Behandeling

Dieetadviezen allergie pinda

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

Een pinda allergie is een abnormale reactie van het afweersysteem op het eiwit in pinda. 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 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 pinda-allergie?

Alle belangrijke informatie op een rij

Praktische voedingstips

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

- 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. De kans op deze kruisallergie is klein (minder dan 5%).
- Pinda is geen noot. Iemand met een allergie voor noten hoeft niet allergisch te zijn voor pinda.
- Pinda kan verwerkt worden tot meel, dat als voedingsvezel, vulmiddel en als smaakmaker gebruikt wordt.
- In pindaolie kunnen sporen van pinda-eiwit zitten. Als heftige klachten te verwachten zijn, wordt het gebruik van pindaolie afgeraden.
- Soms gebruikt een fabrikant pindaschaafsel als vervanger voor amandelschaafsel, bijvoorbeeld bij taart, gebak, koeken en snoep. Ook in spijs kunnen pinda's of witte bonen worden verwerkt in plaats van amandelen. Als dit het geval is staat dit vermeld op het etiket.
- Let op: kruisbesmetting van pinda met een ander voedingsmiddel kan plaatsvinden. U kunt hierbij denken aan de pinda's op tafel bij 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 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 pinda'* of *'Wordt in een fabriek gemaakt waar ook pinda wordt verwerkt'*. Deze producten kunt u meestal wel gebruiken. Er is een zeer klein risico dat dit product pinda 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.
- 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/pinda.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 met de daarbij behorende informatie. Dit is geen volledig overzicht! Niet alle producten waar pinda's in zitten, zijn opgenomen in deze lijst.

Brood en broodvervangers

In cracottes, mueslibrood, Russisch brood, muesli, cruesli zit pinda of er kan pinda in zitten.

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

Smeerboter

In halvarine, margarine, en andere smeersels zit geen pinda.

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

Broodbeleg

In chocoladepindacrème, pindakaas, pindapasta, (gemengde) notenpasta, sandwichspread, vleeswaren zit pinda of er kan pinda in zitten.

- Alle soorten jam, zonnefruit, vruchtenbeleg, fruitbeleg, confituur en marmelade, honing, alle stroop en alle soorten suiker zijn pindavrij.
- Alle Nederlandse harde kaassoorten zijn pindavrij.
- Voor vleeswaren: bekijk de verpakking voor het maken van de juiste keuze.
- Groenten en fruit kan ook als beleg gebruikt worden.

Soep

In de verschillende soepen en extra soepen zit pinda of er kan pinda 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 vlees(waren), worst, vleesvervangende producten, kant-en-klare gehaktbal, soepballetjes, alle soorten (kook)worst, saté, snackballetjes in satésaus, kipsaté en saté ajam zit pinda of er kan pinda in zitten.

- Soms weet ook de slager, poelier of viswinkel 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. 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 alle soorten patates frites, diepvries aardappelgerechten, rösti, kant-en-klare gerechten/ maaltijden, chili con carne, bami, Oosterse gerechten, paella kan pinda zitten.

- Aardappelen zonder toevoegingen mag u gebruiken.
- Aardappelpuree kunt u maken met melk en eventueel roomboter, toegestane 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

- 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 sauzen, alle soorten ketjap, jus, kant-en-klaar 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 zit pinda of er kan pinda in zitten.

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

Nagerecht

In de verschillende soorten ijs kan pinda zitten.

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

Dranken

In surrogaatkoffie kan pinda zitten.

- 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.

Snoep en suikerwerk

In(amandel)spijs, marsepein, (vruchten)noga, toffee kan pinda zitten.

Chocolade

In 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) zit pinda of er kan pinda in zitten.

Gebak en koekjes

In verschillende koeken en gebak, bokkenpootjes, kletskoppen, janhagel, (gevulde)speculaas, mueslikoeken, crueslireep, mueslireep, maaltijdreep zit pinda of er kan pinda in zitten.

- Gebak of taart en hartige tussendoortjes kunt u het beste zelf maken met pindavrije ingrediënten. Als u hierbij verpakte ingrediënten wilt gebruiken, bekijk dan de verpakking voor het maken van de juiste keuze.

Hartige tussendoortjes

In zoutjes, alle soorten pinda's, borrelnootjes, chips, Japanse melange, katjan kerrie, katjang Shanghai, shanghainoten, knabbelnootjes, partynootjes, rempejek, smulmelange, studentenhaver, Taiwan mix, Tokiomix, zoete noten zit pinda of kan er pinda in zitten.

- Popcorn en chips kunt u ook zelf maken met de toegestane olie.

Snacks

In frikadel, loempia, salades zoals huzarensalade, kipkerriesalade, kaas- en vleessoufflés zit pinda of er kan pinda in zitten.

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-054

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis