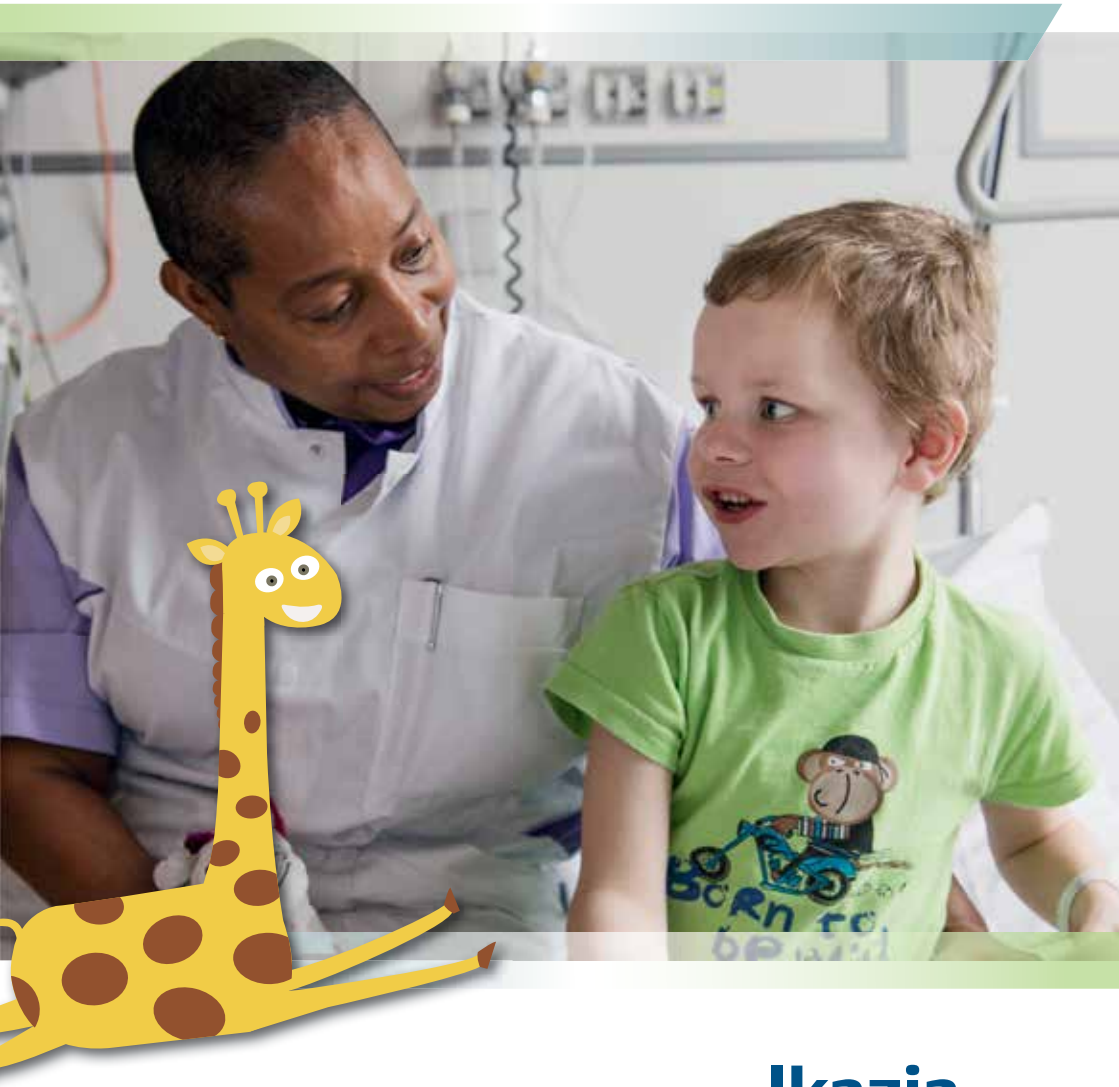
Voedingsadvies bij koemelkallergie

Diëtetiek



Ikazia ziekenhuis

Voedingsadvies bij koemelkallergie

Wat is een koemelkallergie?

Bij koemelkallergie reageert het lichaam overgevoelig op de eiwitten die in koemelk zitten. Het afweersysteem reageert eigenlijk te goed. Koemelk en producten die koemelk bevatten, zoals kaas of yoghurt, veroorzaken daardoor een allergische ontsteking van de huid, darmen en soms ook de luchtwegen.

Mogelijke klachten bij koemelkeiwitallergie zijn bijvoorbeeld:

- huidklachten zoals eczeem, onderhuidse zwelling van bijvoorbeeld lippen en oogleden, galbulten;
- maagdarmklachten 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 ontstaan bij griep of voedselinfectie. Er kan ook een allergie zijn voor andere voedingsmiddelen zoals kippenei, pinda etc.

