



Patiënteninformatie

Voedingsadvies bij pinda-allergie




az turnhout



Dieet bij pinda-allergie

Voorafgaande opmerkingen



-  Het dieet bestaat uit de uitschakeling van pinda en alle voedingsmiddelen waarin pinda verwerkt is.
-  Pinda-allergie komt steeds meer voor. Dit is te wijten aan het feit dat pinda's en afgeleide producten meer en meer gebruikt worden in de voedingsmiddelenindustrie.
-  Wie allergisch is voor pinda of arachide reageert op alle vormen van dit voedingsmiddel: rauw, gedroogd, gehydrateerd, gekookt of geroosterd of onder de vorm van olie.
-  Kijk voor het gebruik van een onbekend product op het etiket hiervan. Door een Europese richtlijn is de fabrikant verplicht op het etiket duidelijk te vermelden of het voedingsmiddel pinda bevat.
-  Wanneer op het etiket één van de volgende termen staat, dan is er pinda in het product aanwezig en dus niet toegestaan.
 - Pinda (apennoot, aardnoot, grondnoot)
 - Arachide
 - Pindaboter
 - Peanut, groundnut
-  Sommige vitaminepreparaten en andere medicatie bevatten pinda. Het is dus noodzakelijk de arts of apotheker te verwittigen , zodat de aangepaste producten worden voorgeschreven. Ook zalven, badolie, shampoo en cosmetica kan arachideolie bevatten.
-  In het lijstje dat hierop volgt, zijn er voedingsmiddelen die bij verboden staan aangeduid met een sterretje *. Van deze producten moet de ingrediëntenlijst nagekeken worden, ze bevatten niet altijd pinda.

DRANKEN

Niet toegelaten

 Likeuren op basis van pinda
 Koffiesurrogaten*

Toegelaten

 Koffie, thee, mineraalwater en bruisend water
 Frisdranken, fruitsap, groentesap, zelfgetrokken bouillon

BROOD EN GEBAK

Niet toegelaten

 Notenbrood
 Fantasiebrood*, koffiekoeken*, beschuit*, toast*
 Kant- en klare bakmengsels*
 Ontbijtgranen *
 Muesli*, cruesli*
 Voorverpakte koekjes*

Toegelaten


 Bruin brood, volkorenbrood, witbrood, zelfgebakken brood, pistolets, sandwiches
 Zelfgemaakte koekjes en gebak
 Rijstwafels
 Beschuit / toast

AARDAPPELEN

Niet toegelaten

 Kant-en-klare kroketten en aardappelbereidingen *
 Diepvriesfrietten*

Toegelaten

 Gekookte of gebakken aardappelen, frieten gebakken in de toegelaten olie, aardappelen in de schil, puree bereid met de toegelaten vetsoort
 Zelfgemaakte kroketten met toegelaten ingrediënten



RIJST, DEEGWAREN EN BINDMIDDELEN

Niet toegelaten

<ul style="list-style-type: none"> Kant en klare deegwaren en rijstgerechten* Oosterse gerechten* Puddingpoeders *	<h3>Toegelaten</h3> <ul style="list-style-type: none"> Rijst Alle deegwaren: macaroni, spaghetti, vermicelli, ... Couscous, tarwekorrels, quinoa Bloem, zelfrijzende bloem, bakpoeder, rijstbloem, rijstgriesmeel, griesmeel, aardappel-bloem, maïszetmeel Tapioca, kamut Gelatine
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

GROENTEN

Niet toegelaten

<ul style="list-style-type: none"> Alle aangemaakte groentesoorten* Bereide groenten in blik of diepvries * Groentenburgers *	<h3>Toegelaten</h3> <ul style="list-style-type: none"> Alle niet aangemaakte groentesoorten Niet bereide verse diepvriesgroenten Niet bereide groenten in blik zonder saus
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SOEPEN

Niet toegelaten


<ul style="list-style-type: none"> Soep in pakjes of diepvries * Bouillonblokjes, -poeder *	<h3>Toegelaten</h3> <ul style="list-style-type: none"> Zelfgemaakte soep met de toegelaten ingrediënten
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

FRUIT

Niet toegelaten

 /

Toegelaten

 Alle fruitsoorten (vers of diepvries), vruchten op sap, gedroogd of gekonfijt fruit, fruitmoes

MELK EN MELKPRODUCTEN

Niet toegelaten

 Yoghurt met muesli of cruesli*  Kant- en klare pudding, -flan, -mousse, -roomijs

Toegelaten




 Volle, halfvolle en magere melk  Bereidingen op basis van melk  Chocomelk, botermelk, karnemelk  Yoghurt natuur of met fruit, kefir  Geitenmelk, schapenmelk, paardenmelk,  Room, zure room, slagroom, koffiemelk  Ijs, waterijs  Sojamelk, -pudding, -yoghurt, -ijs, -room

KAZEN

Niet toegelaten

 /

Toegelaten



 Platte kaas natuur of met fruit  Alle vaste, halfvaste en gefermenteerde kazen  Smelt- en smeerkazen

