Voedselallergie

MARIA MIDDELARES

PATIËNTENINFORMATIE

INHOUD

Voedselallergie 04
Voedselintolerantie 05
Voedingsrichtlijnen 06
14 meest voorkomende allergenen 07
Hoe lees ik de informatie op een verpakking 08
Kruisbesmetting (contaminatie) 12

Voedselallergie

Een voedselallergie is een overdreven reactie van het lichaam ("immuunsysteem") op bepaalde voedingseiwitten ("allergenen"). Veel voorkomende allergenen zijn noten, vis, koemelk, ei en pinda. Ze worden door het lichaam ten onrechte als schadelijk beschouwd, met een allergische reactie tot gevolg.

Een allergische reactie kan op verschillende manieren tot uiting komen: jeuk, huiduitslag, zwelling van gelaat, maag- en darmklachten, ademhalingsproblemen en/of algemeen onwel worden.

De klachten kunnen heel snel na een maaltijd ontstaan, maar ook laattijdige reacties zijn mogelijk.

De ernst van de reactie hangt o.a. af van het type allergeen, de bereiding en de ingenomen hoeveelheid. In sommige gevallen kan zelfs een heel kleine hoeveelheid van het allergeen ("sporen") een reactie uitlokken.

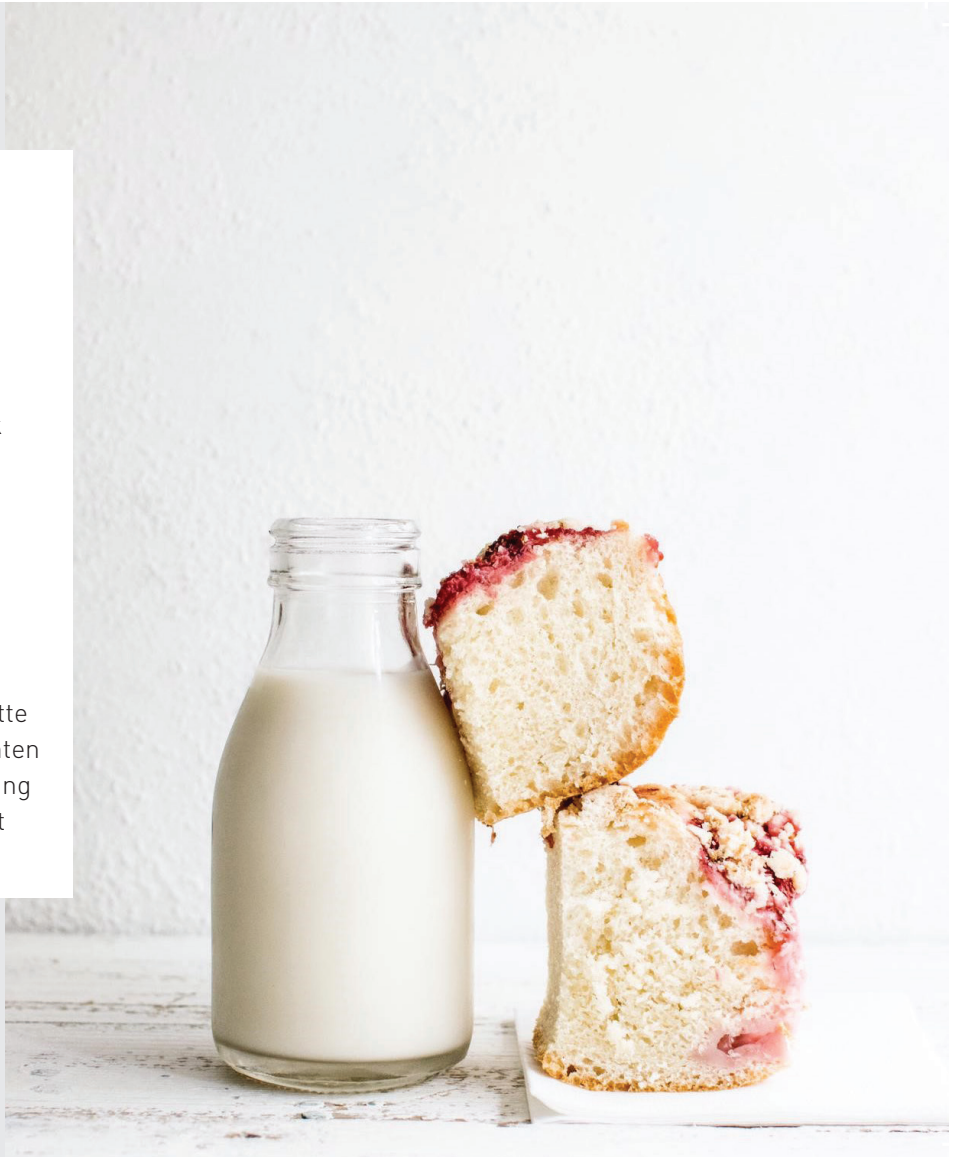
Bij een voedselallergie is de enige behandeling het uitschakelen van ALLE voedingsmiddelen die het verantwoordelijke allergeen bevatten.

