



Voedingsadvies bij allergie voor koemelk en ei (voor moeder en baby)



Dieet bij allergie voor koemelk en ei (voor moeder en baby)

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. 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, ezellinnenmelk, 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, ezellinnenmelk, 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.
-  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 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.

👉 In gerechten waarin u normaal gesproken gewone melk zou verwerken, kan u ook (calcium verrijkte) sojamelk gebruiken.

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

- 👉 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.

👉 Voedingsrichtlijnen voor de moeder die borstvoeding geeft

- 👉 Uitzonderlijk ontwikkelen zuigelingen symptomen van voedingsallergie doordat voedingseiwitten uit de voeding van de moeder passief overgaan in de moedermelk. Hierbij dient een moeder alle voedingsmiddelen die melk-, en/of ei-bestanddelen bevatten, te vermijden.
- 👉 Om de koemelk in de voeding van de moeder op een volwaardige manier te vervangen (zodat er geen voedingstekorten ontstaan) zijn er verschillende mogelijkheden:

200 gram vlees per dag om voldoende eiwit te krijgen.
OF $\frac{3}{4}$ liter sojamelk* verrijkt met calcium en vitaminen.

👉 Voedingsrichtlijnen voor het kind dat flesvoeding krijgt

- 👉 Borstvoeding heeft de voorkeur, maar krijgt uw baby flesvoeding dan is de eerste keuze in de behandeling van een koemelkeiwit- en ei-allergie een zuigelingenvoeding op basis van een sterk doorgedreven eiwithydrolysaat.
Merken: o.a. Althéra (Nestlé), Nutramigen 1 LGG (Mead Johnson), Nutrilon Pepti Syneo 1 (Nutricia)
- 👉 Vanaf de leeftijd van 6 maanden kan de opvolgmelk gebruikt worden tot de leeftijd van 18 maanden of zo lang nodig is.
Merken: o.a. Althéra (Nestlé), Nutramigen 2 LGG (Mead Johnson), Nutrilon Pepti Syneo 2 (Nutricia)
- 👉 Bij uitzonderlijk ernstige voedselallergie reageren zuigelingen nog allergisch op doorgedreven eiwithydrolysaten. In dat geval zijn de voedingen op basis van vrije aminozuren aangewezen.
Merken: o.a. Neocate LCP (Nutricia), Neocate junior (Nutricia), Nutramigen Puramino (Mead Johnson)

Deze voedingen zijn te vinden bij de apotheek of drogist.

Voedingsrichtlijnen bij het introduceren van vaste voeding

-  Bij de introductie van vaste voeding is extra voorzichtigheid geboden. Meestal wordt gestart met groentepap.
-  Introduceer nieuwe voedingsmiddelen één voor één in opklimmende hoeveelheden. Begin met een kwart van de normale portie, op de tweede dag de helft en op de derde dag een normale portie. Als het opklimmen van vaste voeding goed is gegaan kan vanaf de leeftijd van 1 jaar de voeding verder uitgebreid worden.
-  Probeer nieuwe voedingsmiddelen bij voorkeur in de ochtend, je kan dan beter kijken hoe je kindje reageert. Reageert je kindje ergens op? Stop dan meteen. Probeer een maand later nog eens.
-  Ook in de vaste voeding van het kind moeten alle voedingsmiddelen die melk- en/of ei-bestanddelen bevatten weggelaten worden.

Voedingsmiddelen waarmee gestart kan worden

- Groenten: andijvie, bietjes, bloemkool, broccoli, venkel, witlof, wortel, courgette, ...
- Zetmeel houdende producten: aardappel, rijst, rijstvlokken, rijstcrème, rijstbloem, maïsmeel, boekweitmeel, ...
- Vetstoffen: afwisselend zonnebloem-, maïs-, olijf-, koolzaadolie, ...
- Vlees/gevogelte: kalkoen, kip, lams-, paarden-, kalfs- en rundvlees (zuiver)
- Fruit: abrikoos, appel, meloen, nectarine, peer, perzik
- **Eieren van kalkoen, eend, gans en kwartel worden afgeraden:** de eiwitten hiervan gelijken sterk op die van kippenei en zijn daarom geen goed alternatief

Voedingsmiddelen die pas na overleg met de arts ingeschakeld kunnen worden

Soja, pinda's, noten, vis, schaal- en schelpdieren, tarwe, zaden en pitten.

Voedingsmiddelen die vaak overgevoeligheidsreacties geven: citrusvruchten, kiwi, banaan, aardbeien, chocolade, varkensvlees, tomaat en specerijen.

Dranken

Drink minstens 1.5 liter water per dag.

Toegelaten	Niet toegelaten
 Water: bruisend, plat, gearomatiseerd  Koffie, thee, decakoffie  Frisdranken, light/zero frisdranken	 Cappuccino, latte macchiato of andere fantasiekoffies  Melk en melkdranken zoals chocolademelk, fristi en drinkyoghurt  Fruitsappen waaraan wei is toegevoegd  Alcoholische dranken waaraan room, melk of ei is toegevoegd

Soepen

Toegelaten	Niet toegelaten
 Zelfgemaakte soep of bouillon zonder melk, room of ei, eventueel met sojaroom  Gekochte bouillon*  Bouillonblokjes*, -poeder*  Soep in brik*, blik* of diepvries*	 Roomsoepen en soepen bereid met melk  Instant soep*  Consommé (wordt met wit van ei geklaard)

Brood en gebak

Let op! Broodverbeteraar kan kippenei bevatten.

