Koemelkallergie

Voedingsadvies

MARIA MIDDELARES

AZ Sint-Vincentius DEINZE

PATIËNTENINFORMATIE

INHOUD

1 Wat is een voeselallergie? 4

2 Koemelkallergie versus lactose-intolerantie 5

3 Hoe lees ik de verpakking? 6

4 Voedingsadvies 8

5 Kruisbesmetting (contaminatie) 21

Contactgegevens 23

Welkom

Bij je kind werd een voedselallergie vastgesteld. In het kader daarvan hebben we voedingsadvies gegeven. Aangepaste voeding speelt dan ook een cruciale rol in het welzijn van je kind.

In deze brochure bundelen we het voedingsadvies nog eens. Deze brochure vervangt de persoonlijke gesprekken met arts(en), verpleegkundigen en de diëtist zeker niet. Aarzel niet hen te contacteren bij mogelijke vragen of problemen. Ze zullen je graag verder helpen.

Team kinderallergiecentrum

1 Wat is een voedselallergie?

Een voedselallergie is een overgevoeligheidsreactie van het afweersysteem op bepaalde voedingseiwitten (allergenen) zoals koemelk.

- De reactie kan heel verschillend van aard zijn en zich voordoen op de huid of in de luchtwegen, mond, keel, maag, darmen ...
- Klachten kunnen al optreden binnen enkele minuten na inname van allergenen, maar evengoed pas na één of twee dagen.

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

2 Koemelkeiwitallergie versus lactose-intolerantie

KOEMELKEIWITALLERGIE

Bij jonge kinderen is koemelkeiwitallergie de meest voorkomende vorm van voedselallergie. Doordat de darmwand bij de zuigelingen nog niet helemaal volgroeid is, kunnen er via deze darmwand onverteerde koemelkeiwitten in het bloed komen. Sommige zuigelingen reageren hierop door afweerstoffen aan te maken. Deze afweerstoffen veroorzaken klachten. Ook huidcontact met of inhalatie van voedselallergenen kan een oorzaak van de klachten zijn.

De enige behandeling bij een koemelkeiwitallergie is het **uitschakelen van alle koemelkeiwitten in de voeding.**

LACTOSE-INTOLERANTIE

Een lactose-intolerantie is niet hetzelfde als een koemelkeiwitallergie. Lactose-intolerantie is een reactie op melksuiker (lactose). Bij lactose-intolerantie is er een gedaalde lactase-activiteit. Lactase is een enzym dat nodig is om melksuiker te verteren. Het afweersysteem speelt hier geen rol. De typische klachten bij een lactose-intolerantie zijn diarree en winderigheid.

Kleine hoeveelheden worden vaak verdragen, bij inname van grotere hoeveelheden kunnen symptomen ontstaan.

3 Hoe lees ik de verpakking?

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

→ DE VERMELDING VAN ALLERGENEN VOOR VOORVERPAKTE LEVENSMIDDELEN.

De fabrikant is 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, bv. door een groter lettertype, een andere kleur … (zie p.19).

→ HET MEEDELEN VAN ALLERGENENINFORMATIE VOOR NIET-VOORVERPAKTE LEVENSMIDDELEN

De allergeneninformatie van niet-voorverpakte levensmiddelen die aangeboden of verkocht worden in bv. restaurants, bakkerijen, slagerijen, marktkramen en dergelijke kan steeds opgevraagd worden.

De verantwoordelijke is wettelijk verplicht deze informatie mondeling of schriftelijk voor te leggen.

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

Op de verpakking vind je naast de ingrediëntenlijst soms 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).

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

4 Voedingsadvies

De enige behandeling bij koemelkeiwitallergie is het uitschakelen van ALLE koemelkeiwitten in de voeding !

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.

Bij **borstvoeding** moeten de voedingsmiddelen met koemelk uit de voeding van de mama geweerd worden. De koemelk moet wel op een volwaardige manier vervangen worden. Vrouwen die borstvoeding geven, moeten dan ook voldoende calcium innemen. Dit kan bijvoorbeeld door middel van met calcium verrijkte plantaardige dranken, groene groenten en calciumrijk water. Er kan eventueel ook een supplement met calcium ingenomen worden.

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

Geitenmelk, schapenmelk, ezelinnenmelk en paardenmelk

Naast koemelk is het af te raden om andere dierlijke melk te gebruiken. De eiwitten van deze melksoorten lijken sterk op die van koemelk en zijn daarom geen goed alternatief. Er bestaat een kans dat het lichaam deze eiwitten herkent als koemelkeiwitten, waardoor een reactie kan optreden. Dat is een kruisallergie.

Granendranken, rijstdranken, notendranken ...

De laatste jaren is het aanbod van alternatieve plantaardige zuivelproducten enorm gegroeid. Geef je als mama borstvoeding en moet je koemelk vermijden, dan kan je deze producten als alternatief gebruiken. Voor kinderen zijn de standaard plantaardige dranken zoals haverdrink, rijstdrink ... geen volwaardig alternatief voor melkvoeding. De dranken zijn verrijkt met calcium, maar bevatten te weinig energie en eiwitten. Hierdoor kunnen voedingstekorten ontstaan. Plantaardige **groeidranken** kunnen vanaf 12 maand wel gebruikt worden als alternatief voor melkvoeding. Wissel hierbij af tussen de verschillende producten, bv. sojagroeidrink, havergroeidrink ...

VASTE VOEDING

Om een gevarieerde voeding zonder koemelkeiwitten samen te stellen, is het belangrijk zicht te hebben op de voedingsmiddelen die toegelaten zijn. Ook de informatie op de verpakking kan hierbij helpen (zie p.6).

Op de volgende pagina's vind je een overzicht van wat je kind wel ✓ of niet ✗ mag eten en welke verpakkingen er nagekeken moeten worden !.

Het is belangrijk de ingrediëntenlijsten telkens opnieuw te controleren.

DRANKEN

zonder koemelk

- mineraal water en bruisend water
- fruit- en groentensappen
- thee, koffie, granenkoffie
- koffievervangers op basis van cichorei
- frisdranken
- bier, wijn
- siropen (bv. grenadine, muntsiroop ...)

kan koemelk bevatten

- advocaat
- ijskoffie

met koemelk

- fruitsappen met melkbestanddelen
- alcoholische dranken waarin room of melk verwerkt is (bv. whiskycream, chocolade-jenever, hazelnootjenever ...)
- koffiebereidingen met melk (bv. cappuccino, latte ...)

SOEPEN

zonder koemelk

- (zelfbereide) soep met toegestane ingrediënten
- (zelfbereide) bouillon

kan koemelk bevatten

- industrieel bereide soep uit blik, brik, diepvries of pakjes
- instant soep
- bouillonblokjes of bouillonpoeders
- verse soep van de slager of warenhuizen

met koemelk

- soep met melk of room
- crèmesoep

AARDAPPELEN

zonder koemelk

- gekookte of gestoomde aardappelen
- gebakken aardappelen (met toegestane vetstof)
- aardappelen in de schil
- zelfbereide aardappel-bereidingen (bv. frieten, kroketten, puree met toegestane ingrediënten)

kan koemelk bevatten

- pureevlokken, instantpuree
- kant-en-klare aardappelbereidingen (bv. frieten, kroketten, pommes duchesse, rösti ...)

met koemelk

- aardappelbereidingen met melk, room of kaas (bv. puree, gratin dauphinois ...)

BROOD

zonder koemelk

- (zelfgebakken) brood met toegestane ingrediënten
- soepstengels
- rijst- en maïswafels (natuur)

kan koemelk bevatten

- wit, bruin, meergranen- of volkorenbrood
- stokbrood, pistolets en piccolo's
- ontbijtkoeken (bv. croissant, chocoladekoek ...)
- beschuit, toast, crackers, knäckebröd, cracottes
- pittabrood, wraps en matses
- bladerdeeg en kruimeldeeg

met koemelk

- melkbrood, suikerbrood, rozijnenbrood, fantasiebrood
- sandwiches
- ontbijtkoeken met crème

GRAANPRODUCTEN EN BINDMIDDELEN

zonder koemelk

- tarwe, rogge, haver, gerst, boekweit, maïs, soja, rijst
- alle soorten zuivere bloem
- havermout
- griesmeel
- deegwaren
- couscous, tarwekorrels, quinoa, tapioca, kamut
- vanillebloem
- gelatine

kan koemelk bevatten

- ontbijtgranen, cornflakes, muesli
- granola, cruesli
- (instant) puddingpoeder
- paneermeel
- kant- en klare bakmengsels (bv. cake-, taart- of pannenkoekenmix
- bloemmixen (bv. voor brood)
- instant sausbinders

met koemelk

- pasta gevuld met kaas

GROENTEN

zonder koemelk

- verse groenten
- niet-bereide diepvriesgroenten
- groenten in blik zonder saus
- tomatenpassata, gepelde tomaten, tomatenpuree

kan koemelk bevatten

- bereide diepvriesgroenten
- bereide groenten in blik
- groenteburgers
- voorverpakte rauwkost

met koemelk

- (diepvries)groenten met room of kaas

FRUIT

zonder koemelk

- vers fruit
- fruit in conserven
- gedroogd en gekonfijt fruit
- vruchtenmoes
- vruchtensaus

kan koemelk bevatten

- fruitknijpzakjes
- fruitbeignets
- smoothies

met koemelk

- fruitknijpzakjes met melkbestanddelen

VETTEN, OLIËN EN HARTIGE SAUZEN

zonder koemelk

- olie
- reuzel, rundvet en frituurvet
- margarine en minarine op basis van soja
- cacaoboter en kokosvet
- (zelfbereide) mayonaise en vinaigrette met toegestane ingrediënten
- (zelfbereide) saus met toegestane ingrediënten
- sojasaus en ketjap
- mosterd en ketchup
- tabasco, worcestersaus

kan koemelk bevatten

- margarine
- minarine
- mayonaise
- dressing, slasaus en vinaigrette
- sauspoeder
- barbequesaus
- pickles

met koemelk

- boter
- sauzen bereid met room, koemelk of melkproducten

MELK(PRODUCTEN) EN CALCIUM-VERRIJKTE SOJAPRODUCTEN

zonder koemelk

- sojadrink, sojaroom, sojayoghurt, sojapudding en sojajs
- noten- en granendranken (bv. amandeldrink, haverdrink, rijstdrink, cashewdrink, kokosdrink)
- kokosmelk
- plantaardig alternatief voor yoghurt, room, melk en ijs

kan koemelk bevatten

- sorbet
- waterijs
- chocolademousse
- poeder voor chocolademelk

met koemelk

- alle soorten melk van dierlijke oorsprong (bv. koemelk, geitenmelk, paardenmelk, buffelmelk ...)
- chocolademelk
- gearomatiseerde en gecondenseerde melk
- melkpoeder
- room, zure room en slagroom
- roomijs en ijspoeder
- milkshake
- alle bereidingen op basis van dierlijke melk (bv. pudding, flan, pap ...)
- karnemelk
- gefermenteerde melk
- yoghurt en yoghurtdrank
- lactosearme of lactosevrije melk
- ayran (= Turkse en Armeense drank op basis van yoghurt, zout en water) en kefir (= dik vloeibare, koolzuurhoudende melkdrank, afkomstig uit de Kaukasus)
- aarbeienmelk bv. Fristi

KAAS

zonder koemelk

- alternatief voor kaas op basis van rijst, kokos ...
- sojakaas (= tofoe of tahoe)

met koemelk

- alle kaassoorten (jong, belegen, hard of zacht)
- geiten- en schapenkaas
- smelt-, smeer-, korstloze kazen
- platte of witte kaas, natuur of met fruit

EIEREN

zonder koemelk

- alle soorten eieren

met koemelk

- eibereidingen met melk (bv. omelet)

KANT-EN-KLARE GERECHTEN EN SNACKS

kan koemelk bevatten

- kant-en-klare gerechten of snacks
- frituursnacks
- loempia

met koemelk

- kant-en-klare gerechten en snacks bereid met melk (bv. pizza, lasagne ...)

VIS

zonder koemelk

- niet-bereide verse en diepgevroren vis
- schaal- en schelpdieren
- gerookte, gedroogde en gezouten vis
- vis in conserven zonder saus
- (zelfbereide) visbereidingen, vissalades of vissoepen met toegestane ingrediënten

kan koemelk bevatten

- bereide vis
- gepaneerde vis en vissticks
- vis in conserven met saus
- vissalades
- surimi

met koemelk

- visbereidingen met melk (bv. vismousse, vispastei, visterrine ...)
- viskroketten

VLEES(WAREN), GEVOGELTE EN VERVANGPRODUCTEN

zonder koemelk

- niet-bereid en ongepaneerd vers of diepgevroren vlees
- zuiver gehakt, americain natuur
- orgaanvlees
- (zelfbereide) vleesbereidingen met toegestane ingrediënten
- (zelfbereide) salades met toegestane ingrediënten
- zuivere tofu of tahoe, tempeh, seitan en quorn
- peulvruchten

kan koemelk bevatten

- bereid vlees (bv. worst, gehakt, hamburger ...)
- bereide vlees-vervangers (bv. vegetarische burgers, falafel ...)
- vleeswaren (bv. boterham-worst, gekookte ham, gerookte ham, rauwe ham, filet de sax, kalkoenham, kippenwit ...)
- vegetarische spreads
- gepaneerd vlees
- kant-en-klare salades (bv. vleessla, kipcurry ...)
- vleesconserven

met koemelk

- vleesbereidingen met melk (bv. vol au vent)

GEBAK EN KOEK

zonder koemelk

- (zelfbereide) cake, koek, taart, gebak en pannenkoeken bereid met toegestane ingrediënten
- rijstwafels, maïswafels

kan koemelk bevatten

- (industrieel bereide) cake, koek, taart, gebak en pannenkoeken

met koemelk

- cake, koek, taart, gebak en pannenkoeken waarin melk of melkproducten verwerkt zijn

SUIKER, SNOEP, ZOET BELEG EN ZOETE SAUZEN

zonder koemelk

- witte, bruine, blonde en bloemsuiker
- jam, gelei, honing, appelen- of perenstroop, confituur
- marsepein

kan koemelk bevatten

- chocopasta
- fondant chocolade
- snoep
- kauwgom
- cacaopoeder
- poeder voor instant-desserts
- speculoospasta
- pindakaas
- glazuur (op gebak)
- kunstmatig zoetmiddel

met koemelk

- hazelnootchocopasta
- melkchocolade, witte chocolade en gevulde chocolade
- lactosevrije melkchocolade
- chocoladesaus
- snoep bereid met melk

DIVERSEN

zonder koemelk

- noten, zaden en pitten
- tomatenpuree
- kappertjes, augurken en uien in azijn
- olijven
- bakkersgist en gedroogde gist
- bakpoeder en natriumbicarbonaat
- verse, gedroogde of diepvrieskruiden en specerijen, peper, zout
- gelatine

kan koemelk bevatten

- chips en varianten
- borrelnootjes
- gemengde kruiden
- extracten en fonds
- pesto en tapenade

met koemelk

- chips met kaassmaak of zure room

Ook met sommige **niet-voedingsproducten** moet je voorzichtig zijn:

- cosmetica, shampoo, zeep, medicijnen ... kunnen koemelk bevatten.
- melkzuur, lactaat en lactitol zijn toegestaan, die bevatten geen koemelk.

AANDACHTSPUNTEN

- Kies bij voorkeur voor "centraal" verpakte producten (= industrieel bereide producten). Bij "ter plaatse" verpakte producten (bv. in een supermarkt, slagerij) is er een grotere kans op contaminatie (zie ook p. 19).
- Als je op de verpakking leest: "kan sporen bevatten van koemelk" of "wordt in een bedrijf gemaakt waar ook koemelk wordt verwerkt", dan mogen deze producten gebruikt worden. Staat er "kan melk bevatten", dan vermijd je deze beter. Overleg dit met je arts en/of diëtist.
- Koemelk wordt ook soms vermeld op de verpakking als "wei", "room", "kaas", "lactose" of "caseïne". Ook deze ingrediënten vermijd je beter.