Voedselallergieën kunnen de eerste levensjaren spontaan verdwijnen, maar het is eveneens mogelijk dat een kind bijkomende allergieën ontwikkelt. Het is zinvol dit op geregelde momenten te testen en veranderingen te documenteren zodat de voeding indien mogelijk/nodig uitgebreid of aangepast kan worden.

Voedselintolerantie

Een voedselallergie en -intolerantie zijn niet hetzelfde. Bij een allergie reageert het lichaam op een voedingseiwit, bij een intolerantie op suikers (melksuiker of lactose, vruchtensuiker of fructose). Vaak kunnen patiënten met een intolerantie kleine hoeveelheden suikers verteren, bij een allergie kan er reeds reactie zijn na de inname van een minieme hoeveelheid voedingseiwit.

Een intolerantie uit zich door maag-darmklachten zoals buikpijn, een opgezette buik, winderigheid en diarree. Deze klachten zijn nooit levensbedreigend, in tegenstelling tot allergische reacties (kunnen leiden tot een anafylactische shock).



Voedingsrichtlijnen

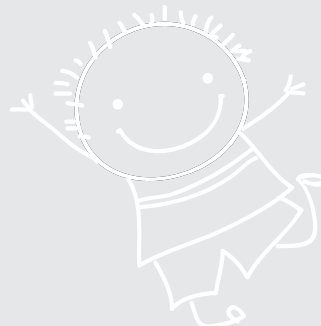
Melkvoeding

De eerste vier à zes levensmaanden bestaat de voeding van een kind uitsluitend uit melk. Borstvoeding blijft de meest aanbevolen keuze, ook bij kinderen met een allergie. De voedingsmiddelen met het desbetreffende allergeen dienen dan uit de voeding van de mama geweerd te worden.

Wanneer je baby flesvoeding krijgt, zal je arts je begeleiden in de keuze van het geschikte melkpoeder.

Vaste voeding

Om een gevarieerde, allergeenvrije voeding samen te stellen is het belangrijk een zicht te hebben op welke voedingsmiddelen toegelaten zijn voor jouw kind. Ook de informatie op de verpakking kan hierbij helpen.



14 meest voorkomende allergenen

schaaldieren

selderij

vis

melk

ei

pinda's

mosterd

weekdieren

lupine

gluten

sesamzaad

soja

noten

zwaveldioxide

Hoe lees ik de informatie op een verpakking

Volgens de wetgeving moeten de 14 meest voorkomende allergenen steeds duidelijk vermeld staan in de ingrediëntenlijst op een verpakking.

De vermelding van allergenen van voorverpakte levensmiddelen

Door een Europese verordening (nr. 1169/2011) is de fabrikant sinds oktober 2011 verplicht om elke stof of technische hulpstof die allergieën of intoleranties veroorzaakt en nog in het eindproduct aanwezig is, te vermelden op de verpakking. Deze allergenen moeten opgenomen worden in de ingrediëntenlijst met een duidelijke vermelding van de naam en visueel te onderscheiden zijn van de overige ingrediënten (bijvoorbeeld door een groter lettertype, een andere kleur...).

Het meedelen van allergeneninformatie voor niet-voorverpakte levensmiddelen

Dankzij het KB van 17 juli 2014 is sinds december 2014 de vermelding van allergeneninformatie verplicht bij niet-voorverpakte levensmiddelen (bv. op restaurant, bij de bakker, de slager, marktkramers...). Deze informatie kan steeds opgevraagd worden.

Fabrikanten kunnen op elk ogenblik de samenstelling van hun product wijzigen.
Het is dus nodig de samenstelling op de **verpakking** te **blijven nalezen**.

Voorbeeld verpakking

Ingrediëntenlijst:

Granen 67 % (TARWEBLOEM 61,2 %, ROGGEBLOEM 2,9 %, VOLKORENGERSTEMEEL 2,9 %), suiker, koolzaadolie, magere MELKPOEDER, glucosestroop, palmolie, EIPOEDER, rijsmiddelen (ammoniumwaterstofcarbonaat, natriumwaterstofcarbonaat), lactose en MELKEIWITTEN, calciumcarbonaat, emulgator (SOJALECITHINE), aroma, vitamine B1. Kan sporen bevatten van sesam.

