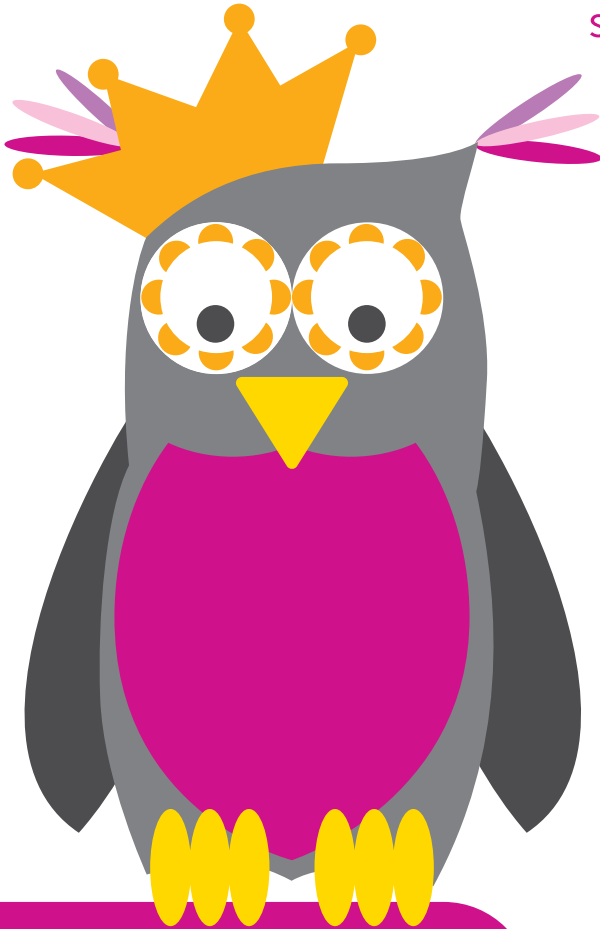




INFORMATIEBROCHURE

KOEMELKEIWITVRIJ DIEET BIJ BORSTVOEDING

Inhoud

Wat is koemelkeiwitallergie?	3
Hoe wordt dit getest?	4
Eliminatie-dieet bij borstvoeding	4
Wat mag dan wel?	6
Gekolfde moedermelk	6
Kunstvoeding	6
Meer info?	7

Beste ouder

dit document geeft je achtergrondinfo en praktische handvaten om een koemelkeiwitvrij dieet bij borstvoeding te starten.

WAT IS KOEMELKEIWITALLERGIE?

Koemelkeiwitallergie is een frequente aandoening (ongeveer 2,5% van alle zuigelingen heeft het) en wordt voornamelijk gezien tijdens het eerste levensjaar. Zo goed als alle zuigelingen met koemelkeiwitallergie groeien er uit, de meesten al na 6 à 12 maanden. Tegen 2 jaar is het overgrote deel van de kinderen er definitief uitgegroeid.

In vergelijking met kunstvoeding is borstvoeding beschermend tegen het ontwikkelen van allergie, maar koemelkeiwitallergie wordt ook gezien bij kinderen die exclusief borstvoeding krijgen. De koemelkeiwitten die de moeder inneemt via haar voeding, gaan door naar de moedermelk.

De symptomen kunnen erg variëren van kind tot kind. Bij de meeste zuigelingen met koemelkeiwitallergie gaat het om een type 4 (niet-IgE-gemedieerde) allergie met eerder sluimerende symptomen:

- slechte gewichtsevolutie,
- diarree (kan ook bloed bevatten),
- moeilijk drinken,
- extreem veel krampen,
- refluxklachten,
- eczeem
- ...

Zelden zijn er ook kinderen met een type 1 (IgE-gemedieerde) allergie wat soms ernstige en acute symptomen:

- huiduitslag,
- flauwvallen,
- ...

HOE WORDT DIT GETEST?

De meest frequente, niet-IgE-gemedieerde, koemelkeiwitallergie kan niet met de klassieke allergietesten opgespoord worden. Vandaar dat bloednames en/of huidpriktesten meestal niet zinvol zijn bij verdenking van koemelkeiwitallergie. Bij de meeste kinderen met verdenking koemelkeiwitallergie, moet een proefperiode met een eliminatiedieet worden doorlopen om na te gaan of de klachten het gevolg van de voeding zijn.

De diagnose koemelkeiwitallergie wordt gesteld wanneer de klachten beduidend beter zijn tijdens het eliminatiedieet, de klachten terugkeren na een "challenge" of uitlokkingstest én terug beteren als de koemelkeiwitten terug weggelaten worden. Wanneer gestart wordt met een eliminatiedieet, hoe lang de proefperiode duurt en wanneer en hoe de "challenge" gebeurt, bespreek je met je kinderarts.

ELIMINATIEDIEET BIJ BORSTVOEDING

De algemene regel van dit dieet is dat je **GEEN MELKPRODUCTEN VAN DIERELIJKE OORSPRONG** inneemt.

Meer concreet mag je dus onderstaande voedingsmiddelen NIET ETEN of drinken:

- Melk, chocomelk, room, koffieroom, cappuccino, fristi, ...
- Yoghurt, pudding, roomijs, slagroom, tiramisu, ...
- Kaas, smeerkaas, geraspte kaas, ricotta, mascarpone, ...
- Boter "echte boter" op basis van melk mag niet. Plantaardige vetstoffen mogen wel.

Melk is verwerkt in heel veel bereide voedingswaren. **Bekijk de ingrediëntenlijst op de verpakking** of vraag info aan de verkoper. Koemelk is één van de 14 verplichte allergenen die op de verpakking moet staan, dit staat meestal vetgedrukt of in hoofdletters op de ingrediëntenlijst. Indien het product "**sporen van melk**" kan bevatten, is dit product **wel toegestaan**.

Enkele voorbeelden:

Onderstaande bereidingen bevatten meestal melk en mag je dus meestal **NIET ETEN** tenzij de verpakking/verkoper duidelijk kan weergeven dat er géén melkproducten van dierlijke oorsprong gebruikt zijn.

- Koekjes, cake, taart, boterkoeken, chocolade, bepaalde ontbijtgranen, ... bevatten heel vaak melk, boter en/of room.
- Sandwiches en suikerbrood bevatten vaak melk.
- Aardappelpuree wordt meestal gemaakt met melk en boter.
- Bereidingen voor in de oven zijn vaak afgewerkt met kaas en/of room (zoals lasagne, pizza, ...)
- Bereide vleeswaren kunnen melkeiwitten bevatten.
- Zelfs chips kan koemelk bevatten.

Geiten- en schapenmelk/kaas bevatten melkeiwitten erg gelijkaardig aan koemelk. We raden aan om tijdens de testfase van het eliminatiedieet ook deze melkeiwitten van dierlijke oorsprong **NIET** te gebruiken, want je kind kan aan beide allergisch zijn (we noemen dit kruis-allergie). Na de testfase kan eventueel wel geprobeerd worden of je kind deze eiwitten wel verdraagt.

Lactosevrij? Lactose is de suiker die aanwezig is in melk; ook in borstvoeding. Dit is gezond voor zuigelingen. Koemelkeiwitallergie is een allergie aan bepaalde eiwitten in de melk (koemelk en/of moedermelk). Het zijn dus twee verschillende zaken. Als een product gelabeld wordt als lactosevrij omdat het van plantaardige oorsprong is, zal het vermoedelijk ook koemelkeiwitvrij zijn. Echter, er bestaan ook melkproducten van dierlijke oorsprong die lactosevrij gemaakt zijn, maar wel nog koemelkeiwitten bevatten. Het label lactosevrij wil dus **niet altijd** zeggen dat het **koemelkeiwitvrij** is! Check de ingrediëntenlijst, als er toch melk in zit, is het niet toegestaan.

WAT MAG DAN WEL?

Water, groenten, fruit, graanproducten (pasta, brood), aardappelen, rijst, peulvruchten, noten, zaden en plantaardige oliën zijn de hoofdbestanddelen van de gezonde voedingsdriehoek, ook bij een koemelkeiwitvrij dieet.

Onbewerkt vlees, vis en vegan kaas zijn toegestaan. Bewerkte vlees- en viswaren waarbij melk niet in de ingrediëntenlijst staat, zijn ook toegestaan. Als zoet broodbeleg zijn confituur en honing toegestaan.

Klassieke melkproducten zijn tegenwoordig vlot te vervangen door een plantaardig alternatief: zoals plantaardige boter, sojamelk*, vegan kaas, ... Als de verpakking vermeldt "met calcium verrijkt", heb je met deze producten een bron van calcium in je voeding. Vlees is toegestaan, ook rundsvlees van een koe. Ook kippeneieren zijn toegestaan.

*Soja: er zijn ook zuigelingen met soja-allergie, bespreek met je arts of je enkel een koemelkeiwitvrij dieet moet volgen, of ook een dieet zonder soja.

GEKOLFDE MOEDERMELK?

Bewaar je afgekolfde moedermelk in de diepvriezer? Sowieso moet je de datum noteren wanneer de melk werd afgekolfd om de bewaartijd te kunnen respecteren. Zorg er ook voor dat je weet welke porties afgekolfde moedermelk mét dan wel zonder koemelkeiwit zijn!

KUNSTVOEDING?

Een tijdelijk eliminatiedieet is geen reden om met borstvoeding te stoppen. Als er een andere reden is om kunstvoeding te geven tijdens een eliminatiedieet, bespreek dan met je arts welke kunstvoeding geschikt is.

MEER INFO?

Het is heel belangrijk dat je het eliminatiedieet correct volgt. Als je dus nog vragen hebt, aarzel dan niet om advies te vragen aan je arts of vroedkundige.

Voor gespecialiseerd advies kan je terecht bij een diëtist(e). Zeker bij een langdurig koemelkeiwitvrij dieet is het aan te raden om te bekijken of er voldoende calcium- en eiwitinname is. Ook wanneer je kind start met vaste voeding en het koemelkeiwitvrij dieet moet worden verdergezet, kan het nuttig zijn dit met een diëtist(e) te bespreken.

Via het telefoonnummer 03 760 27 26 of kinderdietisten@vitaz.be kan je een afspraak maken bij de diëtisten verbonden aan de afdeling kinderziekten van Vitaz.

Een wetenschappelijk correct boek met goede recensies is te verkrijgen via www.blijkoemelkvrij.com.

PRAKTISCHE GEGEVENS

Artsen

Dr. Annick Covents | medisch diensthoofd

Dr. Annelien Coppens

Dr. Sara David

Dr. Michaëla Maes

Dr. Evelyn Maes

Dr. Ellen Maris

Dr. Lucas Rubbens

Dr. Ilse Ryckaert

Dr. Tineke Stals

Dr. Joke Thijs

Dr. Valerie Van Bogaert

Dr. Liesbeth Van Damme

Dr. Koen Vanlede

Secretariaat Kinderziekten: 03 760 76 15



Vitaz vzw

Moerlandstraat 1 | 9100 Sint-Niklaas

T. +32 (0)3 760 60 60 | info@vitaz.be | www.vitaz.be

BE 0881.291.322 | RPR Gent

art. | v1 | 28.09.2023