

Voedingsadvies bij koemelkallergie

Diëtetiek



Beter voor elkaar

Voedingsadvies bij koemelkallergie

Wat is een koemelkallergie?

Een koemelkallergie is een ongewenste reactie op het eiwit in de koemelk. De oorzaak hiervan is een abnormale reactie van het natuurlijke afweermecanisme van het lichaam. Het immuunsysteem maakt specifieke antistoffen tegen koemelkeiwitten in de voeding, die normaal gesproken als onschadelijk worden beschouwd. Komen die antistoffen in aanraking met het koemelkeiwit, dan treedt er een reactie op. Hierbij komen allerlei stoffen vrij die uiteindelijk allergische verschijnselen veroorzaken.

Klachten bij koemelkeiwitallergie zijn bijvoorbeeld:

- huidklachten zoals eczeem, onderhuidse zwelling van bijvoorbeeld lippen en oogleden, galbulten;
- maagdarmlklachten zoals braken, diarree en buikpijn;
- luchtwegklachten zoals astma;
- levensbedreigende anafylactische shock.

Sommige van deze klachten komen ook voor zonder dat daarbij sprake is van een koemelkallergie. Buikpijn en diarree kunnen bijvoorbeeld ook optreden bij griep of voedselinfectie. Er kan ook een allergie zijn voor andere voedingsmiddelen zoals kippenei, pinda etc.

Koemelkeiwitallergie komt voornamelijk bij zuigelingen en jonge kinderen voor, onder andere omdat het maagdarmlkanaal bij jonge kinderen nog niet is volgroeid. Oudere kinderen en volwassenen verdragen koemelk over het algemeen beter maar ook bij volwassenen kan koemelkeiwitallergie voorkomen.

Waarom een koemelkeiwitvrije voeding?

Om de allergische klachten te voorkomen, is de enige oplossing koemelk zo veel mogelijk te vermijden en dus consequent een koemelkvrige voeding te gebruiken.

Als het vermoeden bestaat dat een kind of volwassene koemelkallergie heeft, worden eerst alle koemelkeiwitten uit de voeding weggelaten. Wanneer een kind nog borstvoeding heeft, moet de moeder een koemelkeiwitvrije voeding gebruiken. Dit wordt eliminatie genoemd. Eliminatie is een onderdeel van de eliminatie/provocatie/ reëliminatie methode, die de diagnose koemelkallergie vaststelt. Na de eliminatie periode kan er voorzichtig begonnen worden met het introduceren van koemelkeiwit (provocatie).

Deze is nodig om er zeker van te zijn dat de klachten inderdaad berusten op koemelkallergie. Dit is noodzakelijk, omdat het volgen van een koemelkvrije voeding een erg zware belasting is voor kinderen, ouders maar ook voor volwassenen met een allergie. Een zorgvuldige diagnose is daarom erg belangrijk. Bij bevestiging van een koemelkallergie worden opnieuw de koemelkeiwitten uit de voeding gehaald (reëliminatie).

Koemelkeiwitvrije voeding

Een koemelkeiwitvrije voeding samenstellen is lastig. Koemelk komt voor in de meest alledaagse voedingsmiddelen. Bovendien kun je in de meeste gevallen niet direct op het etiket van het product zien of er koemelk in is verwerkt. Koemelk kan namelijk ook voorkomen in een product, bijvoorbeeld in de vorm van boter of dierlijke vetten. Op het etiket staat dan tegenwoordig koemelk tussenhaakjes vermeld vaak vet gedrukt, omdat er alleen een afgeleide van koemelk in het product voorkomt. Toch mag dit product dan niet genuttigd worden, omdat er dus wel koemelkeiwit in voorkomt. Ook kan niet zomaar alle melk worden weggelaten uit de voeding, zeker niet in de voeding van jonge kinderen en zuigelingen. Het kind krijgt dan onvoldoende voedingsstoffen, vitamines en mineralen binnen. Voor volwassenen is melk voornamelijk een bron van calcium. Neem daarom altijd contact op met een diëtist voor een koemelkvrije voeding.

Voedingsmaatregelen voor zuigelingen en kinderen

Borstvoeding

Borstvoeding, waarbij de moeder een koemelkeiwitvrije voeding volgt is soms noodzakelijk. Borstvoeding is voor alle baby's de beste voeding. Borstvoeding levert namelijk allerlei belangrijke afweerstoffen die de baby beschermt tegen allerlei ziekteverwekkers. Ook helpen de afweerstoffen het afweersysteem en het maagdarmkanaal om zich verder te ontwikkelen. Hierdoor neemt de kans op het ontwikkelen van andere allergieën af. Deze afweerstoffen zitten niet in flesvoeding.

Flesvoeding

De gangbare zuigelingenvoeding is niet geschikt voor baby's met koemelkallergie omdat deze complete koemelkeiwitten bevat. De arts of diëtist kan flesvoeding voorschrijven waarbij de eiwitten al zijn afgebroken tot kleine stukjes, die door het lichaam niet meer als koemelkeiwit worden herkend. Hierdoor tredt geen allergische reactie op.

