

DIEETAFDELING

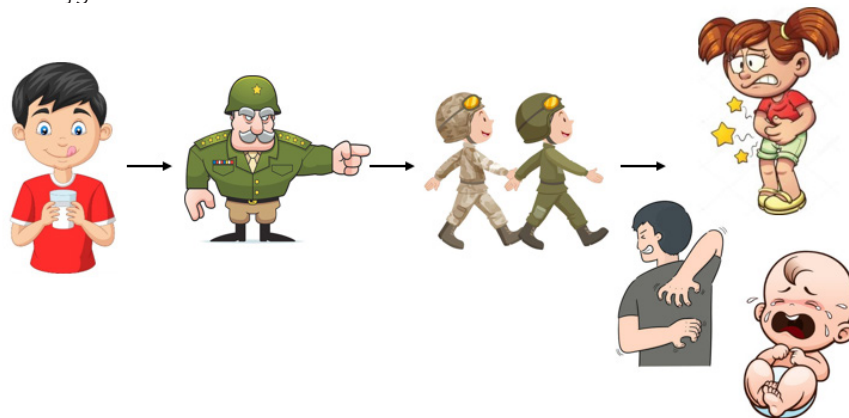
Koemelkeiwitallergie

Pediatrie



WAT IS EEN KOEMELKEIWITALLERGIE?

Vooraleer specifiek wordt ingegaan op koemelkeiwitallergie, leggen we graag eerst de term **allergie** uit. Wanneer een bepaalde stof, zoals voeding of pollen, in het lichaam terecht komt door deze op te eten of in te ademen, zal het lichaam denken dat dit een gevaarlijke stof is. Echter is dit niet helemaal het geval. Het lichaam vergist zich en zal onnodig het immuunsysteem in actie zetten om de stof zo snel mogelijk terug uit het lichaam te krijgen. Het immuunsysteem maakt antistoffen aan, welke voor de allergische reactie zullen zorgen. Je kan dit vergelijken met een leger (=immuunsysteem) die z'n soldaten (=antistoffen) inzet om tegen vijanden (=voeding of pollen) te gaan vechten om deze uit z'n stad (=het lichaam) te krijgen.



Nu we weten wat een allergie is, kunnen we verder bekijken wat een **koemelkeiwitallergie** is. Hierbij reageert het lichaam met antistoffen op de eiwitten die in koemelk zitten. Het eten van voeding met koemelk zorgt dus voor een allergische reactie, want het lichaam denkt dat deze eiwitten gevaarlijk zijn.

Deze allergie komt het meeste voor bij jonge kinderen. Bij zuigelingen is de darmwand namelijk nog niet volgroeid. Er zitten kleine gaatjes in de darmwand waardoor onverteerde koemelkeiwitten in het bloed komen. Op dat moment treedt het immuunsysteem in actie. Bij veel kinderen verdwijnt deze allergie naarmate ze ouder worden. Op de leeftijd van 2 jaar is meer dan de helft van de kinderen met een koemelkeiwitallergie klachtenvrij.

Wanneer uit diagnose blijkt dat er een koemelkeiwitvrij dieet gevolgd moet worden, is het belangrijk dat dit in de beginperiode zeer streng wordt toegepast. Alle melkproducten en voeding waarin deze verwerkt zitten, bevatten koemelkeiwitten. Deze eiwitten kunnen niet uit de koemelk verdwijnen of verwijderd worden, om deze reden is het dieet dus strikt te volgen. Nadien kan er individueel geëvalueerd worden of producten met koemelkeiwitten terug ingeschakeld kunnen worden. Dit is verschillend van individu tot individu en gebeurt pas na advies van de arts.

KLACHTEN

De reactie op het eten van koemelkeiwitten kan heel verschillend van aard zijn vb. huiduitslag, luchtwegenirritatie, maag- en darmklachten (bv. diarree, obstipatie, bloed in stoelgang), vaak huilen, groeivertraging, gedragsklachten, ... Het tijdstip wanneer de klachten optreden, kan ook sterk verschillen. Acute klachten treden binnen enkele minuten tot enkele uren op. Klachten zoals constipatie of huidirritatie kunnen tot enkele dagen nadien tot uiting komen.

