



Patiënteninformatie


Voedingsadvies bij koemelkallergie




Dieet bij koemelkallergie

Ongeveer 2 à 3 kinderen op 100 vertonen allergische symptomen na het drinken van koemelk of na het eten van producten op basis van koemelk. Meestal treden de symptomen op na een paar weken van regelmatige consumptie. Koemelkallergie is typisch voor zuigelingen en kleine kinderen. Baby's jonger dan 9 maanden met een koemelkallergie kan je best ook geen sojamelk en soja-producten geven omwille van het risico op het ontwikkelen van een soja-allergie. De allergie kan ook verdwijnen op latere leeftijd.

Wat is koemelkallergie?

-  Koemelkallergie en lactose-intolerantie worden regelmatig door elkaar gehaald, maar ze zijn totaal verschillend. Koemelkallergie wordt veroorzaakt door een allergische reactie tegen *eiwit* in de melk. Lactose-intolerantie ontstaat door een tekort aan het enzym lactase in de dunne darm waardoor lactose (melksuiker) niet of onvoldoende afgebroken wordt.


Symptomen

-  De meest voorkomende symptomen bij koemelkallergie zijn: huidklachten, zwellingen en maagdarmklachten.









Behandeling

-  Voeding vrij van koemelk.

Voeding

-  Melk is één van de allergenen die verplicht vermeld dienen te worden op de ingrediëntenlijst van de verpakking. Melkeiwitten worden vaak toegevoegd aan voedingsmiddelen waar je het niet altijd zou verwachten. Lees daarom goed de etiketten. De kans op een kruisreactie met andere dierlijke melken zoals geitenmelk, schapenmelk, ezinnenmelk, paardenmelk ... is erg groot. Deze worden dan ook best vermeden.

Voorafgaande opmerkingen




-  Het dieet bestaat uit de uitschakeling van melk en melkproducten en van alle producten die koemelk bevatten of waaraan koemelk is toegevoegd.
-  Granenmelk, rijstmelk, notenmelk, kokosmelk, ... worden afgeraden als vervanging van koemelk. Ze zijn geen volwaardige vervanging en het kind loopt de kans om ernstige voedingstekorten te krijgen.
-  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 koemelk bevat.
-  Wanneer op het etiket één van de volgende termen staat, dan is er koemelkeiwit in het product aanwezig en dus niet toegestaan.
 - Melk, melkbestanddelen, melkpoeder, melksuiker, melkzout, melkeiwit, melkvet
 - Wei, weipoeder, melkwei, wrongel, caseïnaat, caseïne
 - Lactalbumine, lactoglobine, lactose, lactoserum, lactoperoxidase, lactitol
 - Transglutaminase, nisine
 - Boterolie, boterconcentraat
-  De vermelding lactaat, melkzuur, cacaoboter en kokosmelk hebben niets met melk te maken. Voedingsmiddelen waarop deze ingrediënten vermeld staan, kunnen gerust gebruikt worden.
-  Sommige cosmetica, shampoos, medicijnen en vaccins bevatten koemelk. Het is dus noodzakelijk de arts of apotheker te verwittigen, zodat de aangepaste producten worden voorgeschreven.
-  In gerechten waarin u normaal gesproken gewone melk zou verwerken, kan u ook sojamelk gebruiken. Baby's jonger dan 9 maanden met een koemelkallergie kan je best ook geen sojamelk en sojaproducten geven omwille van het risico op het ontwikkelen van een soja-allergie.
-  **LEES ALTIJD DE INGREDIËNTENLIJST OP DE VERPAKKING OF VRAAG NA BIJ DE VERKOPER**

Fabrikanten kunnen de samenstelling van hun producten wijzigen, lees daarom altijd goed de ingrediëntenlijst op de verpakking na, ook van vertrouwde producten.