De soort voeding die wordt voorgeschreven, is afhankelijk van de klachten en situatie rondom het kind. Ook speelt de leeftijd een rol. Ga nooit zomaar zelf over op een ander soort voeding maar overleg altijd eerst met een (consultatiebureau)arts of diëtist. Zij adviseren dan welke soort voeding het beste is voor uw kind.

Introductie van bijvoeding

Bij koemelkallergie wordt bij 4-6 maanden bijvoeding gegeven net als bij andere kinderen. Alle bijvoeding dient vrij te zijn van koemelkeiwit.

Statistieken

2–3 procent van alle kinderen tot 1 jaar ontwikkelen een koemelkeiwitallergie. Het merendeel van deze kinderen groeit daar voor zijn tweede verjaardag overheen. Van de groep die overblijft, raakt het gros zijn allergie alsnog kwijt voor zijn vijfde verjaardag. Slechts een heel klein percentage blijft allergisch. Het is dus van belang regelmatig te proberen of koemelk wordt verdragen op advies van uw arts of diëtist.

Voedingsmaatregelen voor volwassenen

Alle koemelk en producten waar koemelk in verwerkt zijn, dienen vermeden te worden. Dit kan lastig zijn omdat koemelk voorkomt in allerlei producten zoals melkchocolade, kant- en -klaar maaltijden, sausjes etc. Daarom is het lezen van het etiket erg belangrijk. Ook de speciale lijst met koemelkvrije producten van het voedingscentrum kan hierbij helpen. Achterin deze brochure staat vermeld hoe en waar u deze lijst kunt bestellen.

- Een product bevat zeker koemelkeiwit, wanneer een van de volgende termen als ingrediënt worden genoemd:
- Magere melkbestanddelen, droge melkbestanddelen;
- Wei, weipoeder;
- Melkpoeder, magere melkpoeder, volle melkpoeder;
- Caseïne, caseïnaat, melkeiwit, gehydrolyseerd melkeiwit, melkvet.

Etiketten

Vanaf 2014 moet op verpakte en onverpakte levensmiddelen van 14 allergenen worden aangegeven of ze voorkomen in het product. Dit zijn de stoffen die de meeste overgevoeligheidsreacties veroorzaken. Het gaat hierbij om: glutenbevattende granen, ei, vis, pinda, noten, soja, melk, schaaldieren, weekdieren, selderij, mosterd, sesamzaad, sulfiet en lupine. Ook alle hiervan afgeleide stoffen die overgevoeligheidsreacties kunnen veroorzaken, moeten worden vermeld.

Deze allergenen moeten altijd op het etiket staan, ongeacht hoeveel van de stof in het levensmiddel aanwezig is of met welk doel het gebruikt is. Het kan dus zowel gaan om een ingrediënt als om een hulpstof bij de productie. Ook stoffen die van de allergenen gemaakt worden, moeten op het etiket staan.

Alternatieve melksoorten

Sojamelk en melk van andere dieren dan de koe worden wel eens genoemd als alternatieve melksoorten. Echter dit brengt een risico met zich mee, voornamelijk bij kinderen jonger dan 6 maanden. Het zou namelijk goed kunnen dat hier ook allergisch op gereageerd wordt. De eiwitten van dierlijke melk lijken namelijk erg op elkaar. Overleg eerst met uw (huis)arts of diëtist voordat u overstapt op één van de andere soorten melk.

Meer informatie?

Het *Voedingscentrum* geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie. Een gratis overzicht van de uitgaven kunt u aanvragen bij:

Voedingscentrum

Postbus 85 700

2508 CK Den Haag

www.voedingscentrum.nl

Het Voedingscentrum geeft een lijst met koemelkvrije producten uit. Deze wordt jaarlijks herzien, het nadeel van deze lijst is dat het een momentopname is. De samenstelling van het product kan altijd gewijzigd worden. U kunt daarom bij het Voedingscentrum tussentijdse wijzigingslijsten aanvragen. Raadpleeg voor actuele informatie ook de website.

Stichting voedselallergie geeft ook meer informatie over diverse voedselallergieën. U kunt via deze stichting brochures aanvragen en in contact komen met lotgenoten. Daarnaast behartigt de stichting belangen voor patiënten met voedselallergie. Ook geven zij een kwartaalblad uit.

Stichting voedselallergie:

Stationsweg 6B

3862 CG Nijkerk

Telefoon (maandag t/m vrijdag van 9.00–17.00): 033–4655098

www.stichtingvoedselallergie.nl

Afdeling Diëtetiek Ikazia Ziekenhuis: dietetiek@ikazia.nl

www.ikazia.nl

Deze tekst is gemaakt door afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (herzien in 2016) aan de hand van de volgende brochures: Informatie uit de NVK richtlijn “Koemelkallergie bij kinderen in Nederland diagnostiek”

Informatie uit de VERORDENING (EU) Nr. 1169/2011

Informatie van de website www.voedingscentrum.nl en www.stichtingvoedselallergie.nl



Ikazia Ziekenhuis

Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Koemelkallergie, voedingsadvies bij
800571-NL / 2016-06

