Behandeling

Dieetadviezen allergie noten

Bij een allergie voor noten mag uw kind geen voeding gebruiken waar noten of sporen van noten in zitten.

Notenallergie is een abnormale reactie van het afweersysteem op het eiwit in noten. 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 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. De regels en adviezen in deze folder kunnen u helpen om de juiste producten te kiezen voor uw kind.

(073) 553 20 19

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Wat kunt u doen bij een notenallergie?

Alle belangrijke informatie op een rij

Praktische voedingstips

Uw kind heeft een notenallergie. U mag daarom geen voeding geven waar noten of sporen van noten in zit.

- Noten (schaalvruchten) zijn er in verschillende soorten. Zoals amandelen, hazelnoten, walnoten, cashewnoten, pecannoten, paranoten, pistachenoten en macadamianoten.
- Amandelen horen niet bij de noten, maar tot de pitten en zaden. Om te onderzoeken of uw kind een notenallergie heeft, worden de amandelen wel uit de voeding gehaald.
- Noten behoren tot verschillende families. Bijvoorbeeld cashewnoot en pistachenoot is familie van elkaar of walnoot en pecannoot. Bij een allergie voor bijvoorbeeld cashewnoot, wordt geadviseerd om ook geen pistachenoot te eten. De kans op een reactie voor deze noot is namelijk zeer groot.
- Bij een notenallergie is uw kind meestal allergisch voor meerdere noten, maar het kan ook voor 1 soort noot zijn.
- Pinda is geen noot. Iemand met een allergie voor noten hoeft niet allergisch te zijn voor pinda.
- Kokosnoot is geen noot, maar behoort tot de vruchten. Deze mag uw kind gebruiken.
- Notenolie kan sporen noteneiwit bevatten. Als er heftige klachten te verwachten zijn, vermijd dan ook de notenolie.
- Let op: kruisbesmetting van noten met een ander voedingsmiddel kan plaatsvinden. U kunt hierbij denken aan feestjes, winkels waar noten en pinda's worden verkocht, in notenbars of in een fabriek waar chocoladeproducten worden verwerkt. Let daarom altijd goed op deze kans van kruisbesmetting.

Waar let u op bij het etiket?

- Bij verpakte producten moet de fabrikant op het etiket duidelijk vermelden of er noten (schaalvruchten) in verwerkt zijn.

Dit kan staan bij de ingrediënten, maar ook onder allergeneninformatie (`bevat noten`).
- Soms staat op de verpakking vermeldt: *'Kan sporen bevatten van noten of 'Wordt in een fabriek gemaakt waar ook noten worden verwerkt'*. Deze producten kunt u meestal wel gebruiken. Er is een zeer klein risico dat dit product noten bevat. De waarschuwing zegt niets over hoe groot het risico is. De waarschuwing is een vrije keus van de fabrikant om het op de verpakking te vermelden.
- De fabrikant kan altijd de samenstelling van een product wijzigen(vaak te zien aan een nieuwe verpakking of de vermelding verbeterde receptuur). Lees daarom ook steeds zelf 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 notenallergie 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 noten in voor kunnen komen

Overzicht van voedingsmiddelen

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

Brood en broodvervangers

In notenbrood, mueslibollen, vruchtenbrood, kerstbrood, krentenbrood met spijs (vooral amandelen), muesli, cruesli kunnen noten zitten.

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

Smeerboter

- In de meeste smeerboter zitten geen noten of notenolie.
- Bekijk de verpakking voor het maken van de juiste keuze.

Broodbeleg

In notenkaas, gebraden gehakt, paté, chocoladepasta, hazelnootpasta, diverse andere notenpasta's zitten noten of er kunnen noten in zitten.

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

Soep

In bouillonpoeder, bouillonblokjes, bouillontabletten zitten noten of er kunnen noten in zitten.

- Soep kunt u maken van water, soepvlees, soepgroenten en kruiden (geen mengsels). Wilt u hierbij ook verpakte ingrediënten gebruiken? Bekijk dan de verpakking voor het maken van de juiste keuze.

Vlees, vis, wild, gevogelte en vleesvervangers

In vegetarische vleesvervangingen, worst zitten noten of er kunnen noten in zitten.

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

Aardappelen, rijst en deegwaar (zoals pasta), maaltijden

In rijstmelange, kant en klare maaltijden, Oosterse gerechten, salades zitten noten of er kunnen noten in zitten.

- Aardappelen zonder toevoegingen mag u gebruiken.
- Bij verpakte producten: bekijk de verpakking voor het maken van de juiste keuze. Dit geldt ook voor verpakte rijst en deegwaar.

Groenten en peulvruchten

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

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

In juspoeders, aroma’s, worcestersaus, pesto, koekkruiden en speculaaskruiden, vleeskruiden, notenolie zitten noten of er kunnen noten in zitten.

- In ongemengde kruiden, specerijen en aroma’s zitten geen noten. Voorbeelden hiervan zijn peper, zout, paprikapoeder, knoflookpoeder. Voor gemengde producten, zoals viskruiden en kipkruiden kunt u de verpakking bekijken voor het maken van de juiste keuze.
- In oliën zitten geen noten, behalve in notenolie.
- In de meeste margarines en bak- en braadproducten zitten geen noten.
- Bekijk de verpakking voor het maken van de juiste keuze.
- Bindmiddelen zonder toevoegingen zijn vrij van noten. Voorbeelden zijn bloem, aardappelzetmeel, quinoa, maïzena, agar-agar. Bekijk de verpakking voor andere soorten bindmiddelen voor het maken van de juiste keuze. Dit geldt ook voor alle kant en klaar sauzen.

Nagerecht

In puddingpoeders, ijs bevatten noten of kunnen noten zitten.

- Pure yoghurt, kefir, slagroom, zure room, crème fraîche of pure kwark zijn vrij van noten. Bekijk bij andere verpakte

nagerechten de verpakking voor het maken van de juiste keuze.

Melk en melkproducten

In koffiecreamer kunnen noten zitten.

- In pure melk, karnemelk, en biogarde drink zitten geen noten.

Dranken

In noten/vruchtenkoffie, surrogaatkoffie zitten noten of er kunnen noten in zitten.

- In koffie en thee zonder smaakjes zitten geen noten.
- In pure vruchten- en groentesappen zitten geen noten.
- (Mineraal)water is vrij toegestaan.
- In frisdranken en siropen zitten geen noten.

Snoep en suikerwerk

In (amandel)spijs, marsepein, (vruchten)noga, chocolade, gevulde chocolade, bonbons, candybars en pralines zitten altijd noten.

- In chocolade kunnen noten zitten.

Gebak en koekjes

In banketstaaf (hierin zitten vooral amandelen), koek, gebak, slagroomtaart, cake, maaltijdrepen, energierepen, mueslirepen zitten noten of er kunnen noten in zitten.

- Gebak of taart of koekjes kunt u het beste zelf maken met notenvrije ingrediënten. Als u hierbij verpakte ingrediënten wilt gebruiken, bekijk dan de verpakking voor het maken van de juist keuze.

Hartige tussendoortjes

In verschillende soorten zoutjes, notenmixen, studentenhaver, zoete noten zitten noten of er kunnen noten in zitten.

- Hartige tussendoortjes kunt u het beste zelf maken met notenvrije ingrediënten. Als u hierbij verpakte ingrediënten wilt gebruiken, bekijk dan de verpakking voor het maken van de juist keuze.
- Popcorn en chips kunt u ook zelf maken met de toegestane olie.

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 uw kind een meer persoonlijk advies geven. De diëtist besteedt ook altijd aandacht aan een zo compleet mogelijke voeding, mogelijkheden om af te wisselen, tips voor vakantie, feestdagen, en uit eten gaan.

Betrokken afdelingen

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

Kindergeneeskunde (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/kindergeneeskunde)

Code DIE-052

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis