

Behandeling

Pindavrije voeding, dieetadviezen

Bij een allergie voor pinda's mag u of uw kind geen voeding gebruiken waar pinda's of sporen van pinda's in zitten.

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. u of uw kind kunt bijvoorbeeld huidklachten krijgen, of klachten aan uw luchtwegen, mond, keel, maag of darmen. De reactie volgt enkele minuten nadat u of uw kind met het allergeen in contact is geweest. Of u of uw kind krijgt pas na 1 of 2 dagen een reactie. Soms geeft een spoortje van het allergeen al een reactie.

(073) 553 20 19

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

Wat kunt u doen bij een pinda-allergie?

Alle belangrijke informatie op een rij

Praktische voedingstips

- Pinda's groeien onder de grond en horen tot de familie van de peuldragers. Het gaat hier om een andere stam van de familie dan peulvruchten. Daarom is men vaak alleen allergisch voor pinda's en niet voor andere peulvruchten.
- Sommige mensen met een pinda allergie kunnen ook allergisch zijn voor soja, erwt en lupine. Dit noemen we kruisallergie.
- Pinda is geen noot. Iemand met een allergie voor noten hoeft niet allergisch te zijn voor pinda.
- Pindaolie kan sporen pinda-eiwit bevatten. Als heftige klachten te verwachten zijn, wordt het gebruik van pindaolie afgeraden.
- Pinda kan verwerkt worden tot meel, dat als voedingsvezel, vulmiddel en als smaakmaker gebruikt wordt.
- Soms gebruikt een fabrikant pindaschaafsel als vervanger voor amandelschaafsel, bijvoorbeeld bij koeken en snoep. Ook in spijzen kunnen pinda's of witte bonen worden verwerkt in plaats van amandelen. Als dit het geval is staat dit vermeld op het etiket.

Waar let u op bij het etiket?

- Bij verpakte producten moet de fabrikant op het etiket duidelijk vermelden of er pinda's (aardnoten) in verwerkt zijn. Dit kan staan bij de ingrediënten, maar ook onder allergeneninformatie ('bevat pinda's').
- Soms staat op de verpakking vermeldt: "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 pinda-eiwit.
- De fabrikant kan altijd de samenstelling van een product wijzigen. Lees daarom ook steeds zelf de ingrediëntendeclaratie. 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 pinda-allergie vindt u op de volgende websites:

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

Producten waar pinda's in kunnen zitten

Overzicht van voedingsmiddelen

Hieronder vindt u een overzicht van voedingsmiddelen waarin pinda's of sporen daarvan kunnen zitten. Dit is geen volledig overzicht! Niet alle producten waar pinda's in zitten, zijn opgenomen in deze lijst.

Brood en broodvervangers

Cracottes, mueslibrood, Russisch brood, muesli, cruesli.

Smeerboter

Halvarine, margarine, en andere smeersels.

Broodbeleg

Chocoladepindacrème, pindakaas, pindapasta, (gemengde) notenpasta, sandwichspread, vleeswaren.

Soep

Soepen diverse soorten, extra soepen.

Vlees, vis, wild, gevogelte en vleesvervangers

Vlees(waren), worst, vleesvervangende producten, kant-en-klare gehaktbal, soepballetjes, alle soorten (kook)worst, saté, snackballetjes in satésaus, kipsaté en saté ajam.

Aardappelen, rijst en deegwaar (zoals pasta), maaltijden

Alle soorten patates frites, diepvries aardappelgerecht, rösti, kant-en-klare gerechten/ maaltijden, chili con carne, bami, Oosterse gerechten, paella.

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

Sauzen, alle soorten ketjap, jus, kant-en-klare sauzen, sambal worcestersaus, katjan (saus), saté saus, soep- en vleesverrijker, mixen voor kant-en-klare maaltijden, kruidenmix voor chili con carne, mix voor gado gado en (pinda) satésaus, seroendeng, aroma's, kruiden, kruidenmelange, kruidenmixen, bouillonblokjes, bouillonkorrels, bouillonpoeders en bouillontabletten, atjar tjampoer, seroendeng.

Nagerecht

Diverse varianten ijs.

Dranken

Surrogaatkoffie.

Snoep en suikerwerk

(Amandel)spijs, marsepein, (vruchten)noga, toffee.

Chocolade

Bonbons, candybars, karamels, chocolade(snoepjes), chocopinda's, (gevulde) chocolade, mueslireep, pindarotsjes, gevulde chocolade waarin pindameel verwerkt is (pindameel zit niet in ongevulde melkchocolade en pure chocolade).

Gebak en koekjes

Diverse koeken en gebak, bokkenpootjes, kletskoppen, janhagel, (gevulde)speculaas, mueslikoeken, crueslireep, mueslireep, maaltijdreep.

Hartige tussendoortjes

Zoutjes, alle soorten pinda's, borrelnootjes, chips, Japanse melange, katjan kerrie, katjang Shanghai, shanghainoten, knabbelnootjes, partynootjes, rempejek, smulmelange, studentenhaver, Taiwan mix, Tokiomix, zoete noten.

Snacks

Frikadel, loempia, salades zoals huzarensalade, kipkerriesalade, kaas- en vleessoufflés.

Hoe kiest u pindavrije 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

- In wit, bruin of volkoren brood zitten meestal geen pindabestanddelen.
- Het is verstandig om bij de bakker na te vragen of aan het luxe brood pinda (schaafsel) of pindameel toegevoegd zijn.
- Kiest u voor verpakte producten? Lees dan de verpakking voor het maken van de juiste keuze.

Productgroep	Juiste keus
Brood	
Roggebrood	

Productgroep	Juiste keus
Beschuit	
Matzes	
Knackebrod	
Ontbijkoek	
Wafels	
Muesli	

Smeerboter

- In de meeste smeerboter zit geen pinda.
- Raadpleeg de verpakking voor het maken van de juiste keuze.

Productgroep	Juiste keus
Margarine	
Halvarine	

Broodbeleg

- Alle soorten jam, zonnefruit, vruchtenbeleg, fruitbeleg, confiture en marmelade, honing, alle stroop en alle soorten suiker zijn pindavrij.
- Alle Nederlandse harde kaassoorten zijn pindavrij.
- Voor de vleeswaren: raadpleeg de verpakking voor het maken van de juiste keuze.
- Groente en fruit kunt u ook als beleg gebruiken.

Productgroep	Juiste keus
Zoet beleg	
Hartig beleg	

Soep

Soep kunt u maken van water, soepvlees, soepgroenten en kruiden (geen mengsels).

Wilt u hierbij ook verpakte ingrediënten gebruiken? Kijkt u dan op de verpakking voor het maken van de juiste keuze.

Productgroep	Juiste keus
Soep	
Bouillontabletten	
Bouillon	
Deegwaar	

Vlees, vis, wild en gevogelte

- Soms weet óók de slager, poelier of visboer niet of zijn producten vrij zijn van pinda. Zij kunnen gebruik maken van kant en klare kruidenmengsels. Wij raden u aan om verpakte of onbewerkte producten te kopen. Raadpleeg de verpakking voor het maken van de juiste keuze.
- Vlees kunt u beter zelf kruiden en paneren met toegestane bestanddelen en ei.

Productgroep	Juiste keus
Vlees, wild en gevogelte	
Vleesconserven	
(Rook)worst	
Visproduct	

Aardappelen, rijst en deegwaar (zoals pasta)

- Aardappelen zonder toevoegingen mag u gebruiken.
- Aardappelpuree kunt u maken met melk en eventueel roomboter, toegestane 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	Juiste keus
Diepvries aardappel producten	

Productgroep	Juiste keus
Puree	
Frites	
Deegwaar, rijst of andere granen	

Groenten en peulvruchten

- Verse producten en peulvruchten zonder toevoegingen kunt u gebruiken.
- Bij verpakte producten: raadpleeg de verpakking voor het maken van de juiste keuze.

Productgroep	Juiste keus
Diepvriesgroenten	
Groenten in blik of pot	
Peulvruchten	

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

- In ongemengde kruiden, specerijen en aroma's zit geen pinda. Voorbeelden hiervan zijn peper, zout, paprikapoeder, knoflookpoeder. Voor gemengde producten, zoals viskruiden en kipkruiden raadpleeg de verpakking voor het maken van de juiste keuze.
- In de meeste margarines en bak- en braadproducten zit geen pinda.
- Raadpleeg de verpakking voor het maken van de juiste keuze.
- Bindmiddelen zonder toevoegingen zijn vrij van pinda. Voorbeelden zijn bloem, aardappelzetmeel, 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.

Productgroep	Juiste keus
Koude sauzen	
Specerijen	
Kruiden	
Bindmiddelen	
Olie	

Productgroep	Juiste keus
Margarine	
Bak- en braadvet	

Nagerecht

- Pure yoghurt, kefir, slagroom, zure room, crème fraîche of pure kwark zijn vrij van pinda.
- Bij andere verpakte nagerechten raadpleeg de verpakking voor het maken van de juiste keuze.

Productgroep	Juiste keus
Toetjes	

Dranken

- In pure melk, karnemelk, en biogarde drink zit geen pinda.
- In koffie en thee zonder smaakjes zit geen pinda.
- In pure vruchten- en groentesappen zit geen pinda.
- (Mineraal)water is vrij toegestaan.
- Alcoholische dranken zijn meestal pindavrij. Voor de likeuren raadpleeg de verpakking voor het maken van de juiste keuze.

Zoetwaar en hartige tussendoortjes

- Gebak of taart en hartige tussendoortjes kunt u het beste zelf maken met pindavrije ingrediënten. Als u hierbij verpakte ingrediënten wilt gebruiken, raadpleeg de verpakking voor het maken van de juist keuze.
- In chocolade kan pinda zitten.
- Popcorn en chips kunt u zelf maken met gebruik van de toegestane olie.

Productgroep	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 algemeen. Een diëtist, gespecialiseerd in voedselovergevoeligheid kan voor u of uw kind een meer persoonlijk advies geven. De diëtist besteedt ook altijd aandacht aan een complete voeding, mogelijkheden om af te wisselen, tips voor vakantie, feestdagen, en uit eten gaan.

Betrokken afdelingen

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

Kindergeneeskunde (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/kindergeneeskunde>)

Code DIE-054