5 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.

TIPS OM KRUISBESMETTING BUITENSHUIS TE VOORKOMEN

- **Slagerij**: geef de voorkeur aan voorverpakt(e) vlees(waren). Bij de slager is er een grotere kans op kruisbesmetting omdat er verschillende vleessoorten verkocht worden (gepaneerd, gemarineerd, gemengd of gekruid vlees ...). De snijmachine kan bv. de oorzaak zijn van contaminatie of het naast elkaar liggen van gepaneerde soorten vlees naast ongepaneerde.
- **Frituur**: koop geen producten die in hetzelfde frituurvet gebakken zijn als producten die allergenen bevatten.
- **Bakkerij**: vraag steeds naar de samenstelling van het brood. 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.
- **IJssalon**: koop geen schepijs aan buitenshuis. Geef de voorkeur aan individueel voorverpakte ijsjes waarvan je de samenstelling kan nakijken.
- **School**: voorzie tussendoortjes zonder allergenen voor het geval er onverwacht getrakteerd wordt.
- **Restaurant**: geef bij een reservatie steeds door dat je kind een ernstige allergie heeft. Zo kan de kok een aangepaste maaltijd voorbereiden.

TIPS OM KRUISBESMETTING THUIS TE VOORKOMEN

- Was altijd goed de handen voor het bereiden en consumeren van eten.
- Hou de tafel proper en gebruik altijd proper bestek en servies.
- Gebruik zorgvuldig gereinigde keukentoestellen en -materialen: keukenblad, oven, microgolf-oven, snijplank, messen, weegschaal, maatschep, keukenmachine, deeghaken, deegkom, spatels, gardes ... Gebruik ovenpapier, aluminiumfolie of een bakmatje op platen of oppervlakken die moeilijk te reinigen zijn.
- Gebruik nette keukenhanddoeken en schoonmaakdoeken.
- Gebruik geen broodrooster waarin gewoon brood (met melkbestanddelen) wordt getoast (‘gewone’ kruimels blijven in het toestel zitten). Koop eventueel een tweede broodrooster.
- Serveer gerechten op aparte schalen.
- Bereid eerst de voeding/brooddoos voor de persoon met een allergie.
- Soms is het nodig om producten die allergenen bevatten apart te bewaren. Gebruik bv. 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.
- Bak geen frieten in frituurolie waarin al andere voedingsmiddelen die allergenen bevatten werden gebakken. Denk hier ook aan tijdens een bezoek aan familie of vrienden.
- Wanneer gerechten afgewerkt worden met een te mijden allergeen (bv. kaas op spaghetti, noten op een taart) mag het gerecht niet meer gegeten worden, ook niet na het weghalen van het allergeen. De kans is te groot dat er kleine hoeveelheden achterblijven.

Contact gegevens

Heb je nog bezorgdheden of nood aan ondersteuning, aarzel dan niet om ons te contacteren.

Secretariaat
09 246 82 00
kinderallergiecentrum@mijnziekenhuis.be

Check **mariamiddelares.be** voor meer info over ons kinderallergiecentrum.

Deze brochure is gedrukt op maxioffset.
Papier afkomstig uit bossen die duurzaam worden beheerd.

VOLG ONS OOK OP:

mariamiddelares.be

MARIA MIDDELARES
Buitenring Sint-Denijs 30, 9000 Gent | 09 246 46 46 | info@mijnziekenhuis.be

AZ Sint-Vincentius DEINZE
Schutterijstraat 34, 9800 Deinze | 09 387 71 11 | info.deinze@mijnziekenhuis.be

AZ Maria Middelares en AZ Sint-Vincentius Deinze hebben deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt.
Deze brochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelares, AZ Sint-Vincentius Deinze, hun medewerkers en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

SAP 20297 - februari 2024