HET VERSCHIL MET LACTOSE-INTOLERANTIE

Wat is nu het verschil tussen een koemelkeiwitalergie en lactose-intolerantie? Ondanks dat ze beide met melkproducten te maken hebben, zijn er toch enkele grote verschillen:

- **Lactose** is melksuiker. Het moet gesplitst worden in de darmen om verteerd te kunnen worden; dit gebeurt door een enzyme lactase. Dit kan je vergelijken met een schaar dat lactose in twee stukjes knipt. Bij een lactose-intolerantie is er te weinig lactase in het lichaam aanwezig, te weinig scharen om lactose kapot te kunnen knippen. Hierdoor komt het in z'n geheel in de darmen terecht en dat zorgt voor problemen tijdens de vertering. Een lactose-intolerantie heeft niets te maken met het immuunsysteem maar met een tekort aan lactase, terwijl bij een koemelkeiwitalergie het immuunsysteem zorgt voor de allergische reactie.
- Bij een voedingsallergie zoals **koemelkeiwitalergie** zal het lichaam reageren op de kleinste hoeveelheid koemelkeiwit dat in het lichaam komt. Bij een lactose-intolerantie kan het lichaam een kleine hoeveelheid lactose verdragen, dit is van persoon tot persoon verschillend.

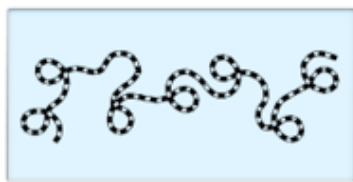


WIE MOET EEN KOEMELKEIWITVRIJ DIEET VOLGEN?

Borstvoeding is de meest natuurlijke voeding voor zuigelingen, ook indien kinderen het risico lopen om een koemelkeiwitallergie te ontwikkelen. Het kan dat de zuigeling symptomen vertoont doordat de voedingseiwitten uit de voeding van de moeder passief overgaan in de moedermelk. Op dat moment is het aangewezen dat de moeder het verantwoordelijke voedselallergeen gaat vermijden maar zeker niet dat ze stopt met borstvoeding geven.

Bij zuigelingen op flesvoeding is aangepaste hypoallergene melk, vrij van onverteerde koemelkeiwitten de eerste keuze. Deze melk is op basis van doorgedreven eiwithydrolysaat (=voorverteerde koemelkeiwitten). Hierbij worden de eiwitten in kleine stukjes gesplitst (voorverteerd) waardoor er geen grote eiwitten in het bloed terechtkomen en de kans op een allergische reactie kleiner wordt. De pediater zal de geschikte voeding voorstellen.

Het kan dat de zuigeling toch allergisch gaat reageren op een melk op basis van doorgedreven eiwithydrolysaat. In dit geval is een voeding op basis van vrije aminozuren (= bouwstenen van eiwitten) aangewezen. Dit is een melk zonder koemelkeiwit.



Volledige eiwitten in gewone
flesvoeding of koemelk



Kleine stukjes voor-verteerde
koemelkeiwitten in
flesvoeding



Individuele aminozuren in
flesvoeding

Zuigelingenvoeding op basis van soja wordt afgeraden tot de leeftijd van 12 maanden. Na de leeftijd van 12 maanden wordt dit best besproken met de pediater. Een zuigeling met een koemelkeiwitallergie kan ook allergisch reageren op sojamelk. Indien er sojamelk en andere sojaproducten toegelaten zijn, kiest u bij voorkeur voor calciumverrijkte varianten.

Rijstmelken, granenmelken of notenmelken zijn ook af te raden. Ze zijn niet geschikt voor kinderen jonger dan 24 maanden omwille van de lage hoeveelheid eiwitten in deze melken. Hierdoor zijn dit geen volwaardige alternatieven voor koemelk. Zo kan de groei en ontwikkeling van het kind in gedrang komen.

Vanaf de leeftijd van 4 maanden mag je met een fruitpap of een groentepap starten. Na een 3-4 tal weken mag de andere bijvoeding ingeschakeld worden. Let op dat je bij de bereiding van de fruit- en groentepap geen melk of melkbevattende voeding toevoegt. Kijk dit ook na bij kant-en-klare potjes kindervoeding.

Herintroductie van koemelk

Bij het ouder worden van het kind treedt er meestal tolerantie op. Daarom kunnen er vanaf de leeftijd van 12-18 maanden terug melkproducten uitgeprobeerd worden. Dit mag uitsluitend onder begeleiding van een pediatre en met een opklimschema. De meeste kinderen kunnen rond de leeftijd van 3 tot 5 jaar terug koemelk verdragen.

