



Allergia all'uovo

La dieta

La soluzione migliore per il trattamento delle allergie alimentari è la completa eliminazione dell'alimento allergizzante dalla dieta. Evitare i prodotti a base di uova può essere difficile, poiché esso è presente in molti prodotti alimentari lavorati. È importante leggere attentamente le etichette dei cibi prima di acquistarli poiché i procedimenti di preparazione dei cibi possono nascondere l'uso di uova.

Il consumatore, in questo senso, è tutelato dal Regolamento UE 1169/2011 che ha reso obbligatoria, da parte dei produttori, la dichiarazione in etichetta nutrizionale della presenza di 14 classi di allergeni, tra cui le uova.

Alimenti che possono contenere tracce	Alimenti da evitare
prodotti da forno dolci come biscotti, merendine, muffin, pancake, cereali per la prima colazione, cialde, miscele per prodotti da forno	albume tuorlo frittate
prodotti da forno salati, i salatini sono talvolta spennellati con l'uovo prima di essere immersi nel sale.	polvere d'uovo
torte dolci e salate, budini e pudding	pasta all'uovo maionese
alcune caramelle (soprattutto le gelatine)	surimi
crema, crema limone, farcitura crema	
sorbetti	
condimenti per insalate a base di crema	zabaione
salse confezionate in genere	marzapane marshmallow torrone meringa (anche polvere di meringa) gelato (alcuni gusti o tipi)
soufflé	lisozima
zuppe casalinghe e industriali	ovalbumina



COUNSELLING

pastella	ovomucina ovovitellina ovomucoide lecitina emulsionanti (se non viene specificata la provenienza)
prodotti di trasformazione della carne (salsicce, polpette, polpettoni, ripieno per arrosto, hamburger preconfezionati, ecc.)	
bevande a base di cacao maltato bevande speciali al caffè e bevande al bar (le uova possono essere utilizzate nella schiuma o nel topping) vino e birra (se chiarificati con albume) liquore Vov o simili a base di uovo crema marsala	

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

Il primo accorgimento da adottare in seguito a diagnosi di allergia all'uovo è l'eliminazione di questo dalla propria dieta. Non andranno eliminate solo le uova come tali, ma anche tutti gli alimenti che le contengono come ingrediente principale o anche solo in tracce.

È importante leggere le etichette degli alimenti con particolare attenzione, perché ci possono essere contaminazioni o tracce di uova in altri alimenti, specialmente nei prodotti confezionati o piatti pronti.