



# Voedingsadvies bij allergie voor koemelk en ei





# Dieet bij allergie voor koemelk en ei

## Wat is 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 sojaproducten geven omwille van het risico op het ontwikkelen van een soja-allergie. De allergie kan ook verdwijnen op latere leeftijd.

## Wat betekent ei-allergie?

Allergie voor eieren komt vooral voor bij kinderen: 2 % van de kinderen jonger dan 2 jaar heeft er last van. Op 4-jarige leeftijd zijn de meeste kinderen over hun ei-allergie heen gegroeid. Bij anderen is de allergie blijvend.

Ei-allergie wordt veroorzaakt door een allergische reactie op de ei-eiwitten in het wit van ei. Daar men nooit volledig de eidooier van het eiwit kan scheiden, wordt het hele ei verboden. Alle producten waarin eieren verwerkt zijn, kunnen een allergische reactie veroorzaken.

## Symptomen

De meest voorkomende symptomen na het eten van ei en/ of koemelk zijn: huidklachten, maagdarmklachten en zwellingen meestal in het gezicht en de keel. Regelmatig zijn er ook problemen met de luchtwegen. Ei-allergie kan leiden tot anafylaxie. Dit is een zeer hevige allergische reactie. Een tintelend gevoel in de mond is vaak een eerste waarschuwingssignaal.

## Behandeling

Een allergie kan doorheen de jaren milder of net ernstiger worden. Daarom is een regelmatige opvolging bij de arts belangrijk. Aan de hand van zijn bevindingen kan, indien nodig, de allergiediëtist het dieetadvies op maat aanpassen.

Voeding vrij van koemelk en eieren is de enige behandeling.

## Voeding

Kippenei en melk zijn twee van de 14 allergenen die verplicht vermeld dienen te worden in de ingrediëntenlijst op de verpakking.

Soms verwacht je het niet, zo kan aan kaas het enzym lysozyme (E1105) toegevoegd worden dat verkregen wordt uit kippenei-eiwit. De kans op een kruisreactie met andere dierlijke melken zoals geitenmelk, schapenmelk, ezinnenmelk, paardenmelk ... is erg groot. Deze worden dan ook best vermeden.

Lees daarom goed de etiketten.

### 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.**

## Voorafgaande opmerkingen

-  Het dieet bestaat uit de uitschakeling van melk, melkproducten en ei en van alle producten die koemelk en/of ei bevatten of waaraan koemelk en/of ei is toegevoegd.
-  Meestal is er een allergie voor het wit van ei. Daar men nooit volledig de eidooier van het eiwit kan scheiden, wordt het hele ei verboden. In sommige gevallen kunnen heel kleine hoeveelheden ernstige reacties veroorzaken.
-  Eieren van ganzen, eenden en kwartels zijn ook niet toegelaten.
-  Geitenmelk, ezinnenmelk, schapenmelk en paardenmelk worden afgeraden. De eiwitten van deze melk lijken sterk op die van koemelk en zijn daarom geen goed alternatief. Er kan hierdoor ook een reactie optreden.
-  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 en/of ei bevat.

👉 Wanneer op het etiket één van de volgende termen staat, dan is er koemelkeiwit en/of ei 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
- Eieren, eipoeder, eiwit, kippenei-eiwit, eigeel, eidooier
- Vitelline, globuline
- Ovovitelline, livetine, ovomucoid, ovomucine
- Avidine, ovotransferrine, fosfatidylserine
- Albumine, conalbumine
- Lysosyme E1105 en ovoalbumine, deze veroorzaken minder uitgesproken allergische reacties.

👉 De vermelding lactaat, melkzuur, cacaoboter en kokosmelk hebben niets met melk te maken. Voedingsmiddelen waarop deze ingrediënten vermeld staan, kunnen gerust gebruikt worden.


👉 Lecithine van ei is toegelaten.

👉 Soms staat op de verpakking vb. 10% eiwitten vermeld: dit duidt echter op de totale eiwitten of proteïnen in het voedingsmiddel en niet op de aanwezigheid van wit van ei!

👉 Sommige cosmetica, shampoos, medicijnen, oog-, neusdruppels en vaccins bevatten koemelk en/of ei. Het is dus noodzakelijk de arts of apotheker te verwittigen, zodat de aangepaste producten worden voorgeschreven.

