Behandeling

Voeding vrij van melk, voedingsadviezen

Een kind met een koemelkallergie mag geen voeding gebruiken waar melk of sporen van melk in zit.

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 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. 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 koemelkallergie?

Alle belangrijke informatie op een rij

Praktische voedingstips

Uw kind heeft een koemelkallergie. U mag daarom geen voeding gebruiken waar melk of sporen van melk in zit.

- 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. Als u dit toch wilt gebruiken, overleg het dan eerst met uw diëtist. De eiwitten (allergenen) in deze melk lijken sterk op dat van koemelk.
- In kokosmelk, pindakaas, sojakaas, en cacaoboter zit geen melk en dus ook geen melkeiwit.
- In overleg met uw diëtist kunt u kiezen voor een melkvervanging.

Waar let u op bij 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 bij de ingrediënten vermeld, maar het kan ook onder allergeneninformatie staan ('bevat melk').
- Soms staat op de verpakking vermeld: *'Kan sporen bevatten van melk'* of *'Wordt in een fabriek gemaakt waar ook melk wordt verwerkt'*. Deze producten kunt u meestal wel gebruiken. Er is een zeer klein risico dat in dit product melk zit. 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 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 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.

Krijgt uw kind voedingstekorten?

Zonder melk(producten) en kaas kan uw kind eiwit, calcium en vitamine B2 tekort komen. Mogelijk moet u daarom een voedingsdagboek bij te houden. Zo kan de diëtist bekijken of er tekorten in de voeding van uw kind zijn. In overleg met de diëtist kunt u dit aanvullen door andere (vervangende) voedingsmiddelen te gebruiken. Ook is aanvulling mogelijk in de vorm van een supplement.

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 daarvan) kunnen 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.

- 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.

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, hagelslag, pasta, sandwichspread zit melk of er kan melk in zitten.

- 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.

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.

- Soep zonder melk kunt u zelf maken. Wilt u hierbij verpakte ingrediënten gebruiken? Bekijk dan de verpakking voor het maken van de juiste keuze.

Vlees, vis, wild, gevogelte en vleesvervangers

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

- Soms wordt koemelkeiwit gebruikt in vlees(waren) en vis (gerookte zalm). Vraag dit uw slager, poelier of visboer.
- Bekijk 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 kunt u ook bij de warme maaltijd gebruiken.

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 groeten, varianten met een sausje, varianten met een krokant korstje kan melk zitten.

- Verse producten en peulvruchten zonder toevoegingen mag u gebruiken.
- Verse (gesneden) sla kan gewassen zijn met behulp van melkeiwitten.
- 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 in zitten.

- 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 bekijken voor het maken van de juiste keuze.
- Allerlei soorten olie zonder toevoegingen kunt u gebruiken.

- In sommige margarines en bak- en braadproducten zit melk. Bekijk de verpakking voor het maken van de juiste keuze.
- Bindmiddelen zonder toevoegingen zijn vrij van koemelk. Zoals bloem, aardappel-zetmeel, quinoa, maïzena, 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.
- Suggestie voor plantaardige room: saus op basis van soja, bijvoorbeeld Alpro Soja Cuisine.

Nagerecht

In yoghurt, umer, kefir, yasna, 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 alle plantaardige nagerechten bevatten 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 kan ook gebruikt worden als nagerecht.

Dranken

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

- Fruitzuiveldranken zijn niet melkvrij.
- Yoghurtdranken zijn niet melkvrij.
- Teveel vruchtensappen kan (peuter)diarree veroorzaken.
- In weidranken zoals Rivella, Djoez , Taksi zit melk.

Zoetwaar en hartige tussendoortjes

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

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

Praktische tips

MijnJBZ voor kinderen

Kinderen onder de 12 jaar en hun ouders kunnen niet inloggen in het dossier van het kind in MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wie-kan-mijnjbz-gebruiken). Wilt u informatie in het dossier inzien? Dan kunt u mogelijk een machtiging voor uw kind aanvragen. Kijk voor de actuele informatie op www.mijnjbz.nl/machtiging (https://www.mijnjbz.nl/machtiging).

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Betrokken afdelingen

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

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

Code DIE-053

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis