

## Äggfri kost - återintroduktion av ägg

Gäller för: Region Kronoberg

Trappa upp ägginnehållet i kosten stegvis under 2-3 veckor.

Prova varje steg i minst 3 dagar, gärna en vecka. Om barnet inte uppvisar några symtom går det bra att fortsätta till nästa steg. Om symtom, backa till steget närmast före. Det är viktigt att fortsätta ge den mängd som barnet tål.

Vänta med att ge **rått ägg** tills barnet infört ägg fullt ut i kosten. Rått ägg kan finnas i kaksmet, kladdkaka, löskokt ägg, glass, kokosbullar, parfait, chokladmousse, majonnäs och aioli.

Introducera i förskola/skola efter att det införts i hemmet.

### Steg 1:

Bröd/bulle/kaka penslat med ägg.

### Steg 2:

Liten mängd ägg i matlagning, t.ex. i bröd, köttbullar/färsrätter, panering av kött/fisk, i pasta/nudlar.

### Steg 3:

Större mängd ägg i matlagning/bakning, t.ex. pannkakor, plättar, våfflor, mjuka kakor/muffins.

### Steg 4:

Hela äggprodukter, t.ex. kokt ägg, stekt ägg, omelett, ägggröra, marängar.

Det är inte alla barn som kommer att tycka om ägg eller ägggrätter eftersom de inte är vana att äta detta sedan tidigare.

Vid eventuell reaktion tas läkarkontakt.

**Vid upptäckt av felaktig information eller länk, vänligen meddela faktaägare**