

Voedingsadvies bij een allergie voor **Koemelk**



INHOUD

Inleiding	04
Lactose - intolerantie.....	05
Hoe lees ik de informatie op een verpakking?.....	06
Voedingsrichtlijnen	10
Kruisbesmetting.....	24

Inleiding

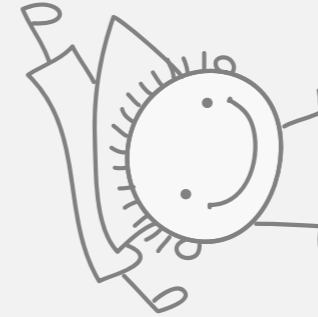
Een allergie is een afwijkende reactie van het afweersysteem op bepaalde, doorgaans ongevaarlijke voedingseiwitten (allergenen) zoals koemelk. Deze reactie kan heel verschillend van aard zijn, zoals een reactie van de huid, luchtwegen, mond, keel, maag, darmen ... De klachten kunnen optreden binnen enkele minuten of pas één of twee dagen nadat het allergeen gebruikt is. Soms kunnen sporen van het allergeen al een reactie geven.

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 of inhalatie van voedselallergenen kan een oorzaak van de klachten zijn.

Hoe jonger het kind, hoe meer kans op deze allergie. Veel kinderen groeien over hun voedselallergie heen naarmate ze ouder worden. Op de leeftijd van 3 à 4 jaar zijn 75 tot 80% van de kinderen opnieuw tolerant voor koemelk.

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

Lactose-intolerantie versus koemelkeiwitallergie



Een lactose-intolerantie is niet hetzelfde als een koemelkeiwitallergie. Lactose-intolerantie is een reactie van het spijsverteringssysteem op melksuiker (lactose).

Bij lactose-intolerantie komt de patiënt een enzym tekort 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, het is een grotere hoeveelheid lactose die een probleem zal geven.

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 voor 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 (bv. 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**.

Voorbeeldverpakking

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 (SOJA-LECITHINE), 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 koemelk” of “wordt in een fabriek gemaakt waar ook koemelk wordt verwerkt”, kan je best overleggen met je diëtist(e) of deze producten voor jouw kind veilig zijn.



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 koemelk 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.

Geitenmelk, schapenmelk, ezinnenmelk en paardenmelk

Naast koemelk is het af te raden om andere dierlijke melken te gebruiken. De eiwitten van deze melken 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,...

Deze dranken zijn geen volwaardige vervanging. Het kind loopt de kans om ernstige voedingstekorten te krijgen. Deze dranken zijn bijna steeds verrijkt met calcium, maar bevatten eiwitten van een lage biologische waarde en zijn soms te calorie-arm voor kinderen.



Wanneer koemelk uit de voeding gehaald wordt, moet ze op een volwaardige manier vervangen worden. Vrouwen die borstvoeding geven, dienen **voldoende calcium** in te nemen bijvoorbeeld door plantaardige drinks verrijkt met calcium, groene groenten en calciumrijk water. Eventueel kan een calciumsupplement ingenomen worden.

Vaste voeding

Om een gevarieerde voeding, zonder koemelkeiwitten 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. Op de volgende pagina's staat wat je kind wel of niet mag eten en welke verpakkingen er moeten nagekeken worden. Het is belangrijk de ingrediëntenlijsten telkens opnieuw te controleren.

Dranken

ZONDER KOEMELK = TOEGESTAAN

- » mineraal water en bruisend water
- » fruit- en groentensappen
- » thee, koffie, granenkoffie
- » koffievervangers obv cichorei
- » frisdranken

KAN KOEMELK BEVATTEN

- » advocaat

MET KOEMELK = TE MIJDEN

- » fruitsappen met melkbestanddelen
- » alcoholische dranken waarin room of melk verwerkt is zoals whiskycream, chocoladejenever, hazelnootjenever,...

Soepen

ZONDER KOEMELK = TOEGESTAAN

- » (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 = TE MIJDEN

- » soep met melk of room
- » crèmesoep



Aardappelen

ZONDER KOEMELK = TOEGESTAAN

- » aardappelen: gekookt, gestoomd, in de schil, gebakken (met toegestane vetstof)
- » (zelfbereide) aardappelbereidingen zoals frieten, kroketten, puree met toegestane ingrediënten

KAN KOEMELK BEVATTEN

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

MET KOEMELK = TE MIJDEN

- » aardappelbereidingen met melk, room, kaas zoals puree, gratin dauphinois,...

Brood

ZONDER KOEMELK = TOEGESTAAN

- » (zelfgebakken) brood met toegestane ingrediënten



KAN KOEMELK BEVATTEN

- » wit -, bruin -, meergranen- of volkorenbrood
- » stokbrood
- » pistolets, piccolo
- » ontbijtkoeken zoals croissants, chocoladekoek,...
- » beschuiten, toast, crackers, knäckebröd, cracotten
- » pittabrood, wrap
- » matsen

MET KOEMELK = TE MIJDEN

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

Graanproducten en bindmiddelen

ZONDER KOEMELK = TOEGESTAAN

- » 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, cruсли
- » (instante) puddingpoeder
- » paneermeel
- » kant- en klare bakmengsels zoals cake-, taart- of pannenkoekenmix
- » bloemmixen vb. voor brood
- » instant sausbinders

MET KOEMELK = TE MIJDEN



ZONDER KOEMELK = TOEGESTAAN

- » verse groenten
- » niet-bereide diepvriesgroenten
- » groenten in blik zonder saus

KAN KOEMELK BEVATTEN

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

MET KOEMELK = TE MIJDEN

- » (diepvries)groenten met room of kaas



Fruit

ZONDER KOEMELK = TOEGESTAAN

- » vers fruit
- » fruit in conserven
- » gekonfijt fruit
- » vruchtenmoes
- » vruchtensaus

KAN KOEMELK BEVATTEN

- » fruitknijpzakje

MET KOEMELK = TE MIJDEN

- » fruitknijpzakje met melkbestanddelen
- » fruitbeignets



Melk en melkproducten, calcium-verrijkte sojaproducten

ZONDER KOEMELK = TOEGESTAAN

- » sojadrink, soja'room', soja'yoghurt', soja'pudding', soja'ijs'
- » noten- en granendranken zoals amandeldrink, haverdrink, rijstdrink, cashewdrink, kokosdrink
- » kokosmelk

KAN KOEMELK BEVATTEN

- » sorbet
- » waterijs
- » chocolademousse
- » poeder voor chocolademelk

MET KOEMELK = TE MIJDEN

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



Kaas

ZONDER KOEMELK = TOEGESTAAN

- » alternatief voor kaas op basis van rijst, kokos,...



KAN KOEMELK BEVATTEN

MET KOEMELK = TE MIJDEN

- » alle kaassoorten: jonge, belegen, harde of zachte kazen
- » geiten- en schapenkaas
- » smelt-, smeer-, korstloze kazen
- » platte – of witte kaas, natuur of met fruit

Eieren

ZONDER KOEMELK = TOEGESTAAN

- » alle soorten eieren

KAN KOEMELK BEVATTEN

MET KOEMELK = TE MIJDEN

- » eibereidingen met melk vb. omelet



Vlees, vleeswaren, gevogelte, vervangproducten

ZONDER KOEMELK = TOEGESTAAN

- » 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, tempé, seitan en quorn
- » peulvruchten

KAN KOEMELK BEVATTEN

- » bereid vlees zoals worst, gehakt, hamburger ...
- » bereide vleesvervangers zoals vegetarische burgers, falafel ...
- » vleeswaren zoals boterhamworst, ham (gekookt, gerookt, rauw), filet de sax, kalkoenam, kippewit ...
- » vegetarische spreads
- » gepaneerd vlees
- » kant- en klare salades zoals vleessla, kipcurry, ...
- » vleesconserven

MET KOEMELK = TE MIJDEN

- » vleesbereidingen met melk zoals bv. vol au vent



Vis

ZONDER KOEMELK = TOEGESTAAN

- » 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, viskroketten, vissticks
- » vis in conserven met saus
- » vissalades
- » surimi

MET KOEMELK = TE MIJDEN

- » visbereidingen met melk zoals vismousse, vispastei, visterrine





Vetten, oliën en hartige sauzen

ZONDER KOEMELK = TOEGESTAAN	KAN KOEMELK BEVATTEN	MET KOEMELK = TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none"> » olie » reuzel, rundvet, frituurvet » margarine en minarine op basis van soja » cacao boter » (zelfbereide) mayonaisse en vinaigrette met (toegestane) ingrediënten » (zelfbereide) saus met (toegestane) ingrediënten 	<ul style="list-style-type: none"> » margarine » minarine » mayonaisse » dressing, slasaus en vinaigrette » sauspoeder 	<ul style="list-style-type: none"> » boter

Gebak en koek

ZONDER KOEMELK = TOEGESTAAN	KAN KOEMELK BEVATTEN	MET KOEMELK = TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none"> » (zelfbereide) cake, koek, taart, gebak en pannenkoeken bereid met toegestane ingrediënten » rijstwafels, maïswafels 	<ul style="list-style-type: none"> » (industrieel bereide) cake, koek, taart, gebak en pannenkoeken 	<ul style="list-style-type: none"> » cake, koek, taart, gebak en pannenkoeken waarin melk of melkproducten verwerkt zijn

Suiker, snoep, zoet beleg en zoete sauzen

ZONDER KOEMELK = TOEGESTAAN	KAN KOEMELK BEVATTEN	MET KOEMELK = TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none"> » witte -, bruine -, blonde - en bloedsuiker » jam, gelei, honing, appelen- of perenstroop » marsepein 	<ul style="list-style-type: none"> » chocopasta » fondant chocolade » snoep » kauwgom » cacao poeder » poeder voor instant-desserts » speculoospasta » pindakaas » glazuur (op gebak) 	<ul style="list-style-type: none"> » hazelnootchocopasta » melkchocolade, witte chocolade en gevulde chocolade » lactosevrije melkchocolade » chocoladesaus » snoep bereid met melk

Kruiden en diversen

ZONDER KOEMELK = TOEGESTAAN

- » noten, zaden en pitten
- » mosterd, ketchup
- » tomatenpuree
- » kappertjes, augurken, uien in azijn
- » olijven
- » sojasaus, ketjap
- » bakkergist, gedroogde gist
- » bakpoeder, natriumbicarbonaat
- » verse, gedroogde of diepvrieskruiden en specerijen, peper, zout
- » tabasco, worchester sauce
- » gelatine

KAN KOEMELK BEVATTEN

- » chips en varianten
- » borrelnootjes
- » gemengde kruiden
- » pickles
- » extracten en fonds
- » pesto
- » kunstmatig zoetmiddel

MET KOEMELK = TE MIJDEN



Kant en klare gerechten, snacks

ZONDER KOEMELK = TOEGESTAAN

KAN KOEMELK BEVATTEN

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

MET KOEMELK = TE MIJDEN

- » kant-en-klare gerechten en snacks bereid met melk zoals pizza, lasagne ...

Non-food

ZONDER KOEMELK = TOEGESTAAN

- » melkzuur
- » lactaat
- » lactitol

KAN KOEMELK BEVATTEN

- » cosmetica
- » shampoo
- » medicijnen
- » zeep

MET KOEMELK = TE MIJDEN



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 keukentoeestellen 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.

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 waarvan je de samenstelling kunt nakijken.
- **School:** Voorzie allergenvrije tussendoortjes in de klas voor het geval er onverwachts getrakteerd wordt.





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

VOLG ONS OOK OP:



Gezondheids**Zorg** met een Ziel

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