

Behandeling

Koemelkvrij dieet bij borstvoeding, voedingsadviezen

Een kind met koemelkallergie mag geen voeding gebruiken waar melk in zit.

Koemelkallergie is een niet normale reactie van het afweersysteem op het eiwit in koemelk. Bij een voedselallergie reageert het afweersysteem anders op een stof die normaal gesproken ongevaarlijk is. Zo'n stof noemen we een allergeen. De reactie van het afweersysteem kan heel verschillend zijn. Uw kind kan bijvoorbeeld huidklachten krijgen en/of klachten aan de luchtwegen, mond, keel, maag of darmen. De reactie volgt enkele minuten tot uren nadat uw kind met het allergeen in contact is geweest. Soms geeft een spoortje van het allergeen al een reactie.

Een baby kan koemelkallergie ontwikkelen ondanks dat de baby borstvoeding krijgt. In borstvoeding kunnen kleine hoeveelheden koemelkeiwitten uit de voeding van de moeder voorkomen. Deze kleine hoeveelheden zijn soms in staat een allergie te veroorzaken bij de baby. De (kinder)arts kan u daarom het advies geven om 4 tot 6 weken een koemelkvrijdieet te volgen. Dit is om vast te stellen of uw kind allergisch is voor koemelk en te zorgen dat het geen kleine hoeveelheden koemelk binnenkrijgt via de moedermelk. Na 4 weken kijkt de arts of uw kind weer koemelkeiwit mag krijgen. Dit hangt af van het effect van het dieet.

Het is niet zo dat het beter is om de borstvoeding te staken. Moedermelk bevat namelijk ook allerlei beschermende stoffen voor uw kind. Het heeft daarom de voorkeur boven kunstvoeding.

In deze folder vindt u informatie over deze allergie en praktische tips voor het volgen van het koemelkvrij dieet.

(073) 553 20 19

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

Wat kunt u doen bij een koemelkallergie bij uw kind?

Alle belangrijke informatie op een rij

Praktische voedingstips

Via de borstvoeding komt uw kind in aanraking met kleine hoeveelheden koemelkeiwitten uit de voeding van moeder. U mag daarom geen voeding gebruiken waar melk in zit. **Uw hoeft niet elk spoortje melk uit uw voeding weg te laten.** Deze spoortjes zijn te klein om in de moedermelk een uitlokker te kunnen zijn. Anafylactische reacties bij baby's die alleen borstvoeding krijgen zijn nog nooit waargenomen.

- Melk wordt in veel levensmiddelen als hulpmiddel gebruikt. Zo wordt melk vaak als plakmiddel gebruikt, als smaakstof of om te kleuren.
- Naast koemelk (en buffelmelk) raden wij u af om geitenmelk en schapenmelk te gebruiken in uw voeding. De eiwitten (allergenen) in deze melk lijken sterk op de eiwitten van koemelk. Als u dit toch wilt gebruiken, overleg het dan eerst met uw diëtist.
- In kokosmelk, pindakaas, sojakaas, en cacaoboter zit geen melk en dus ook geen melkeiwit.

- Vervang melkproducten door een calcium verrijkte plantaardige melk. Voorbeelden hiervan zijn sojamelk, amandelmelk en havermelk. Ze zijn verkrijgbaar in de supermarkten of natuurvoedingswinkels.
- Amandelmelk en havermelk leveren minder eiwit dan sojamelk, daarom zijn dit minder geschikte vervangers. Rijstmelk levert veel arseen en wordt als plantaardige melkvervanger afgeraden. In overleg met uw diëtist kunt u kiezen voor een melkvervanging.
- Gebruik per dag 600 ml calcium verrijkte plantaardige melk voor voldoende calcium en gebruik daarnaast 10 microgram (mcg) vitamine D.
- U kunt producten waar melk in is verwerkt (sporen van melk) wel gebruiken, zonder dat dit klachten geeft bij uw kind. Heeft u hier vragen over, overleg dan met uw diëtist of arts.
- Andere sterk allergene voedingsmiddelen, zoals ei, soja, pinda en noten, hoeft u niet weg te laten. Behalve wanneer er duidelijke aanwijzingen zijn voor overgevoeligheid. Bespreek dit dan met uw arts of diëtist.