WATER/ DRANKEN

Drink minstens 1.5 liter water per dag

Toegelaten

-  Water: bruisend, plat, gearomatiseerd
-  Koffie, decakoffie, thee
-  Frisdranken, light/zero frisdranken

Niet toegelaten



-  Melk en melkdranken zoals chocolademelk, fristi, drinkyoghurt
-  Cappuccino, latte macchiato

SOEPEN

Toegelaten

-  Zelfgemaakte soep of bouillon zonder melk of room, eventueel met sojaroem
-  Gekochte bouillon*
-  Bouillonblokjes, -poeder*
-  Soep in brik*, blik* of diepvries*

Niet toegelaten

-  Roomsoepen en soepen bereid met melk
-  Instant soep*

BROOD EN GEBAK

Kies brood op basis van volle granen.

Toegelaten






-  Bruin brood, volkorenbrood, wit brood, roggebrood, meergranen brood, ...
-  Zelfgebakken brood bereid zonder koemelk,
-  Pistolets, Frans brood, stokbrood
-  Knäckerbröd*, beschuiten*, toast
-  Granola, havermout, ontbijtgranen*, muesli*
-  Wraps, pitabroodjes
-  Zelfgemaakte koekjes en gebak

Niet toegelaten

-  Melkbrood, notenbrood*, rozijnenbrood, suikerbrood, boterkoeken, sandwiches, croissants, chocoladekoek
-  Gekocht gebak, wafels en pannenkoeken gemaakt met koemelk
-  Voorverpakte koekjes*

AARDAPPELEN

Toegelaten

-  Vers, diepvries, blik of glas
-  Gekookte, gestoomde of gebakken aardappelen, aardappelen in de schil, puree bereid met bouillon of sojamelk
-  Frieten
-  Zelfgemaakte kroketten zonder melk
-  Zoete aardappel

Niet toegelaten

-  Kant-en-klare kroketten* en aardappelbereidingen
-  Puree bereid met koemelk
-  Puree van vlokken
-  Aardappelgratin

RIJST, DEEGWAREN EN BINDMIDDELEN

Toegelaten



-  Rijst
-  Alle deegwaren: macaroni, spaghetti, vermicelli, ...
-  Couscous, tarwekorrels, quinoa
-  Bloem, zelfrijzende bloem, bakpoeder, rijstbloem, rijstgriesmeel, griesmeel, aardappelbloem, maïszetmeel, maïzena, maïzena roux
-  Paneermeel*
-  Puddingpoeders*
-  Bakmengsels*: cakemeel*, pannenkoekenmix*
-  Tapioca, kamut
-  Gelatine

Niet toegelaten



-  Kant en klare deegwaren en rijstgerechten*
-  Fantasiedeegwaren*
-  Rijstpap
-  Maïzena Express
-  Instant puddingpoeders*
-  Koekjesmeel*

KRUIDEN EN SPECERIJEN

Toegelaten

-  Alle zuivere kruiden en specerijen
-  Bouillonblokjes*, - poeder*
-  Marinades*
-  Vetsin (smaakversterker)

Niet toegelaten

-  Aromaten
-  Gemengde kruiden en specerijen





GROENTEN

*Zorg voor zoveel mogelijk variatie, eet groenten van verschillende kleuren.
Verse en diepvriesgroenten hebben de voorkeur.*

Toegelaten

-  Alle niet aangemaakte groentesoorten
-  Verse diepvriesgroenten
-  Groenten in blik of glas zonder saus
-  Groentesap
-  Tomatenpuree, gepelde tomaten, zongedroogde tomaten
-  Zoet-zure groenten: augurken, kappertjes
-  Peulvruchten

Niet toegelaten

-  Alle aangemaakte groentesoorten vb. met kaassaus, melksaus, groenten à la crème
-  Groenten in blik met saus*
-  Groenteburgers*
-  Bereide groentegerechten*

FRUIT

Eet dagelijks 2 tot 3 stukken fruit. Varieer tussen de fruitsoorten

Toegelaten

-  Alle fruitsoorten (vers of diepvries, blik of glas), vruchten op sap, gedroogd of gekonfijt fruit
-  Fruitsap*, smoothies*
-  Fruitdesserten, fruitmoes, fruitcompote, fruitsalades

Niet toegelaten

-  Fruitbeignets
-  Fruitsappen waaraan wei is toegevoegd

MELK EN MELKPRODUCTEN

Kinderen jonger dan 3 jaar drinken best een alternatief voor groeimelk. Baby's jonger dan 9 maanden met een koemelkallergie kan je best ook geen sojamelk en sojaproducten geven omwille van het risico op het ontwikkelen van een soja-allergie.

Gebruik dagelijks ongesuikerde melkalternatieven

Toegelaten


-  *Zuigelingenvoeding op basis van soja*
-  *Alternatief voor groeimelk op basis van soja*
-  Sojamelk (gebruik calciumrijke vb. Alpro Soya drink, Vitasojadrank)
-  Sojapudding (vb. Alpro Soya dessert, Provamel bio soya dessert)
-  Sojayoghurt (vb. Provamel soya yofu, Alpro Soya yofu)
-  Sojaroom (vb. Alpro Cuisine, Provamel Soya Cuisine)
-  Soja platte kaas
-  Alle andere desserten op basis van soja
-  Soja-ijs

Niet toegelaten



-  Koemelk en alle andere melksoorten: volle, halfvolle en magere melk, karnemelk, melkpoeder, koffiemelk, gecondenseerde melk, botermelk
-  Fristi, milkshake, kefir
-  Geitenmelk, schapenmelk, ezinnenmelk, paardenmelk
-  Room, slagroom, ijs, chocolademelk
-  Melkproducten zoals yoghurt platte kaas, pap, vla, pudding en andere desserten gemaakt van koemelk
-  Chocolademousse en andere mousse
-  Alle yoghurtsoorten natuur of met fruit

KAZEN

Toegelaten

-  Geen enkele soort, behalve veganistische kaas op basis van tofu of tahoe (sojakaas)

Niet toegelaten

-  Alle soorten kaas: jonge, belegen, oude, gegiste kazen, smeerkaas, witte en platte kaas, cottage cheese
-  Geiten- en schapenkaas

VLEES, VLEESWAREN, VEGETARISCHE VLEESVERVANGERS

Wees matig met vlees, Kies wit vlees boven rood vlees en vers boven bewerkt. Eet 1 – 2 keer per week (vette) vis.

Vervang 1 keer per week vlees door peulvruchten of een vegetarisch gerecht.

Toegelaten






-  Onbereid vers vlees
Varkensvlees, rundvlees, kalfsvlees, paardenvlees, schapenvlees, lamsvlees, wild en gevogelte, lever, gehakt
-  Onbereide vleeswaren
Filet de saxe, filet d'anvers, kalkoenham*, kipfilet* , rauwe of gekookte ham* , ossenvlees, paardenvlees, gebrad, ...
-  Zuivere tempé*, seitan* , sojabrokjes* , quorn*
-  Peulvruchten

Niet toegelaten

-  Bereid vers vlees*
Worstensoorten, blinde vinken, hamburgers
-  Gepaneerd vlees* , gemarineerd vlees*
-  Vleesbrood
-  Vleeskroketten
-  Gefrituurde vleesgerechten
-  Bereide vleeswaren
-  Alle salami's en worstsoorten
-  Kant-en-klaar gekochte vleessalade, paté, filet american, gekruid gehakt
-  Vegetarische bereidingen met melk of kaas

VIS

Toegelaten

-  Alle soorten verse en onbereide diepvriesvis, kabeljauw, schelvis, rog, tong, schol, pladijs
-  Zelfgemaakte vissalades en salades van schaal- en schelpdieren met zelfgemaakte mayonaise.
-  Vis in blik, in eigen nat of in olie
-  Gerookte, gedroogde en gezouten vis
-  Weekdieren: mosselen, oesters
-  Schaaldieren: gamba, garnalen

Niet toegelaten

-  Vis bereid met melk
-  Gepaneerde vis*
-  Kant-en-klaar gekochte en bereide vis
-  Kant-en-klare vissalades
-  Kant-en-klare salades van schaal- en schelpdieren.
-  Visgerechten met saus, in blik
-  Schaal- en weekdiergerechten: pizza met schaaldieren, pasta met zeevruchten



EIEREN

Vervang 1 keer per week vlees door eieren. Eet maximum 7 eieren per week.

Toegelaten

-  Alle bereidingen zonder melk eventueel wel met sojamelk

Niet toegelaten

-  Roerei of omelet met melk
-  Eiergerechten waar melk in verwerkt is: pannenkoeken, poffertjes, quiche

SMEER- EN BEREIDINGSVET, SAUZEN

Wees matig met vet. Kies voor vetten van het onverzadigde type.

Toegelaten

-  Margarines en minarines zonder melkbestanddelen (vb. Alpro Soya minarine of bakken en braden, Bio van Delhaize, Belolive)
-  Olie, wokolie, slaolie
-  Mayonaise*, vinaigrettes*, ketchup*, cocktailsaus*
-  Zelfgemaakte mayonaise en vinaigrette
-  Mosterd, tabasco
-  Zelfgemaakte sauzen zonder melk of room.
Eventueel saus bereiden met bouillon, groentenat en/of sojamelk en binden met een roux.
-  Dessertsauzen: aardbeiensaus, bosbessensaus, karamelsaus

Niet toegelaten

-  Boter, margarines en minarines met melkpoeder
-  Kruidenboter, lookboter, boterolie
-  Dressings*
-  Kant-en-klare gekochte sauzen: bearnaisesaus, champignonsaus, pepersaus met melk, boter of room
-  Kaassaus
-  Rode en groene pesto
-  Tapenade*
-  Dessertsauzen: chocoladesaus*

SUIKERWAREN EN ZOETIGHEDEN

Toegelaten

-  Pure chocolade, pure cacao*
-  Pure chocoladehagelslag*
-  Pure chocoladepasta*
-  Zelfgemaakte koekjes en gebak
-  Witte en bruine suiker, confituur, jam, gelei, stroop, honing, speculaaspasta*
-  Pindakaas
-  Koekjes, cake, gebak en taart zonder melk
-  Rijstwafels
-  Snoepjes zoals muntjes en gommetjes (beertjes, neusjes, spekken zonder chocolade, fruitella, hostie, colaflesjes)
-  Marsepein*, meringue, spekjes*
-  Waterijs, soja-ijs, sorbet*
-  Chips naturel, kroepoek
-  Popcorn
-  Noten en zaden





Niet toegelaten

-  Witte en melkchocolade
-  Hagelslag (melk)
-  Kauwgom, karamels en bonbons
-  Voorverpakte koekjes*, rijstwafels met chocolade
-  Gekocht gebak, wafels en pannenkoeken gemaakt met koemelk
-  Choco gemaakt van melkchocolade vb. Nutella,
-  Côte d'Or, Kwatta
-  Noga, negerzoenen
-  Sportrepen*, granenrepen*, mueslirepen*
-  Roomijs
-  Chips fantasie
-  Noten of pinda's met een krokant laagje of chocoladelaagje
-  Potjesvoeding baby*
-  Potjesvoeding peuter*

-  In het lijstje zijn er voedingsmiddelen aangeduid met een sterretje*. Van deze producten moet de ingrediëntenlijst nagekeken worden.

Dit dieetblad is samengesteld op basis van de huidige wetenschappelijke lectuur en onze praktijkervaring. Het dieetblad wordt regelmatig geüpdatet. Het is bedoeld als een leidraad voor de nodige aanpassingen van uw voeding en kan medisch advies niet vervangen

Tips voor ouders

-  Hang thuis een lijstje in de keuken met de 'toegelaten' en 'niet toegelaten' voedingsmiddelen.
-  Bespreek de koemelkeiwitallergie 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
-  Vanhove Joke
-  Thys Ellen
-  Lena Jacobs
-  Nele Van Hal

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



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

Versie: 21/04/2023