VLEES, VLEESWAREN, VEGETARISCHE VLEESVERVANGERS

Niet toegelaten

<p> Bereid vers vlees *</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Worstensoorten, blinde vinken, hamburgers ○ Gepaneerd vlees ○ Vleesbrood ○ Vleeskroketten ○ Gefrituurde vleesgerechten <p> Bereide vleeswaren*</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Kant-en-klaar gekochte vleessalade, paté, filet américain, gekruid gehakt ○ Alle salami's en worstsoorten <p> Vegetarische vleesvervangers en bereidingen*</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Oosterse gerechten

Toegelaten

<p> Onbereid vers vlees</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Varkensvlees, rundvlees, kalfsvlees, paardenvlees, schapenvlees, lamsvlees, wild en gevogelte, lever, gehakt <p> Onbereide vleeswaren</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Filet de saxe, filet d'anvers, kalkoenham, kipfilet, rauwe of gekookte ham, ossenvlees, paardenvlees, gebrad,...

VIS

Niet toegelaten


<p> Kant-en-klaar gekochte en bereide vis*</p> <p> Kant-en-klare vissalades*</p> <p> Kant-en-klare salades van schaal- en schelpdieren.*</p> <p> Visgerechten met saus, in blik*</p> <p> Gepaneerde visbereidingen*</p> <p> Visconserven op olie*</p>

Toegelaten

<p> Alle soorten verse en onbereide diepvriesvis, kabeljauw, schelvis, rog, tong, schol, pladijs</p> <p> Zelfgemaakte vissalades en salades van schaal- en schelpdieren met toegelaten mayonaise.</p> <p> Vis in blik, in eigen nat</p> <p> Gerookte, gedroogde en gezouten vis</p>

EIEREN

Niet toegelaten









 /

Toegelaten

 Alle soorten

SMEER- EN BEREIDINGSVET, SAUZEN

Niet toegelaten

 Boter, margarines en minarines*
 Arachide- of pindaolie
 Kant-en-klaar gekochte mayonaise en afgeleiden*, kant-en-klaar slasauzen* en dressings*, ketchup *
 Kant-en-klare sauzen*
 Kaassaus*
 Worcestershiresaus, pindasaus, satésaus, sambal
 Sauspoeders*
 Pesto en varianten*

Toegelaten




 Margarines en minarines zonder pindabestanddelen
 Olie, uitgezonderd arachide- of pindaolie
 Zelfgemaakte mayonaise en vinaigrette
 Mosterd, tabasco
 Zelfgemaakte sauzen

KRUIDEN EN SPECERIJEN

Niet toegelaten

 Gemengde kruiden *
 Sauspoeders*

Toegelaten





 Alle zuivere kruiden en specerijen
 Ve-tsin
 Zout en peper

SUIKERWAREN EN VERSNAPERINGEN





Niet toegelaten

-  Chocolade en pralines*, chocopasta*, hagelslag *
-  Pindakaas
-  Candybars*, maaltijdrepen*, energierepen*
-  Nougat
-  Industrieel bereide cake, koek, taart, wafels, pannenkoeken en gebak *
-  Peperkoek*, speculaas*
-  Sorbets*, waterijs*
-  Pinda's, notenmengelingen, studentenhaver, borrelnootjes, diverse zoutjes en mixen, chips

Toegelaten

-  Witte en bruine suiker, confituur, jam, gelei, stroop, honing
-  Kunstmatige zoetstof
-  Zelfbereide cake, gebak, koek met de toegestane vetsoorten
-  Zelfbereide pannenkoeken
-  Snoepjes zoals muntjes en gommetjes (beertjes, neusjes, spekken zonder chocolade, fruitella, hostie, colaflesjes)

Tips voor ouders

-  Hang thuis een lijstje in de keuken met de 'toegelaten' en 'verboden' voedingsmiddelen.
-  Bespreek de pinda-allergie van uw kind met de leerkracht. Leg de gevolgen uit van het niet naleven van de richtlijnen en vraag om een oogje in het zeil te houden.
-  Leer uw kind bij traktaties op school ter gelegenheid van verjaardagen, het gekregen snoepgoed mee naar huis te nemen. Controleer of het geschikt is en ruil het desnoods voor een toegelaten snoepje.
-  Als je kind naar een feestje gaat, neem dan van tevoren contact op met de ouders van het vriendje/vriendinnetje. Spreek af wat het kind wel en niet mag eten/drinken.

Contact

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de pediatrie diëtisten. U kan ons bereiken op het telefoonnummer 014/44.45.09, elke weekday tussen 08.00u en 16.30u

-  Elke Mertens
-  Joke Vanhove
-  Ellen Thys
-  Lena Jacobs
-  Nele Van Hal

Alle informatie over de dienst kindergeneeskunde, de kinderafdeling en het kinderdagziekenhuis vind je op www.azturnhout.be/kinderen.

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout



V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout