

Behandeling

Koemelkvrij dieet bij borstvoeding, voedingsadviezen

Koemelkeiwitten kunnen via uw voeding in de borstvoeding terecht komen. Als uw kind een koemelkallergie heeft krijgt u het advies om een koemelkvrijdieet te volgen.

Koemelkallergie is een abnormale 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, of klachten aan de luchtwegen, mond, keel, maag of darmen. De regels en adviezen in deze informatie kunnen u helpen om de juiste producten te kiezen.

(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

Uw kind heeft een koemelkallergie. U mag daarom geen voeding gebruiken die melk of sporen van melk bevat.

- 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 voor uw kind. Wanneer u dit toch wilt gebruiken, overleg het dan eerst met uw diëtist.
- In overleg met uw diëtist kunt u kiezen voor een melkvervanging.
- Vervang melkproducten door een calciumverrijkte plantaardige melk. Voorbeelden hiervan zijn rijstmelk, amandelmelk en haveremelk. Ze zijn verkrijgbaar in de supermarkten of natuurvoedingswinkels.
- Gebruik per dag 600 ml calciumverrijkte plantaardige melk voor voldoende calcium en gebruik daarnaast 10 microgram vitamine D.
- Gebruik de eerste 4 weken nog geen sojaproducten omdat kinderen daar soms ook op kunnen reageren.
- Soms kunt u tijdens de borstvoeding kleine hoeveelheden zuivelproducten of producten waar melk in is verwerkt wel gebruiken, zonder dat dit klachten geeft bij uw kind. Uw diëtist kan dit voor u uitzoeken. Begin hier de eerste 4 weken niet mee, omdat u dan niet weet of het dieet voldoende effect heeft.
- Andere sterk allergene voedingsmiddelen, zoals ei, pinda en noten, hoeft u niet weg te laten. Behalve wanneer er duidelijke aanwijzingen zijn voor overgevoeligheid. Bespreek dit dan met uw arts.

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 kan staan bij de ingrediënten, maar ook onder allergeneninformatie ('bevat melk').
- Soms staat op de verpakking vermeld: "Kan sporen bevatten van.." of "Wordt in een fabriek gemaakt waar ook.... 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.
- In kokosmelk, pindakaas, soja kaas, en cacao boter zit geen melk en dus ook geen melkeiwit.

De fabrikant kan altijd de samenstelling van een product wijzigen. Lees daarom ook steeds zelf op het etiket welke ingrediënten erin zitten. 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

Brood en broodvervangers

Alle soorten brood, beschuit, toast, crackers, pannenkoeken, poffertjes.

Smeerboter

Margarine, halvarine, (room)boter.

Broodbeleg

Alle soorten kaas, smeerkaas, Hüttenkäse, omelet, uitsmijter, vleeswaren, hagel slag, pasta, sandwichspread.

Soep

Romige soepen, kant en klaar soepen, uit blik of pak bouillon, bouillonblokjes, bouillonpoeder.

Vlees, vis, wild, gevogelte en vleesvervangers

Worst(jes), vlees, vis, gerookte zalm, gepaneerd(e) vlees en vis, kant en klare vleessalades, vis en vlees uit blik, Vales, vegetarische vleesvervangers.

Aardappelen, rijst en deegwaar (zoals pasta), maaltijden

Instant aardappelpuree, alle soorten met een krokant korstje, pasta, pizza, kaasfondue, kant- en klaar maaltijden.

Groenten en peulvruchten

Gesneden groenten, varianten met een sausje, varianten met een krokant korstje.

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

Room, slagroom, crème fraîche, sour cream, zure room, (room)boter, ghee (geklaarde boter), margarine, bak- en braadproducten, dressings, romige sauzen, paneermeel, kruidenmix.

Nagerecht

Yoghurt, umer, kefir, yasma, yomio, kwark, pudding, vla, pap, (room)ijs.

Dranken

Melk (magere, tapte-, onder-, halfvolle, volle en karnemelk), chocolademelk, koffiemelk, koffiemelkpoeder en koffieroom, biogarde, yoghurt drank, weidranken (Rivella, Djoez, Yor, Taksi, AA).

Zoetwaar en hartige tussendoortjes

Cake, gebak, koek, chocolade, kauwgom en snoep, zoutjes met melk (zoals kaaskoekjes).

Hoe kiest u koemelkvrije producten?

In de volgende lijst vindt u per productgroep algemene informatie. In de tabellen kunt u uw eigen productkeuze invullen. Zo krijgt u een handig geheugensteuntje. De lijst kunt u ook gebruiken om anderen te informeren.

Brood- en broodvervangers

Het is verstandig om bij de bakker/fabrikant na te vragen of aan het brood broodverbetermiddelen zijn toegevoegd waar koemelk in zit. In de meeste broodverbetermiddelen is melk verwerkt.