Toegelaten	Niet 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	 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	Niet 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	 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	Niet toegelaten
 Rijst  Alle deegwaren zonder ei of melk: macaroni, spaghetti, vermicelli, ...  Couscous, tarwekorrels, quinoa  Bloem, zelfrijzende bloem, bakpoeder, rijstbloem, rijstgriesmeel, griesmeel, aardappelbloem, maïszetmeel, maïzena, maïzena roux  Puddingpoeders*  Paneermeel  Tapioca, kamut  Gelatine	 Kant en klare deegwaren en rijstgerechten*  Fantasiedeegwaren*, deegwaren met ei*, eiernoedels, mie met ei  Maïzena Express  Instant puddingpoeders*  Bakmengsels*: cakemeel*, pannenkoekenmix*  Koekjesmeel*

Groenten

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

Toegelaten	Niet toegelaten
 Vers, diepvries, blik, glas of gedroogd  Alle niet-bereide groentesoorten  Groentesap, tomatensap  Gepelde tomaten, tomatenpuree, zongedroogde tomaten  Peulvruchten, noten en zaden	 Alle bereide groentesoorten vb. met kaassaus, melksaus, groenten à la crème, met ei  Groenten in blik met saus*  Groenteburgers*  Bereide groentegerechten  Potjesvoeding baby*  Potjesvoeding peuter*

Fruit

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

Toegelaten	Niet 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	 Fruitbeignets  Fruitsappen waaraan wei is toegevoegd

Melk en melkproducten

Kinderen jonger dan 4 jaar drinken best een alternatief voor groeimelk. Gebruik dagelijks ongesuikerde melkalternatieven.

Toegelaten	Niet toegelaten
 Zuigelingenvoeding op basis van soja  Sojamelk (gebruik calciumrijke vb. Alpro Soyadrank, Vitasoja drink)  Sojapudding  Sojayoghurt Sojaroom  Soja platte kaas  Soja-ijs*  Alle andere desserten op basis van soja zonder ei	 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  Alle bereidingen op basis van melk en ei (flan, tiramisu, ...)  Chocolademousse en andere mousse  Alle yoghurtsoorten

Kazen

Toegelaten	Niet toegelaten
 Geen enkele soort, behalve veganistische kaas op basis van tofu of tahoe (sojakaas)	 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	Niet 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, gebrad, ...  Zuivere tempé*, seitan*, sojabrokjes* (zonder toevoegingen)  Peulvruchten	 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	Niet toegelaten
 Alle soorten verse en onbereide diepvriesvis, kabeljauw, schelvis, rog, tong, schol, pladijs  Zelfgemaakte vissalades en salades van schaal- en schelpdieren met toegelaten ingrediënten  Vis in blik, in eigen nat of in olie  Schaaldieren: Gamba, garnalen, ...  Weekdieren: mosselen, oesters, ...	 Vis bereid met melk en/of ei  Gepaneerde vis  Kant-en-klaar gekochte en bereide vis  Kant-en-klare vissalades  Kant-en-klare salades van schaal- en schelpdieren.  Visgerechten: vispannetje, vispasteitje, garnaalkroketten, ...  Surimi  Schaal- en schelpdiergerechten: pizza met schaaldieren, pasta met zeevruchten

Eieren

Toegelaten	Niet toegelaten
 Ei- en eiwitvervangers (Loprofin, Orgran, Smaakt, Taranis)	 Alle soorten eieren: kippenei, eendenei, fazantenei, ganzenei, kwartelei, struisvogelei  Eipoeder, ei-eiwit, eigeel  Eiergerechten: omelet, spiegelei, roerei  Gerechten waar ei in verwerkt is: pannenkoeken, poffertjes, soufflé, quiche, eiersalades, wafels, ...

Smeer- en bereidingsvet, sauzen

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

Toegelaten	Niet toegelaten
 Margarines en minarines zonder melkbestanddelen (vb. Alpro Soya minarine of bakken en braden, Bio van Delhaize, Belolive)  Olie  Zelfgemaakte mayonaise en vinaigrette zonder ei  Ketchup*, mosterd  Zelfgemaakte sauzen zonder ei, melk of room. Eventueel saus bereiden met bouillon, groentenat en/of sojamelk en binden met een roux.  Dessertsauzen: aardbeiensaus, bosbessensaus, karamelsaus	 Boter, margarines en minarines met melkpoeder  Kant-en-klaar gekochte mayonaise en afgeleiden*, kant-en-klaar slasauzen* en dressings*  Sauzen op basis van melk, room of ei (hollandaise saus, béarnaisesaus, mousseline, cocktailsaus, champignonsaus), kant-en-klare sauzen  Kaassaus  Rode en groene pesto  Dessertsauzen: chocoladesaus*

Kruiden en specerijen

Toegelaten	Niet toegelaten
 Ongemengde kruiden en specerijen: vers, diepgevroren, gedroogd  Bouillonblokjes*, -poeder*  Marinades*	 Gemengde kruiden* en specerijen*  Aromaten

Suikerwaren en zoetigheid

Toegelaten	Niet toegelaten
 Pure chocolade, pure cacao*  Pure chocoladehagelslag*  Pure choco *  Witte en bruine suiker, confituur, jam, gelei, 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	 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  Melocake, 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 pediatrische diëtisten. U kan ons bereiken via dietistenSJ@azturnhout.be

-  Lena Jacobs
-  Xante Mijndonckx
-  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



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