Hoe herkent u koemelk op het etiket?

- Bij verpakte producten moet de fabrikant op het etiket duidelijk vermeld worden of er melk of melkproducten in verwerkt zijn. Dit geldt ook voor ook afgeleiden van melk zoals room, boter en kaas, inclusief lactose. Dit staat dan altijd bij de ingrediënten vermeld, maar ook onder allergeneninformatie ('bevat melk').
- Soms staat op de verpakking vermeld: *'Kan sporen bevatten van melk'* of *'Wordt in een fabriek gemaakt waar ook melk wordt verwerkt'*. Overlegt u in deze gevallen met de diëtist of u deze producten kunt gebruiken.
- Op het etiket kan 'eiwit...g' of 'proteïne ...g' vermeld staan. Hiermee wordt de voedingsstof eiwit (proteïne) bedoeld, en niet speciaal het melkeiwit.
- Melkzuur en lactaat kunnen ook op het etiket staan bij de ingrediënten. Deze stoffen hebben niets met koemelk te maken.
- De fabrikant kan altijd de samenstelling van een product wijzigen. Lees daarom ook steeds de ingrediëntendeclaratie op de verpakking. Veel fabrikanten hebben een website waarop u allergenen informatie terug kunt vinden.

Het nauwkeurig lezen van de ingrediënten is zeer belangrijk! Twijfelt u? Gebruik het voedingsmiddel dan niet.

Meer informatie

Meer informatie over koemelkallergie vindt u op de volgende websites:

- Voedingscentrum (<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/koemelkallergie.aspx>)
- Stichting Voedsel Allergie (<https://www.voedselallergie.nl/allergenen/melk.html>)
- Nederlands Anafylaxis Netwerk (<https://www.anafylaxis.nl/>)

Producten waar koemelk in voor kan komen

Overzicht van voedingsmiddelen

Hieronder vindt u een overzicht van voedingsmiddelen waarin melk of sporen van melk kan zitten met de daarbij behorende informatie. Dit is geen volledig overzicht! Niet alle producten waar melk in zit zijn opgenomen in deze lijst.

Brood en broodvervangers

In alle soorten brood, beschuit, toast, crackers, pannenkoeken, poffertjes zit melk of kan er melk in zitten.

Smeerboter

In margarine, halvarine, (room)boter kan melk zitten.

- In veel smeerboter zit geen melk (meer). Bekijk de verpakking voor het maken van de juiste keuze.

Broodbeleg

In alle soorten kaas, smeerkaas, Hüttenkäse, omelet, uitsmijter, vleeswaren, hagelstag, pasta, sandwichspread zit melk of kan er melk inzitten.

- Alle soorten jam, zonnefruit, vruchtenbeleg, fruitbeleg, confiture en marmelade, honing, alle stroop en alle soorten suiker zijn koemelkvrij.
- Alle kaassoorten zijn gemaakt van koemelk, geitenmelk of schapenmelk.
- Bekijk de verpakking voor het maken van de juiste keuze.

Soep

In romige soepen, kant en klaar soepen, uit blik of pak bouillon, bouillonblokjes, bouillonpoeder kan melk zitten.

Vlees, vis, wild, gevogelte en vleesvervangers

In worst(jes), vlees, vis, gerookte zalm, gepaneerd(e) vlees en vis, kant en klare vleessalades, vis en vlees uit blik, Valess, vegetarische vleesvervangers kan melk zitten.

- Bekijk de verpakking voor het maken van de juiste keuze.

Aardappelen, rijst en deegwaar (zoals pasta), maaltijden

In instant aardappelpuree, alle soorten met een krokant korstje, pasta, pizza, kaasfondue, kant- en klaarmaaltijden kan melk zitten.

- Aardappelen zonder toevoegingen kunt u vrij gebruiken.
- Aardappelpuree kunt u maken van aardappels met een melkvervanging en eventueel melkvrije margarine of olie.
- Bij verpakte producten: bekijk de verpakking voor het maken van de juiste keuze. Dit geldt ook voor verpakte rijst en deegwaar.

Groenten en peulvruchten

In gesneden groenten, varianten met een sausje, varianten met een krokant korstje kan melk zitten.

- Verse producten en peulvruchten zonder toevoegingen mag u gebruiken.
- Bekijk voor groenten uit diepvries, pot of blik de verpakking voor het maken van de juiste keuze.

Sauzen, aroma's, jus, kruiden, specerijen, vetten en oliën, diversen

In room, slagroom, crème fraîche, sour cream, zure room, (room)boter, ghee (geklaarde boter), margarine, bak- en braadproducten, dressings, romige sauzen, paneermeel, kruidenmix zit melk of er kan melk inzitten.

- Suggestie voor plantaardige room: saus op basis van soja, bijvoorbeeld Alpro Soja Cuisine.

Nagerecht

In yoghurt, umer, kefir, yasma, yomio, kwark, pudding, vla, pap, (room)ijs zit melk.

- Pure yoghurt, kefir, slagroom, zure room, crème fraîche of kwark zijn op basis van koemelk of geitenmelk.
- Er zijn verschillende plantaardige nagerechten te koop, zoals sojayoghurt, sojadessert of kokosyoghurt. Let op: niet in alle plantaardige nagerechten zit toegevoegd calcium.
- Een nagerecht zonder melk kunt u maken van een melkvervanging (bijvoorbeeld soja), bindmiddel en suiker. Wilt u hierbij verpakte producten gebruiken? Bekijk dan de verpakking voor het maken van de juiste keuze.
- Vers fruit of moes kunt u ook gebruiken als nagerecht.

Dranken

In melk (magere, tapte-, onder-, halfvolle, volle en karnemelk), chocolademelk, koffiemelk, koffiemelkpoeder en koffieroom, biogarde, yoghurtdrink, weidranken (Rivella, Djoez, Taksi) zit melk.

Zoetwaar en hartige tussendoortjes

In cake, gebak, koek, chocolade, kauwgom en snoep, zoutjes met melk (zoals kaaskoekjes) zit melk of er kan melk in zitten.

- Gebak of taart kunt u het beste zelf maken met koemelkvrige ingrediënten. Wilt u hierbij verpakte ingrediënten gebruiken? Bekijk de verpakking voor het maken van de juist keuze.
- Zowel in gevulde als ongevulde chocolade en melkchocolade komen melkbestanddelen voor.

Disclaimer merknamen voedingsmiddelen

In deze informatie staan sommige voedingsmiddelen met merknaam genoemd. Dit is alleen om de herkenbaarheid te vergroten, u mag natuurlijk ook soortgelijke producten van andere merken gebruiken.

Persoonlijk advies

Deze informatie is algemeen. Een diëtist, gespecialiseerd in voedselovergevoeligheid kan u een meer persoonlijk advies geven. Volgt u het dieet langer dan 4 weken? Dan raden wij u aan om contact op te nemen met een diëtist bij u in de buurt. Met deze diëtist kunt u bespreken of uw voeding compleet genoeg is. De diëtist besteedt ook aandacht aan de mogelijkheden om af te wisselen, tips voor vakantie, feestdagen, en uit eten gaan.

Waar vindt u een diëtist bij u in de buurt?

Om een diëtist bij u in de buurt te zoeken kunt u kijken op de website www.dinett.nl (<https://www.dinett.nl>) of www.nvdietist.nl/vind-een-diëtist/ (<https://www.nvdietist.nl/vind-een-diëtist/>). Het is verstandig bij uw zorgverzekeraar na te vragen welke diëtisten u kunt benaderen.

Praktische tips

Bekijk uw zorgverzekering

Het is uw eigen verantwoordelijkheid na te gaan of u verzekerd bent voor de zorg waarvoor u naar het Jeroen Bosch Ziekenhuis komt. Bekijk van tevoren uw polisvoorwaarden of informeer bij uw zorgverzekeraar (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kosten-en-zorgverzekering>).

Betrokken afdelingen

Diëtetiek (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek>)

Code DIE-169