👉 Er bestaan ook eivervangers (Loprofin, Orgran, Taranis) en eiwitvervangers (Loprofin). Deze zijn in de apotheek te verkrijgen.

👉 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.

-  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 koemelkeiwit en/of ei.

**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.**

 **DRANKEN**

*Drink minstens 1.5 liter water per dag.*

**Toegelaten**








**Niet toegelaten**

<ul style="list-style-type: none"> <li> Water: bruisend, plat, gearomatiseerd</li> <li> Koffie, thee, decakoffie</li> <li> Frisdranken, light/zero frisdranken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Cappuccino, latte macchiato of andere fantasiekoffies</li> <li> Melk en melkdranken zoals chocolademelk, fristi en drinkyoghurt</li> <li> Fruitsappen waaraan wei is toegevoegd</li> <li> Alcoholische dranken waaraan room, melk of ei is toegevoegd</li> </ul>
---	---

 **SOEPEN**

**Toegelaten**

**Niet toegelaten**

<ul style="list-style-type: none"> <li> Zelfgemaakte soep of bouillon zonder melk, room of ei, eventueel met sojaroom</li> <li> Gekochte bouillon*</li> <li> Bouillonblokjes*, -poeder*</li> <li> Soep in brik*, blik* of diepvries*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Roomsoepen en soepen bereid met melk</li> <li> Instant soep*</li> <li> Consommé (wordt met wit van ei geklaard)</li> </ul>
---	---

## **BROOD EN GEBAK**

*Kies brood op basis van volle granen.*

*Let op! Broodverbeteraar kan kippenei bevatten.*

### **Toegelaten**

-  Bruin brood, volkorenbrood, wit brood, roggebrood, meergranen brood
-  Zelfgebakken brood en pistolets bereid met toegelaten ingrediënten
-  Frans brood\*, pistolets\*, stokbrood\*
-  Beschuiten\*, toast\*, knäckebröd\*
-  Granola\*, ontbijtgranen\*, muesli\*, havermout
-  Zelfgemaakte koekjes en gebak
-  Rijstwafels

### **Niet toegelaten**




-  Melkbrood, rozijnenbrood, suikerbrood, boterkoeken, sandwiches, croissants
-  Gekocht gebak, wafels en pannenkoeken gemaakt met koemelk en/of ei
-  Voorverpakte koekjes\*
-  Sommige bakkerijproducten kunnen gedoreerd worden met eigeel om een glanslaagje te bekomen.
-  Bladerdeeghapjes

## **AARDAPPELEN**

### **Toegelaten**

-  Vers, diepvries, blik, glas
-  Gekookte, gestoomde of gebakken aardappelen, aardappelen in de schil, puree bereid met toegelaten ingrediënten
-  Zelfgemaakte kroketten met toegelaten ingrediënten
-  Frieten
-  Zoete aardappel

### **Niet toegelaten**

-  Kant-en-klare kroketten en aardappelbereidingen\*
-  Puree bereid met ei en/ of koemelk
-  Puree van vlokken
-  Aardappelgratin
-  Potjesvoeding baby\*
-  Potjesvoeding peuter\*

## RIJST, DEEGWAREN EN BINDMIDDELEN

### Toegelaten

<ul style="list-style-type: none"><li> Rijst</li><li> Alle deegwaren zonder ei of melk: macaroni, spaghetti, vermicelli, ...</li><li> Couscous, tarwekorrels, quinoa</li><li> Bloem, zelfrijzende bloem, bakpoeder, rijstbloem, rijstgriesmeel, griesmeel, aardappelbloem, maïszetmeel, maïzena, maïzena roux</li><li> Puddingpoeders*</li><li> Paneermeel</li><li> Tapioca, kamut</li><li> Gelatine</li></ul>	<h3>Niet toegelaten</h3> <ul style="list-style-type: none"><li> Kant en klare deegwaren en rijstgerechten*</li><li> Fantasiedeegwaren*, deegwaren met ei*, eiernoedels, mie met ei</li><li> Maïzena Express</li><li> Instant puddingpoeders*</li><li> Bakmengsels*: cakemeel*, pannenkoekenmix*</li><li> Koekjesmeel*</li></ul>
--	---