VERPAKKINGEN LEZEN

Bij een koemelkeiwitallergie is het belangrijk om alle voeding met koemelk strikt te vermijden. Sommige producten zoals yoghurt zijn een hele duidelijke bron. Andere producten kunnen koemelk bevatten zonder dat je hier aan zou gedacht hebben. Om deze reden is het heel belangrijk om aan te leren hoe je verpakkingen moet lezen. De ingrediëntenlijst op de verpakking kan je namelijk vertellen wat er exact in het product zit.

Opgelet

Het is niet enkel belangrijk om koemelk te vermijden, maar ook melk van andere zoogdieren zoals geit, schaap en paard omdat deze eiwitten te sterk lijken op deze van koemelk. Het lichaam zal deze hoogstwaarschijnlijk ook als gevaarlijk zien.

Hoe ga je best te werk?

Melk is een erkend allergeen en dient steeds op de verpakking vermeld te worden. Meestal kan je deze vermelding terugvinden bij of onder de ingrediëntenlijst (vb. "bevat ..."). Allergenen moeten geaccentueerd vermeld worden in de ingrediëntenlijst, hieronder ziet u een voorbeeld van een etiket.

Wortelstampot 67% (wortelen 30%, gekookte aardappelen, water, uien, magere MELKpoeder, zonnebloemolie, zout, peper), braadworst 17% (varken- en rundvlees, Ei, zout, peper, dextrine, lactose (MELK)), saus 16% (water, zonnebloemolie, vleesbouillon (aardappelzetmeel, TARWEmeel, dextrose, natuurlijke aroma's, zout, groente-extracten (tomaat, ui, wortel), saccharose, chicorei, palmvet, rundvet, rund- en, kalfsvlees, witte wijnextract, specerijen), maïszetmeel, tomatenpuree, TARWEmeel, kleurstof: karamel, zout, peper).

Het wordt producenten van voedingsmiddelen aanbevolen om steeds de naam van het allergeen mee te vermelden op het etiket, toch wordt het ook getolereerd om de stofnaam zelf te gebruiken.

Aanbevolen: "room **(melk)**" = duidelijker

Getolereerd: "**room**" = vetgedrukte ingrediënt opzoeken

Koop geen producten waarvan de samenstelling onduidelijk of niet vermeld is. De vermelding van allergenen is niet verplicht wanneer de naam van het product duidelijk verwijst naar het allergeen (vb. kaas: bevat duidelijk melk). Indien er toch een ingrediëntenlijst is, dient het allergeen wel te worden geaccentueerd.

Volgende termen kunnen wijzen op de aanwezigheid van melk

- Melk, melkbestanddelen, droge melkbestanddelen (in sommige margarines), melkpoeder, melkderivaat, melkvet, melkeiwit, gehydrolyseerd melkeiwit
- Melksuiker, lactose, lactoalbumine, lactoserum, lactoglobine, lactoproteïnen
- Melkwei, wei, weipoeder, wrongel
- Caseïne, Caseïnaat
- Room, slagroom, zure room, koffieroom, koffiemelk
- Yoghurt, yoghurt drank, kefir, umer, zuiveldranken, kwark
- Boter, boterconcentraat, boterolie, sommige margarines
- Kaas, smeltkaas, plattekaas, smeerkaas, cottage cheese
- Roomijs, softijs
- Pudding of pap, gebak met pudding of pap
- Karnemelk, chocomelk
- Transglutaminase (om stukjes vlees of vis te verlijmen)
- Recaldent (kauwgom)
- Lactoperoxidase (verzorgingsproducten, tandpasta), lactoval
- Lactulose (laxeermiddel)

Staat op het etiket *melkzuur*, *lactitol*, *lactaat*, *cacaoboter* en *kokosmelk* dan heeft dit niets met koemelk te maken.

Soms staat er op de verpakking "eiwit: ...g". Met dit eiwit wordt het totaal van alle eiwitten bedoeld. Het hoeft niet speciaal melkeiwit te betekenen. In voedingsmiddelen komt ook eiwit afkomstig van tarwe, noten, ei en dergelijke voor.

WELKE VOEDINGSPRODUCTEN KIEZEN, WELKE VERMIJDEN?

Op de volgende pagina's vind je per voedingsgroep een algemeen overzicht van toegelaten en verboden producten in een koemelkeiwitvrij dieet.

Toegelaten

Dit zijn producten zonder koemelkeiwit. De schuin gedrukte producten onderaan de toegelaten lijst zijn producten die koemelkeiwit kunnen bevatten. Lees altijd de ingrediëntenlijst op de verpakking na.

Verboden

Dit zijn producten die koemelkeiwit bevatten en je dus moet vermijden, maar ook:

- Producten waarvan de samenstelling onduidelijk of niet vermeld is
- Lactosevrije melkproducten omdat ze wel melkeiwit bevatten
- Paarden- of geitenmelk omwille van kans op kruisallergie wat betekent dat het kind ook op deze eiwitten zal reageren. Bovendien is de samenstelling van paardenmelk en geitenmelk niet geschikt voor baby's.

Niet enkel voedingsmiddelen kunnen koemelkeiwit bevatten, let ook op met: shampoo, vaccins, cosmetica. Het is dus noodzakelijk om de arts of apotheker te verwittigen in geval van koemelkeiwitallergie.

Opgelet

Fabrikanten kunnen de samenstelling van hun producten plots wijzigen. Lees daarom altijd goed de ingrediëntenlijst op de verpakking na.

DRANKEN

Toegelaten

- Water (plat, bruisend)
- Fruit- en groentesappen
- Thee, koffie
- Frisdranken
- Limonadesiroop
- Met calcium verrijkte waters en fruitsappen

Verboden

- Duodrank (fruitsap met melk of melkwei, bv. Danao, Takski, Rivella)
- Zuiveldranken

SOEPEN

Toegelaten

- Zelfbereide soep met toegelaten ingrediënten
- Zelfgemaakte soep met sojamelk (vanaf 1 jaar)
- *Soep uit blik, diepvries of pakjes*

Verboden

- Soepen met melk of room

Toegelaten

Aardappelen:

- Aardappelen: gekookt, gestoomd of in de schil bereid, gebakken in toegestane vetstof
- Zelfgemaakte frieten met toegelaten vetstof
- Puree bereid met toegestane ingrediënten
- *Pureevlokken*
- *Aardappelbereidingen uit de diepvries, bv. kroketten, puree, frietjes, ...*

Graanproducten:

- Rijst
- Couscous, voorgekookte tarwe, gerst
- Griesmeel, tapioca, maïzena
- Alle soorten bloem: tarwe-, aardappel-, roggebloem ..., zelfrijzende bloem
- Tarwekiemen, zemelen
- Zelfbereid brood met toegelaten ingrediënten: gist, water, bloem, zout en toegestane vetstof
- *Wit, bruin of volkorenbrood*
- *Stokbrood, harde broodjes (pistolets,...)*
- *Beschuiten, Toastbrood, Knäckebröd*
- *Ontbijtgranen, muesli*

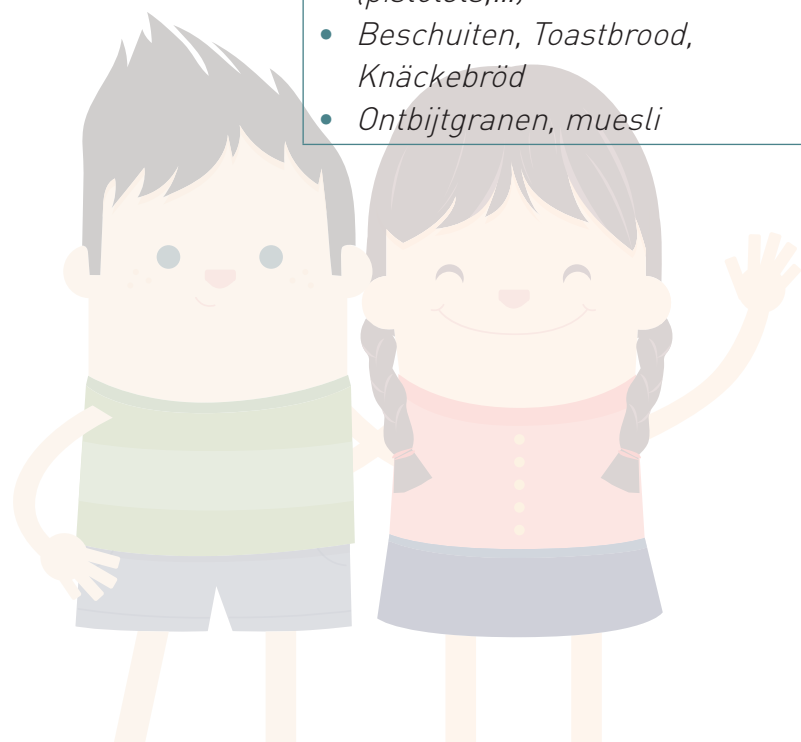
Verboden

Aardappelen:

- Aardappelbereidingen met melk, kaas of room

Graanproducten:

- Melkbrood, suikerbrood, rozijnenbrood, fantasiebrood
- Sandwiches, belegde broodjes, sojabrood en alle industrieel bereide broodsoorten (bakverbeteraar kan melkbestanddelen bevatten)
- Koffiekoeken (croissants, boterkoeken, crèmekoeken, gevulde ontbijtkoeken)



Toegelaten

Vlees:

Niet-bereid vers of diepgevroren (rund, kalf, varken, lam, schaap, paard, kip, kalkoen, konijn, wild ...)