- Waterbrood is, door de broodverbetermiddelen, niet altijd melkvrij.
- Brood dat vrij is van melk kunt u eventueel zelf maken.

| Productgroep | Eigen productkeuze/juiste keus |
|---------------------|---------------------------------------|
| Brood | |
| Roggebrood | |
| Beschuit | |
| Matses | |
| Knäckebröd | |
| Ontbijtkoek | |
| Wafels | |
| Muesli | |

Smeerboter

In de meeste smeer boter zit melk. Raadpleeg de verpakking voor het maken van de juiste keuze.

| Productgroep | Eigen productkeuze/juiste keus |
|---------------------|---------------------------------------|
| Margarine | |
| Halvarine | |

Broodbeleg

- 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.
- In vleeswaren zoals ham, boterhamworst, kipfilet, rookvlees kan koemelk zitten.
- Raadpleeg de verpakking voor het maken van de juiste keuze.

| Productgroep | Eigen productkeuze/juiste keus |
|---------------------|---------------------------------------|
| Zoet beleg | |
| Hartig beleg | |

Soep

- Soep zonder melk kunt u zelf maken. Wilt u hierbij verpakte ingrediënten gebruiken? Raadpleeg dan de verpakking voor het maken van de juiste keuze.
- Mihoen, gemaakt van rijst, is een goede vervanger van vermicelli om in de soep te gebruiken.

| Productgroep | Eigen productkeuze/juiste keus |
|---------------------|---------------------------------------|
| Soep | |
| Bouillontabletten | |
| Bouillon | |
| Deegwaar | |

Vlees, vis, wild en gevogelte

- Soms wordt koemelkeiwit gebruikt in vlees(waren) en vis (gerookte zalm). Vraag dit uw slager, poelier of visboer.
- Raadpleeg de verpakking voor het maken van de juiste keuze.
- Vlees kunt u beter zelf kruiden en paneren met toegestane bestanddelen en ei.
- Alle toegestane vleeswaren kunnen ook bij de warme maaltijd gebruikt worden.

| Productgroep | Eigen productkeuze/juiste keus |
|--------------------------|---------------------------------------|
| Vlees, wild en gevogelte | |
| Vleesconserven | |
| (Rook)worst | |
| Vis(product) | |

Aardappelen, rijst en deegwaar (zoals pasta)

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

| Productgroep | Eigen productkeuze/juiste keus |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| Aardappelen | |
| Puree | |
| Frites | |
| Deegwaar, rijst en andere granen | |

Groente en peulvruchten

- Verse producten en peulvruchten zonder toevoegingen mag u gebruiken.
- Verse (gesneden) sla kan gewassen zijn met behulp van melkeiwitten.
- Raadpleeg voor groenten uit diepvries, pot of blik de verpakking voor het maken van de juiste keuze.

| Productgroep | Eigen productkeuze/juiste keus |
|----------------------|---------------------------------------|
| Diepvriesgroenten | |
| Groenten in blik/pot | |
| Peulvruchten | |

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

- In ongemengde kruiden, specerijen en aroma's zit geen koemelk. Voorbeelden hiervan zijn peper, zout, paprikapoeder, knoflookpoeder. Voor gemengde producten zoals viskruiden en kipkruiden kunt u de verpakking raadplegen voor het maken van de juiste keuze.
- Allerlei soorten olie zonder toevoegingen kunnen gebruikt worden.
- In de meeste margarines en bak- en braadproducten zit melk. Raadpleeg de verpakking voor het maken van de juiste keuze.
- Bindmiddelen zonder toevoegingen zijn vrij van koemelk. Zoals bloem, aardappel-zetmeel, quinoa, maïzena, agar-agar. Raadpleeg voor andere soorten bindmiddelen de verpakking voor het maken van de juiste keuze. Dit geldt ook voor alle kant-en-klaar sauzen.
- Suggestie: saus op basis van soja, bijvoorbeeld Alpro Soja Cuisine.

| Productgroep | Eigen productkeuze/juiste keus |
|---------------------|---------------------------------------|
| Koude sauzen | |
| Specerijen | |
| Kruiden | |
| Bindmiddelen | |
| Bak- en braadvet | |

Nagerechten (inclusief sojaproducten)

- Pure yoghurt, kefir, slagroom, zure room, crème fraîche of kwark zijn op basis van koemelk of geitenmelk.
- Een nagerecht zonder melk kunt u maken van een melkvervanging (bijvoorbeeld soja), bindmiddel en suiker. Wilt u hierbij verpakte producten gebruiken? Raadpleeg dan de verpakking voor het maken van de juiste keuze.
- Vers fruit of moes kan ook gebruikt worden als nagerecht.

| Productgroep | Eigen productkeuze/juiste keus |
|--------------|--------------------------------|
| Toetjes | |

Dranken

| Productgroep | Eigen productkeuze/juiste keus |
|--------------|--------------------------------|
| Dranken | |
| Sojadrank | |
| Frisdrank | |

Zoetwaar en hartige tussendoortjes

- Gebak of taart kunt u het beste zelf maken met koemelkvrrije ingrediënten. Wilt u hierbij verpakte ingrediënten gebruiken? Raadpleeg de verpakking voor het maken van de juist keuze.
- Zowel in gevulde als ongepulde, melkchocolade en verschillende pure chocolade komen melkbestanddelen voor.

| Productgroep | Eigen productkeuze/juiste keus |
|---------------|--------------------------------|
| Koek en gebak | |
| Snoep | |
| Chips | |
| Chocolade | |

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 heel 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 het gebruik van sojaproducten en het eventueel gebruik van vitaminesupplementen bespreken. Zodat u op de lange termijn een volwaardige voeding heeft. De diëtist besteedt ook altijd aandacht aan een complete voeding, 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, www.nvdietist.nl of www.vindeendiëtist.nl. Het is verstandig bij uw zorgverzekeraar na te vragen welke diëtisten u kunt benaderen.

Betrokken afdelingen

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

Code DIE-169