## GROENTEN

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

### Toegelaten

<ul style="list-style-type: none"><li> Vers, diepvries, blik, glas of gedroogd</li><li> Alle niet-bereide groentesoorten</li><li> Groentesap, tomatensap</li><li> Gepelde tomaten, tomatenpuree, zongedroogde tomaten</li><li> Peulvruchten, noten en zaden</li></ul>	<h3>Niet toegelaten</h3> <ul style="list-style-type: none"><li> Alle bereide groentesoorten vb. met kaassaus, melksaus, groenten à la crème, met ei</li><li> Groenten in blik met saus*</li><li> Groenteburgers*</li><li> Bereide groentegerechten*</li><li> Potjesvoeding baby*</li><li> Potjesvoeding peuter*</li></ul>
--	---



## FRUIT

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

### Toegelaten

-  Alle fruitsoorten (vers, diepvries, blik of glas)
-  Vruchten op sap, gedroogd of gekonfijt fruit
-  Fruitsap, smoothies\* zonder melk of yoghurt
-  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 Soyadrank, Vitasoja drink)
-  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
-  Soja-ijs\*
-  Alle andere desserts op basis van soja zonder ei

### Niet toegelaten



-  Koemelk en alle andere melksoorten: volle, halfvolle en magere melk, karnemelk, melkpoeder, koffiemelk, ...
-  Fristi, milkshake, kefir
-  Geitenmelk, schapenmelk, ezinnenmelk, paardenmelk
-  (Slag)room, ijs, chocomelk
-  Melkproducten zoals yoghurt, platte kaas, pap, vla, pudding gemaakt van koemelk
-  Alle bereidingen op basis van melk en ei (flan, crème brûlée, tiramisu, sabayon, banketbakkersroom, ...)
-  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 of diepvries vlees:  
Varkensvlees, rundvlees, kalfsvlees, paardenvlees, schapenvlees, lamsvlees, wild en gevogelte, lever
-  Onbereide vleeswaren  
Filet de saxe, filet d'anvers, kalkoenham\*, kippenwit\*, rauwe of gekookte ham, ossenvlees, paardenvlees, gebraad,...
-  Zuivere tempé\*, seitan\*, sojabrokjes\* (zonder toevoegingen)
-  Peulvruchten

### **Niet toegelaten**




-  Bereid vers vlees\*  
Worstensoorten, blinde vinken, hamburgers
-  Gepaneerd vlees\*, gemarineerd vlees\*
-  Vleeskroketten
-  Gefrituurde vleesgerechten
-  Bereide vleesgerechten: gehaktballen, vidée, ...
-  Bereide vleeswaren  
Kant-en-klaar gekochte vleessalade, paté, filet américain, vleesbrood
-  Alle salami's en worstsoorten
-  Quorn\*
-  Vegetarische bereidingen\*
-  Gepaneerde vleesvervangers

## VIS

### Toegelaten

<ul style="list-style-type: none"><li> Alle soorten verse en onbereide diepvriesvis, kabeljauw, schelvis, rog, tong, schol, pladijs</li><li> Zelfgemaakte vissalades en salades van schaal- en schelpdieren met toegelaten ingrediënten</li><li> Vis in blik, in eigen nat of in olie</li><li> Schaaldieren: Gamba, garnalen, ....</li><li> Weekdieren: mosselen, oesters, ....</li></ul>
--

### Niet toegelaten


<ul style="list-style-type: none"><li> Vis bereid met melk en/of ei</li><li> Gepaneerde vis</li><li> Kant-en-klaar gekochte en bereide vis</li><li> Kant-en-klare vissalades</li><li> Kant-en-klare salades van schaal- en schelpdieren.</li><li> Visgerechten: vispannetje, vispasteitje, garnaalkroketten, ...</li><li> Surimi</li><li> Schaal- en schelpdiergerechten: pizza met schaaldieren, pasta met zeevruchten</li></ul>
---

## EIERN

### Toegelaten

<ul style="list-style-type: none"><li> Ei- en eiwitvervangers (Loprofin, Orgran, Taranis)</li></ul>
--