Koemelkeiwitallergie komt het meeste voor bij zuigelingen en jonge kinderen, onder andere omdat het maagdarmkanaal bij jonge kinderen nog niet is volgroeid. Stukjes eiwit uit koemelk gaan gemakkelijk door de darmwand heen en komen dan in het bloed terecht. Bij zuigelingen en jonge kinderen komen er ook grotere eiwit stukjes in het bloed. Deze stukjes kunnen een allergische reactie veroorzaken. Oudere kinderen en volwassenen verdragen koemelk over het algemeen beter, maar ook bij volwassenen kan koemelkeiwitallergie voorkomen.

Diagnose (bepalen of een kind of volwassene koemelkallergie heeft)

Als we denken dat een kind of volwassene koemelkallergie heeft, worden eerst alle koemelkeiwitten uit de voeding weggelaten. Wanneer een kind nog borstvoeding heeft, moet de moeder in sommige gevallen koemelkeiwitvrije voeding gebruiken. Dit wordt eliminatie (weglaten) genoemd. Bij de eliminatiefase (weglaten van koemelk) wordt gekeken of de klachten verdwijnen. Na de eliminatie periode is het belangrijk dat er voorzichtig begonnen wordt met het opnieuw proberen van koemelkeiwit. Hiervoor zijn speciale schema's die de diëtist of kinderarts met u kan bespreken. Als het kind of volwassene weer klachten krijgt van de koemelk, is het advies om opnieuw de koemelkeiwitten uit de voeding weg te laten.

Statistieken (aantallen)

1–5% procent van alle kinderen tot 1 jaar (1 op de 20 kindjes) ontwikkelen een koemelkeiwitallergie. Het merendeel van deze kinderen groeit daar voor zijn tweede verjaardag overheen. Van de groep die overblijft, raken de meesten de allergie alsnog kwijt voor de vijfde verjaardag. Slechts een heel klein deel blijft allergisch. Het is belangrijk om steeds te proberen of koemelk wordt verdragen op advies van uw arts of diëtist. Hoe langer de koemelk uit de voeding wordt weggelaten, hoe groter de kans op een blijvende allergie.

Koemelkeiwitvrije voeding

Om allergische klachten tegen te gaan is de enige oplossing om koemelk zo veel mogelijk weg te laten. 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 koemelk tussenhaakjes vermeld, omdat er alleen een afgeleide van koemelk in het product voorkomt. Indien dit op het etiket vermeld staat moet het product vermeden worden.

Niet alle melk kan zomaar 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.

Borstvoeding

Borstvoeding levert 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. Indien er sprake is van een koemelkeiwitallergie is het soms van belang dat moeder een koemelkvrij dieet nastreeft.

Flesvoeding

De normale zuigelingenvoeding is niet geschikt voor baby's met koemelkallergie omdat deze complete (grote) koemelkeiwitten bevat. De kinderarts of diëtist kan flesvoeding voorschrijven waarbij de eiwitten al zijn afgebroken tot kleine stukjes. De kleine stukjes eiwit worden door het lichaam niet meer als koemelkeiwit worden herkend. Hierdoor treedt geen allergische reactie op.
De soort voeding die wordt voorgeschreven is afhankelijk van de klachten, leeftijd en situatie rondom het kind. Ga nooit zomaar zelf over op een ander soort voeding maar overleg altijd eerst met een arts of diëtist. Zij adviseren dan welke soort voeding het beste is voor uw kind.

Introductie van oefenhapjes

Er kan tussen de 4–6 maanden gestart worden met de eerste oefenhapjes. Zorg ervoor dat alle voeding vrij is van koemelkeiwit. Geef één nieuw product per keer.
Kippenei, pinda, noten en soja geven meer risico op allergische reacties. Kinderen met eczeem hebben een vergrote kans op een pinda- en kippenei-allergie. Dit komt omdat pinda en kippenei via de kapotte huid het

lichaam kan binnenkomen als anderen kippenei of pinda eten. Door zo vroeg mogelijk kippenei en pinda via het maagdarmkanaal te geven komt het lichaam op de juiste manier in aanraking met kippenei en pinda en wordt de kans op een allergie kleiner.
Probeer om pinda en kippenei vóór de leeftijd van 8 maanden te introduceren en bij kinderen met matig–ernstig eczeem vóór de leeftijden van 6 maanden. Hiervoor kan het beste een introductieschema gebruikt worden. Vraag bij het consultatiebureau, uw kinderarts of diëtist naar dit introductieschema. Het introduceren van kippenei en pinda kan u doen door het te mengen door een fruit/groente hapje. Begin met zeer kleine hoeveelheden en bouw dit op tot een groter portie. Blijf hierna de kippenei en pinda wekelijks aanbieden.

