet i l'ou són les causes més freqüents d'al·lèrgia en els menors de 5 anys.

Segons la normativa europea és obligatori indicar en l'etiquetatge dels aliments si contenen ou o derivats.

# Al·lèrgia a l'ou



## COM ES MANIFESTA?

La simptomatologia generalment comença de forma immediata, pocs minuts després d'haver ingerit l'aliment i rarament un cop passades dues hores. Poden aparèixer alguns dels símptomes següents:

- Picor i/o inflor dels llavis, la llengua, la boca.
- Inflor de la cara i les parpelles.
- Faves.
- Picor o opressió a la gola, dificultat per empassar.
- Dificultat per respirar: xiulets.
- Dolor abdominal, nàusees, vòmits, diarrea.
- Mareig, desmai.
- Pressió sanguínia baixa (hipotensió).
- Anafilaxi: reacció al·lèrgica greu que pot afectar tot l'organisme.

L'al·lèrgia a l'ou en l'infant té la particularitat de remetre en el 66% dels casos abans dels 5 anys de vida i la majoria de pacients deixen de ser al·lèrgics abans del 9 anys de vida.

La sensibilització a l'ou pot ser un factor de risc per a desenvolupar altres patologies al·lèrgiques com l'asma.

## COM ES DIAGNOSTICA?

L'al·lèrgòleg farà el diagnòstic basant-se en:

- La història clínica.
- Proves cutànies: consistents a aplicar a la pell extractes d'ou i veure si produeixen reaccions locals. No sempre una prova cutània positiva implica símptomes al·lèrgics.

*De vegades també caldrà:*

- *Anàlisi: determinació d'anticossos IgE específics enfront de les proteïnes de l'ou.*
- *Proves d'exposició controlada: quan el diagnòstic encara no és clar, es realitza la readministració de l'ou de forma controlada en un servei hospitalari.*

*Algunes analítiques no validades científicament poden causar falsos diagnòstics i crear més confusió.*

## COM ES TRACTA?

Actualment no existeix un tractament específic per curar l'al·lèrgia a aliments i és per tant molt important prevenir nous símptomes fent la dieta d'eliminació específica que us indicarà el vostre al·lèrgòleg. És molt important llegir bé les etiquetes dels productes abans de consumir-los. L'ou s'utilitza com additiu alimentari i es pot trobar com al·lèrgen ocult, però a l'etiqueta es farà una referència clara a la seva composició amb la paraula "ou".

Així poden contenir ou: merengues, gelats, batuts, torrons, flams, cremes, llaminadures,...; productes de pastisseria, salses i gelatines, cereals de l'esmorzar, pasta a l'ou, embotits, patés,... No podeu menjar ous d'altres aus perquè contenen les mateixes proteïnes. En general sí es pot menjar pollastre.

En alguns casos es pot fer una desensibilització a l'ou intentant induir la seva tolerància.

Si teniu un brot al·lèrgic per un consum inadvertit, l'al·lèrgòleg us prescriurà el tractament per controlar els símptomes fins que arribeu a un servei d'urgències.