### Niet toegelaten

<ul style="list-style-type: none"><li> Alle soorten eieren: kippenei, eendenei, fazantenei, ganzenei, kwartelei, struisvogelei</li><li> Eipoeder, ei-eiwit, eigeel</li><li> Eierechten: omelet, spiegelei, roerei</li><li> Gerechten waar ei in verwerkt is: pannenkoeken, poffertjes, soufflé, quiche, eiersalades, wafels, ...</li></ul>
--

## **SMEER- EN BEREIDINGSVET, SAUZEN**

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

### **Toegelaten**




<ul style="list-style-type: none"><li> Margarines en minarines zonder melkbestanddelen (vb. Alpro Soya minarine of bakken en braden, Bio van Delhaize, Belolive)</li><li> Olie</li><li> Zelfgemaakte mayonaise en vinaigrette zonder ei</li><li> Ketchup*, mosterd</li><li> Zelfgemaakte sauzen zonder ei, melk of room. Eventueel saus bereiden met bouillon, groentenat en/of sojamelk en binden met een roux.</li><li> Dessertsauzen: aardbeiensaus, bosbessensaus, karamelsaus</li></ul>
--

### **Niet toegelaten**



<ul style="list-style-type: none"><li> Boter, margarines en minarines met melkpoeder</li><li> Kant-en-klaar gekochte mayonaise en afgeleiden*, kant-en-klaar slasauzen* en dressings*</li><li> Sauzen op basis van melk, room of ei (Hollandaise saus, béarnaisesaus, mousseline, cocktailsaus, champignonsaus), kant-en-klare sauzen</li><li> Kaassaus</li><li> Rode en groene pesto</li><li> Dessertsauzen: chocoladesaus*</li></ul>
---

## **KRUIDEN EN SPECERIJEN**

### **Toegelaten**

<ul style="list-style-type: none"><li> Ongemengde kruiden en specerijen: vers, diepgevroren, gedroogd</li><li> Bouillonblokjes*, -poeder*</li><li> Marinades*</li></ul>
--

### **Niet toegelaten**

<ul style="list-style-type: none"><li> Gemengde kruiden* en specerijen*</li><li> Aromaten</li></ul>
---

## SUIKERWAREN EN ZOETIGHEDEN

### Toegelaten

-  Pure chocolade, pure cacao\*
-  Pure chocoladehagelslag\*
-  Pure choco\*
-  Witte en bruine suiker, confituur, jam, geleï, stroop, honing, speculaaspasta\*
-  Pindakaas\*
-  Snoepjes zoals muntjes en gommetjes (beertjes, neusjes, spekken zonder chocolade, fruitella, hostie, colaflesjes)
-  Waterijs, sorbet\*
-  Koekjes, cake, gebak en taart met toegelaten ingrediënten
-  Rijstwafels
-  Popcorn
-  Chips\* naturel

### Niet toegelaten

-  Witte en melkchocolade
-  Hagelslag (melk)
-  Kauwgom, karamels en bonbons
-  Choco gemaakt van melkchocolade vb. Nutella, Côte d'Or, Kwatta
-  Industrieel bereide cake, koek, taart, wafels, pannenkoeken en gebak\*
-  Voorverpakte koekjes\*
-  Meringue
-  Marsepein
-  Rijswafels met chocolade
-  Chocolade met vulling of fantasie\*, candybars, pralines
-  Negerzoenen, noga\*
-  Sportrepen\*, granenrepen\*, mueslirepen\*
-  Ijs waar eieren in verwerkt zijn
-  Kroepoek
-  Bladerdeeghapjes
-  Fantasiechips\*
-  Potjesvoeding baby\*
-  Potjesvoeding peuter\*

In de lijst 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 'verboden' voedingsmiddelen.
-  Bespreek de koemelkeiwitallergie en ei-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.
-  Sommige vaccins kunnen gebaseerd zijn op kippenei. Alhoewel een ernstige allergische reactie na vaccinatie gelukkig weinig voorkomt, moet hiermee toch rekening gehouden worden. Bespreek dit steeds met je arts.

## 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](http://www.azturnhout.be/kinderen).



**AZ Turnhout vzw**  
[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)  
[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)



**Campus Sint-Jozef**  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout  
014 44 41 11



**Campus Sint-Elisabeth**  
Rubensstraat 166  
2300 Turnhout  
014 40 60 11



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