- Orgaanvlees (lever, nier ...)
- Zuiver gehakt (niet-bereid), Américain natuur
- Vleesbereidingen met toegestane ingrediënten

- *Bereid vlees, gevogelte: blinde vink, worst, gehakt, roulades, bereide américain, hamburger, ...*
- *Niet-bereide vleeswaren: ham, rookvlees, spek, ardeense ham, filet de sax, bacon, filet d'anvers, kalkoenham, kippenham,...*
- *Gepaneerd vlees of vis (kroketten, sticks ...)*
- *Bereide slaatjes met vlees of vis: vleessla, kip curry, krabsla, tonijnsla...*
- *Vlees- en gevogeltewaren: pastei, cervelaat, worst, corned beef, ham, gerookt vlees, cornedbeef, spek, bacon, kalkoenham, kippenham...*

Vis:

- Niet bereide verse en diepgevroren vis: tong, schelvis, kabeljauw, zeebrasem, tarbot, rog, tonijn, zalm ...
- Gerookte, gedroogde en gezouten vis
- Schaal- en schelpdieren: mosselen, garnaal, kreeft, krab,

Verboden

Vlees:

- Opletten met alle kant- en klare bereidingen
- Vleesbereidingen met melk

Vis:

- Bereide vis



MELK, MELKPRODUCTEN, SOJAPRODUCTEN

Toegelaten

- Soja groeimelk (vanaf 12 maanden):
 - Bambix groeidrink soja 1+ en 2+
 - Soja Alpro groeidrink 1-3
- Sojaproducten en bereidingen op basis van soja, bv. sojamelk, sojayoghurt, sojapudding, soja-ijs, sojaroom, sojadrinks
- Ongesuikerde/calciumverrijkte plantaardige dranken: kokosmelk, rijst-, haver-, amandeldrank (geen volwaardige alternatieven voor melk)
- Tofu of tahoe (soja'kaas')
- Melkvrij ijs
- Veganistische kazen: Wilmersburger kaas, Violife (Delhaize/Colruyt, AH)
- *Sorbet, waterijs*
- *Koffie met witmakers*

! Melk van andere dieren dan koe kan mogelijk leiden tot kruisallergieën, deze vermijd je daarom ook best.

Verboden

- Alle soorten melk van dierlijke oorsprong: verse melk, vol/halfvol/mager, karnemelk, gecondenseerde melk ... van koe, geit, paard, buffel ...
- Melkpoeder
- Kefir
- Yoghurt en yoghurtdrinks
- Fruitkaasjes (bv. Petit Gervais)
- Alle kaassoorten met dierlijke melk: smeltkaas, smeerkaas, korstloze kaas, roomkaas, plattekaas, cottage cheese, feta, jong belegen, harde, zachte kazen, geiten- en schapenkazen, ...
- Room, zure room, slagroom, roomijs
- Kant-en-klare bereidingen op basis van dierlijke melk: bv. pudding, flan
- IJspoeder

GROENTEN

Toegelaten

- Verse groenten
- Niet-bereide diepvriesgroenten
- Voorverpakte rauwkost
- Peulvruchten
- *Industrieel bereide groenten, diepvries, groenteconserven*

Verboden

- Met melk bereide groenten
- Diepvriesgroenten met room



FRUIT	
Toegelaten • Vers, gedroogd of gekonfijt fruit • Fruit in conserven • Diepvriesfruit • Zelfbereide fruitmoes of compote • <i>Kant- en klare fruitmoes of compote</i>	Verboden

ENKELE KOOKBOEKEN

- Gezond eten zonder zuivel. Mini C. en Tanya Can. Dit boek bevat meer dan 100 zuivelvrije recepten.
- Lekker eten met voedselovergevoeligheid. Larisse van der Haar-Buijze
- Echt lekker eten met voedselovergevoeligheid. Pippa Kendrick

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

t 016 80 96 80 (dagziekenhuis)

campus st.-jan

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 39 16 (dagziekenhuis)

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (algemeen nummer)

t 016 55 17 36 (dagziekenhuis)

www.rztienen.be

iedereen
Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



99997-NL/aug 2019