

# Tojásmentes étrend

Hazánkban a tehéntej mellett a tojás okozza a legtöbb táplálékallergiát, amely szerencsére viszonylag könnyen és veszélytelenül kiiktatható az étrendből. Többnyire az általában bőrtüneteket okozó tojásfehérje az allergén.

A **tojásmentes étrend összeállításakor** egyrészt arra kell ügyelni, hogy a hagyományos tojásos száraztészták helyett koleszterinmentes vagy durum tészták legyenek benne, másrészt az étel készítésekor keményítő és nyers reszelt burgonya pótolja az egy-két tojás "kötő" szerepét.

**Szabadon fogyasztható** a sertés- és a marhahús, a hal, a tej és a tejtermékek (sajtok, túrók, vajak), a margarinok, az olaj, a zöldfőzelékek, a szárazhüvelyesek, a gyümölcsök, a befőttek, köretként a burgonya, a rizs, a köles és a hajdina, az édességek közül a cukorkák, a csokoládék és a tojásmentes sütemények, a kelt tészták, a rétesek, a kenyér, a zsemle és a kifli.

## Klinikai tápszerek a tojásallergia diétájában

A tojásmentesség miatt az étrend változatossága csökken, különösen akkor, ha nincs mód mindent otthon készíteni. Ételeink választékát klinikai tápszerekkel (Nutridrinkkel és Nutrison powderrel) bővíthetjük, amelyek leromlott állapot esetén is jól használhatók.

A **Nutridrink** teljes értékű, energiadús, folyékony tápszer. Hétféle — eper, vanília, trópusi, narancs, banán, karamell, csokoládé és csirkeleves — ízben, valamint ízesítés nélkül van forgalomban. Önálló italként lehűtve fogyasztható, kivéve a csirkeleves ízűt, amelyet melegen kell inni. Ételkészítéskor dúsításra is használhatók. Napi egy-három doboznyi javasolt belőle. A **Nutrison powder** könnyen oldódó, ízetlen, teljes értékű tápszerpor. Ízesítve önálló italként iható, de az ételek dúsítására is alkalmas, deciliterenként egy-három adagolókanálnyit kell adni.

## Mintaétrend három napra

### 1. nap

Reggeli: sonka, Rama, kenyér, tejeskávé.

Tízórai: gyümölcs.

Ebéd: zöldbableves, pirított máj, rizibizi, saláta.

Uzsonna: Nutridrink (egy doboz).

Vacsora: párizsi, Rama, kenyér, paradicsom, tea.

### 2. nap

Reggeli: kenyér, virsli (mustárral), tea.

Tízórai: Nutridrinkes gyümölcsturmix (banán + vaníliás Nutridrink).

Ebéd: csontleves durum tésztával, sóskamártás (hat evőkanálnyi Nutrison powderrel dúsítva), főtt burgonya, főtt hús.

Uzsonna: gyümölcssaláta, müzliszelet.

Vacsora: kockasajt (2 db), Rama, rozskenyér, zöldpaprika, tea.

### 3. nap

Reggeli: zalai, Rama, kenyér, kakaó.

Tízórai: Nutridrink.

Ebéd: gulyásleves, mákos tészta (durum tésztával).

Uzsonna: nyers zöldség, főzelékféle (pl. sárgarépa, karalábé, karfiol, savanyú káposzta), korpás pogácsa.

Vacsora: körözött (Nutrison powderrel dúsítva), kenyér, tea, kígyóuborka.

Tóth Miklósne Éva  
dietetikus