Voedingswaarde	Per 100 G
Energie	404 kcal
Vetten waarvan verzadigde vetten	8,9 g 1,5 g
Eiwitten	8,3 g
Koolhydraten waarvan suikers	72 g 23 g
Vezels	3 g

Aandachtspunten:

↗ Kies bij voorkeur voor "centraal" voorverpakte producten (= industrieel bereide producten). Bij ter plaatse voorverpakte producten (bv. in een supermarkt, slager) is er een grotere kans op contaminatie (zie kruisbesmetting).

↗ Op de verpakking vind je soms naast de ingrediëntenlijst ook de gemiddelde voedingswaarde per 100 g product (bv. eiwitten, koolhydraten ...). Wees je ervan bewust dat dit over het totale aantal eiwitten gaat in dat product (en dus niet enkel het voedingseiwit waarvoor je kind allergisch is).

↗ Wanneer je op de verpakking leest: "kan sporen bevatten van ... " of "wordt in een fabriek gemaakt waar ook ... worden verwerkt", kan je best overleggen met je diëtist(e) of deze producten voor jouw kind veilig zijn.

Kruisbesmetting (contaminatie)

Door **onbedoelde vermenging** tijdens opslag, productie, verpakking en distributie kan een product allergenen bevatten, terwijl dat niet uit de ingrediëntenlijst blijkt.

Ook thuis en buitenshuis kan kruisbesmetting optreden. Hieronder enkele tips:

Tips om kruisbesmetting **thuis** te voorkomen

- Altijd goed de handen wassen voor het bereiden en consumeren van eten.
- Nette keukenhanddoeken en schoonmaakdoeken gebruiken.
- Alleen zorgvuldig gereinigde keukentoestellen en -materialen gebruiken: keukenblad, oven, microgolfoven, snijplank, messen, weegschaal, maatschep, keukenmachine, deeghaken, deegkom, spatels, gardes, enz. Gebruik ovenpapier, aluminiumfolie of een bakmatje op platen of oppervlakken die moeilijk te reinigen zijn.
- Gebruik geen broodrooster waarin gewoon brood wordt getoast ('gewone' kruimels blijven in het toestel zitten). Schaf eventueel een tweede broodrooster aan.
- Hou de tafel proper.
- Gebruik proper bestek en servies.
- Soms is het nodig om producten die allergenen bevatten apart te bewaren. Gebruik bijvoorbeeld een aparte broodtrommel of voorraaddoos en/of behoud de bovenste plank in de keukenkast of koelkast voor allergenen vrije producten.

- Voorzie een apart mes, botervlootje, confituurpot, broodplank, enz. voor de persoon met een allergie om contaminatie te voorkomen.
- Serveer gerechten op aparte schalen.
- Bereid eerst de voeding/brooddoos voor de persoon met een allergie.
- Wanneer in een gerecht toch een allergeen is terechtgekomen, is het beter dit gerecht opnieuw te bereiden in plaats van het allergeen eruit te scheppen. De kans dat er sporen achterblijven is te groot.
- Bak geen frieten in frituurolie waarin al andere allergenen bevattende voedingsmiddelen werden gebakken. Denk hier ook aan tijdens een bezoek aan familie, vrienden, restaurant.
- In de handel zijn specifieke zakjes verkrijgbaar om allergenenvrije producten zoals brood veilig te bereiden.

Tips om kruisbesmetting **buitenhuis** te voorkomen

- **Slager:** Geef de voorkeur aan voorverpakt(e) vlees(waren). Bij de slager is er een grotere kans op kruisbesmetting omdat verschillende vleessoorten verkocht worden zoals gepaneerd(e), gemarineerd(e), gemengd(e) of gekruid(e) vlees(waren). Zo kan de snijmachine bijvoorbeeld de oorzaak zijn van contaminatie of het naast elkaar liggen van bijvoorbeeld gepaneerde soorten vlees naast de ongepaneerde.

- **Frituur:** koop niets dat in hetzelfde frituurvet gebakken is als allergenen bevattende producten.

- **Bakker:** Vraag steeds de samenstelling van het brood na bij de bakker. Laat het brood niet snijden in de bakkerij zelf, alle broden gaan immers door dezelfde snijmachine. Snij indien mogelijk het brood thuis. Let ook op voor contaminatie bij taartjes, koffiekoeken ... die naast elkaar liggen.

- **Schepijs:** Het is af te raden om buitenshuis schepijs aan te kopen. Geef de voorkeur aan individuele voorverpakte ijsjes waarbij je de samenstelling kunt nakijken.

- **School:** Voorzie allergenenvrije tussendoortjes in de klas voor het geval er onverwachts getrakteerd wordt.

AZ Maria Middelares vzw en zijn artsen hebben deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. Deze brochure omvat niet alle medische aspecten en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze brochure vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelares, zijn personeel en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.

MARIA MIDDELARES

GezondheidsZorg met een Ziel

VOLG ONS OOK OP:

Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent | 09 246 46 46 | www.mariamiddelares.be | info@azmmsj.be

SAP 20815 juni 2019