Etiketten

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. 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.

Op verpakte en onverpakte levensmiddelen wordt van 14 allergenen 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 (incl. lactose), schaaldieren, weekdieren, selderij, mosterd, sesamzaad, sulfiet en lupine. Ook alle hiervan afgeleide stoffen die overgevoeligheidsreacties kunnen veroorzaken moeten worden vermeld, 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.

Alternatieve melksoorten

Melk van andere dieren dan de koe, sojadrink en andere plantaardige melkdranken als haverdrank en amandeldrank worden wel eens genoemd als alternatief voor koemelk. Echter zijn deze dranken niet altijd geschikt als vervanger.
Voor zuigelingen tot 6 maanden worden bovenstaande dranken afgeraden. De producten bevatten te weinig voedingsstoffen en zijn hierdoor niet geschikt als zuigelingenvoeding. Er kan gebruikt worden gemaakt van een opvolgmelk die geschikt is voor kinderen met een koemelkeiwitallergie. Uw arts of diëtist kan u hierin advies geven.
Tussen de 6 en 12 maanden kan er ook van deze opvolgmelk gebruik gemaakt worden. Omdat om deze leeftijd e melk steeds meer vervangen wordt door vaste voeding, is het opletten dat er geen koemelkeiwit gegeven wordt. Wel kan er bijvoorbeeld een sojatoetje als extraatje worden gegeven.
Vanaf 1 jaar kan sojamelk worden gebruikt als vervanger. De eiwitten van dierlijke melk lijken erg op elkaar, hierdoor is melk van andere dieren bijvoorbeeld geit en schaap niet geschikt als vervanger voor koemelk.
Overleg eerst met uw arts of diëtist voordat u overstapt op één van de andere soorten melk.

Introductie van koemelk

Bij een koemelkeiwitallergie is het belangrijk om weer tijdig koemelk aan te bieden om te zien of je kindje al over de allergie heen is gegroeid. Te lang koemelkeiwit helemaal weglaten, kan namelijk juist zorgen dat de allergie blijft of heftiger wordt.
Indien er in het verleden geen anafylaxie (ernstige reactie van het lichaam waarbij de lunchwegen vernauwen, dit moet direct behandeld worden) of andere heftige reactie heeft opgetreden kan er met 9 maanden en 12 maanden begonnen worden met het opnieuw geven van koemelk. Start niet gelijk met een heel glas (opvolg)melk, maar bouw dit volgens de Melkladder op (vraag hiernaar bij uw kinderarts of diëtist).
Heb geduld met het introduceren en stop bij klachten niet direct. Vraag jezelf af of de klachten niet door iets anders veroorzaakt worden. Is er sprake van een verkoudheid, komen de tandjes door of is er irritatie van de huid door iets anders opgetreden? Stel bij ziekte de introductie uit en ga verder als uw kindje zich weer beter voelt.

Zijn de klachten niet ernstig en/of twijfel je of het met de voeding te maken heeft, blijft dan wat langer in de stap waar je mee bezig bent en probeer andere producten binnen dezelfde stap uit.

Meer informatie?

Het Voedingscentrum geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie. Kijk hiervoor op www.voedingscentrum.nl.

Op de website www.koemelkallergie.nl staat veel informatie in duidelijke en eenvoudige taal. Ook zijn er op deze site recepten te vinden.

Stichting voedselallergie geeft meer informatie over diverse voedselallergieën. Deze stichting zorgt onder andere voor wetenschappelijke informatie en uitwisseling van ervaringen. Daarnaast behartigt de stichting belangen voor patiënten met voedselallergie. Ook geven zij een kwartaalblad uit.

Stichting voedselallergie:
Telefoon (maandag t/m vrijdag van 9.00–17.00): 033–4655098
www.voedselallergie.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 2025) aan de hand van de volgende informatie:
Informatie uit de NVK richtlijn “Koemelkallergie bij kinderen in Nederland diagnostiek”
Voedingskennis.nl "Voedselallergie en niet–allergische voedselovergevoeligheid bij kinderen" M. H. Schipper–Dijk en D. T. J. M. Smiet; 18 jul 2020
Informatie van de website www.voedingscentrum.nl en www.voedselallergie.nl en www.koemelkallergie.nl

Let op: *In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.*

Please note: *This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.*

Dikkat: *Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.*

Uwaga: *Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.*

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.

Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Koemelkallergie, voedingsadvies bij
800571-NL / 2026-02