



Regionaal ziekenhuis  
Heilig Hart Leuven



# Voedingsadvies bij koemelkeiwitallergie





## Inhoudstafel

<b>1. Enkele termen</b>	<b>4.</b>
<b>2. Voedingsadvies bij koemelkeiwitallergie</b>	<b>10.</b>
2.1. Borstvoeding	10.
2.2. Flessenvoeding	10.
2.3. Introductie van vaste voeding	11.
2.4. Herintroductie van koemelk	11.
<b>3. Praktische voedingstips volgens de actieve voedingsdriehoek</b>	<b>13.</b>
<b>4. Recept koemelkvrije pudding</b>	<b>25.</b>
<b>5. Kookboeken</b>	<b>26.</b>

## 1. ENKELE TERMEN

Er wordt gemakkelijk gezegd dat iemand allergisch is aan een bepaald voedingsmiddel. Maar zeker niet iedere keer heeft dit met een allergie te maken.

In deze folder leggen we enkele termen en strategieën uit over allergieën en in het bijzonder over **koemelkallergie**.

**Allergie** in de medische wereld is een fenomeen dat optreedt onder bepaalde specifieke voorwaarden.

Zo is er vooreerst sprake van een abnormale immunologische reactie – van het afweersysteem dus – die zich richt tegen een lichaamsvreemd eiwit (het **allergeen**) waarvoor iemand overgevoelig is geworden (**sensibilisatie**). Bij blootstelling aan dit macronutriënt treden bepaalde symptomen op (de allergische reactie).

Daarnaast bestaat er ook een **pseudo-allergie**. Dan treden allergische symptomen op zonder dat het afweersysteem erin betrokken is. Bepaalde verteringseiwitten of farmacologische reacties kunnen dit uitlokken. Vaak is de oorzaak niet gekend. Men noemt dit tegenwoordig ook een **niet-immunologische gevoeligheid**.

Bij voedingsstoffen kan er sprake zijn van een pseudo-allergie. Vaak wordt deze uitgelokt door kleurstoffen en bewaarmiddelen.

## 4 Types allergische reacties

Binnen de allergische reacties, kent men 4 types, elk met hun eigen oorsprong en symptomen.

### Type 1

Dit is de meest gekende vorm van allergie. Hierbij worden IgE antistoffen in het bloed aangemaakt. De symptomen treden heel vaak onmiddellijk op. De mogelijke symptomen vind je in de tabel hieronder:

IgE-gemedieerde allergie	
<b>Huid</b>	Jeuk Erytheem (kleurverandering in de huid) Niet specifieke huiduitslag Papels (huidknobbeltjes) Urticaria (snel opkomende, sterk jeukende bulten) Angio-oedeem (vochtophoping)
<b>Ogen</b>	Conjunctivitis (ontsteking oogslimvlies)
<b>Neus</b>	Rhinitis
<b>Luchtwegen en longen</b>	Strottenhoefdoedeem (stridor) Bronchospasmen (vernauwde luchtwegen) Hoest Snelle ademhaling
<b>Maagdarmsstelsel</b>	Krampen Misselijkheid, braken Diarree
<b>Hart en bloedvaten</b>	Versnelde hartslag Lage bloeddruk (collaps) – shock
	Overlijden

De meest voorkomende **allergenen** zijn koemelk, ei, pinda, noten (bijvoorbeeld hazelnoten, walnoten en cashewnoten), vis, schaal- en schelpdieren, kiwi, tarwe en soja. De symptomen variëren van wat jeuk of irritatie in de mond (het oraal allergiesyndroom) tot meer veralgemeende symptomen zoals braken, diarree, een piepende ademhaling, zwelling in de mond en het aangezicht. Ook levensbedreigende situaties met shock kunnen optreden. Doorgaans treden de symptomen snel na de inname op, maar bij bepaalde allergenen kan dat pas uren later zijn.

Men spreekt van een **primaire allergie** als er een rechtstreeks verband is tussen het uitlokkende allergeen en de symptomen.

De prevalentie van een primaire voedselallergie wordt in de Westerse wereld geschat op 5-8% van de kinderen en 1-2% van de volwassenen.

Bij een **secundaire allergie of kruisallergie** worden de symptomen uitgelokt door een eiwit dat erg lijkt op hetgeen waarvoor men eigenlijk is gesensibiliseerd. Bijvoorbeeld kunnen mensen met antistoffen tegen berkenpollen ook reageren op appel.

## Type II

Antilichamen storten zich op het oppervlak van cellen en weefsels met afbraak ervan als gevolg. Dit ontstaat bijvoorbeeld na een verkeerde bloedtransfusie.

## Type III

Dit type allergie ontstaat als antistofkluwens zich vastzetten op bepaalde organen. Dit geeft symptomen die men onderbrengt onder de noemer "**serumziekte**" (spierpijn, gewrichtspijn, koorts, huiduitslag, netelroos, angio-oedeem of zwelling van het gezicht).

## Type IV

Dit type allergie geeft laattijdige reacties door het activeren van bepaalde witte bloedcellen (T-cellen) en veroorzaakt bijvoorbeeld contactexzeem of huiduitslag zoals die optreedt na bepaalde antibiotica.

## Voedselallergie – voedselintolerantie - voedselvergiftiging

Zoals men kan afleiden, kan het eten van een bepaald voedingsmiddel aanleiding zijn tot een allergische reactie. Maar niet alle reacties die ontstaan na de inname van voedsel zijn allergisch van aard!

De oorzaak kan ook een **voedselvergiftiging** zijn, een infectie, een toxine of een toxische reactie. Voorbeelden hiervan zijn Salmonella-infecties. De andere oorzaken noemen we niet-toxisch: ofwel immunologisch ofwel niet immunologisch.

Soms is er sprake van een **voedselintolerantie**. Dan is er geen immunologische reactie van het lichaam. Een heel bekend voorbeeld is **lactose-intolerantie** waarbij de capaciteit van de patiënt om lactose (**melksuiker**) te verteren, beperkt is door een tekort aan lactase (het eiwit dat lactose afbreekt in de dunne darm). Hoewel de symptomen erg vervelend kunnen zijn voor de betrokken persoon, **is het geen allergie**.

## Koemelkeiwitallergie

Koemelkeiwitallergie komt het frequentst voor bij baby's tussen 6 maanden en 2 jaar maar kan al starten in de eerste levensmaanden. De allergie kan een belangrijke rol spelen bij atopische dermatitis.

Men vermoedt dat tot 17% van alle baby's tekenen hebben van allergie maar in studies zijn deze cijfers beperkt tot 2,5%.

Koemelkeiwitallergie kan zowel door type I reacties uitgelokt worden - en dus aanleiding geven tot snelle symptomen binnen de 2 uur - als door type IV reacties met symptomen na 2 – 48 uur. Bij de eerste soort vindt men IgE tegen het **koemelkeiwit** in het bloed; bij type IV reacties niet.

Onderstaande tabel toont de belangrijkste symptomen:

Orgaansysteem	Symptoom
<b>Maagdarmstelsel</b>	Braken Diarree Bloed bij de ontlasting Obstipatie Voedselweigering
<b>Huid</b>	Constitutioneel eczeem Urticaria Vluchtig exantheem (huiduitslag) Jeuk Angio- oedeem
<b>Luchtwegen</b>	Aanslepende neus- en oogontsteking Piepende ademhaling
<b>Algemeen</b>	Krampen Ontroostbaar huilen, onrust Groeivertraging Anafylaxie (allergische shockreactie)

Met een bloedname kan men IgE bepalen en specifieke koemelk-componenten opzoeken. Er kunnen ook huidtestjes gebeuren.

Koemelkeiwitallergie blijft een moeilijke diagnose omdat de testjes niet erg gevoelig zijn of soms ook vals positieve waarden geven.



## Eliminatie-provocatietest

De enige wetenschappelijke manier om een koemelkeiwitallergie vast te stellen is door een **eliminatie-provocatietest**.

### Hoe gaat dit in zijn werk?

Vooreerst is er de eliminatiefase van minstens 2 weken (4 weken bij het vaststellen van eczeem of andere traag optredende reacties).

Praktisch vragen we dat alle moeders die borstvoeding geven alle koemelk uit hun voeding weren. Afhankelijk van hoe ernstig de symptomen van het kindje zijn en bij zware familiale allergische belasting, kan de kinderarts beslissen om nog specifiek bijkomende voedingsmiddelen te weren (zoals soja, noten, ei,...).

Bij flesvoeding start men met een “**extensief hydrolysaat**”: dit is zuigelingenmelk waarin geen stukjes eiwitten meer zitten maar alleen de bouwstenen ervan, namelijk de aminozuren.

Om zekerheid te hebben, moet men na enkele weken eliminatie en een gunstige evolutie opnieuw een koemelkderivaat geven. Dit heet de **provocatietest**. Hier is echter voorzichtigheid aangewezen: de procedure mag alleen na doktersadvies en onder strenge controle van een arts.

## 2. VOEDINGSADVIES BIJ KOEMELKEIWITALLERGIE

De behandeling van koemelkeiwitallergie is eigenlijk eenvoudig: koemelk moet worden geweerd uit de voeding.

Het vervangproduct moet geschikt zijn voor de leeftijd van het betrokken kind.

Andere dierlijke melken zoals schapen- of geitenmelk veroorzaken vaak een kruisallergie met koemelkeiwitallergie en zijn niet aangewezen.

### 2.1. Borstvoeding

**Borstvoeding is tot de leeftijd van 6 maanden de meest aanbevolen voeding ter preventie van koemelkeiwitallergie bij de baby.**

In weinig gevallen kan het zijn dat je baby allergisch reageert op borstvoeding. Dit wordt veroorzaakt door stukjes onverteerde koemelkeiwitten die in de moedermelk voorkomen.

Dan is het aangewezen dat je als mama zelf geen gebruik maakt van koemelk of producten die koemelk bevatten. Probeer dit bij onmiddellijke allergische reacties van je baby minstens 2 tot 4 weken (bij late IgE gemedieerde reacties) uit. Bespreek met je behandelende kinderarts of je tijdens de borstvoeding calciumverrijkte sojamelk en -producten kan gebruiken.

### 2.2. Flesvoeding

Indien je geen borstvoeding geeft maar flesvoeding is de eerste keuze om een **aangepaste hypoallergene flesvoeding**, vrij van onverteerde koemelkeiwitten, te geven.

Dit is flesvoeding op basis van extensief gehydrolyseerde (=voorverteerde) koemelkeiwitten waarvan de doeltreffendheid is aangetoond. De eiwitten werden hiervoor in zulke kleine stukjes gesplitst dat er geen grote onverteerde koemelkeiwitten meer in het bloed terechtkomen. Hierdoor wordt de kans op een allergische reactie vermeden. Uw pediatr zal u de geschikte producten voor uw baby voorstellen.

**Het vervangen van koemelk door sojamelk is een beslissing die in overleg met de behandelende kinderarts dient te gebeuren en slechts na de leeftijd van minstens 12 maanden.**

Indien sojamelk en andere sojaproducten toegelaten worden, kies dan bij voorkeur voor de calciumverrijkte varianten.

Het gebruik van rijstmelk, granenmelken of notenmelk dient eveneens in overleg met de kinderarts te gebeuren. Deze melken zijn niet geschikt voor kinderen jonger dan 24 maanden.

### **2.3. Introductie van vaste voeding**

Het opstarten van bijvoeding mag volgens hetzelfde stramien gebeuren als bij niet-allergische zuigelingen.

Het tijdig invoeren van voedingsstoffen zou de tolerantie ervan zelfs bevorderen. Alleen het invoeren van eieren en pinda gebeurt best onder controle.

In puddingen, sauzen, ontbijtpap, groentepuree, enz kan koemelk vervangen worden door de gebruikte gehydroliseerde melk.

Mocht het zo zijn dat je kind niet goed heeft gereageerd op een bepaald product, wacht dan tot alle allergische symptomen verdwenen zijn vooraleer een ander nieuw product te introduceren.

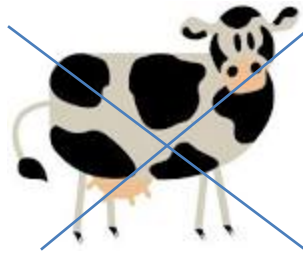
### **2.4. Herintroductie van koemelk**

Gezien tolerantie optreedt bij het ouder worden van het kind, kan vanaf de leeftijd van 12-18 maanden overwogen worden om koemelkproducten terug in te voeren.

De herintroductie van koemelk kan uitsluitend gebeuren in opklimmende concentratie (volgens de melkladder) èn na overleg met de behandelende kinderarts. Liefst wordt er gestart met 'verwerkte' producten van melk (zoals kaas, pudding,...)

Men ziet dat bijna alle kinderen rond de leeftijd van 3 jaar koemelk kunnen verdragen.

### 3. PRAKTISCHE VOEDINGSTIPS



- Koemelkeiwitallergie kan alleen worden behandeld door alle koemelk en koemelk bevattende producten uit de voeding weg te laten. Identificeer dus de koemelkeiwitten in alle voedingsmiddelen en niet alleen in melkproducten.  
Met andere woorden: lees het etiket van de voedingsmiddelen die je aankoopt.  
Door een Europese richtlijn zijn de voedingsfabrikanten verplicht om de 14 voedingsallergenen op verpakkingen te vermelden: melk is daar één van.  
Bevat een voedingsmiddel melk, dan moet melk opgenomen worden in de ingrediëntenlijst, in een begrijpelijke taal en duidelijk zichtbaar (in vet of in cursief of in een groter lettertype).
- Ook de volgende vermeldingen betekenen dat koemelk een ingrediënt is:
- melkpoeder, (droge) melkbestanddelen, melkderivaten, melkeiwit, melkvet
  - gecondenseerde melk, karnemelk, chocolademelk
  - room, slagroom, zure room, koffieroom, koffiemelk
  - boter, boterconcentraat, boterolie, sommige margarines
  - kaas, smeltk kaas, smeerkaas, cottage cheese
  - yoghurt, yoghurt drank, fruitzuiveldranken, kefir, umer (soorten yoghurt)
  - (gebak met) pudding of pap
  - kwark (platte kaas)
  - roomijs, softijs
  - caseïne, (natrium)caseïnaat

- lactose, melksuiker, lactalbumine, lactoserum, lactoglobine, lactoproteïnen
  - wrongel, wei, weipoeder
  - lactitol, lactoperoxidase, lactoval, lactulose
  - recaldent (in kauwgum)
  - transglutaminase (om stukjes vlees of vis te verlijmen of in voorverpakte zalm)
- De vermeldingen melkzuur, lactaat, cacaoboter en kokosmelk hebben niets met melk te maken.
  - Soms staat er op de verpakking “eiwit: ...g”. Met dit eiwit wordt het totaal van alle eiwitten bedoeld. Het hoeft niet speciaal melkeiwit te betekenen. In voedingsmiddelen komt ook eiwit afkomstig van tarwe, noten, ei en dergelijke voor.
  - Voedingsmiddelen waarvan de samenstelling niet gekend is zoals in eetgelegenheden, aan eetkraampjes, enz. kunnen beter vermeden worden.
  - Wees alert op teksten die aanduiden dat een product vernieuwd is. De samenstelling van het product is mogelijk zodanig veranderd dat het niet meer te gebruiken is.
  - Bespreek de koemelkeiwitallergie van je kind met belangrijke personen in zijn/haar leven: grootouders, school, sportclub, .... Ook bij feestjes, traktaties, kampen is het belangrijk van te voren contact op te nemen met de verantwoordelijke(n) en af te spreken wat je kind wel en niet mag drinken en eten.  
Leg de gevolgen uit van het niet naleven van de voedingsrichtlijnen en vraag om mee een oogje in het zeil te houden.

- In de volgende lijst, zijn er voedingsmiddelen die werden aangeduid met een sterretje \*. Van deze producten moet altijd de ingrediëntenlijst nagekeken worden: ze bevatten soms maar niet altijd koemelkeiwit. Fabrikanten kunnen ook steeds de samenstelling van hun producten wijzigen.

## DRANKEN

Niet toegelaten	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koemelk en koemelkdranken zoals drinkyoghurts, chocolademelk, karnemelk</li> <li>• Zuivelfrisdranken zoals Fristi</li> <li>• Andere dierlijke melken</li> <li>• Lactose-vrije en lactose-arme melk</li> <li>• Weidranken zoals Rivella, Molkosan of fruitsap waaraan wei werd toegevoegd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koffie, thee</li> <li>• Mineraal water, bruisend water</li> <li>• Frisdranken: limonade, cola</li> <li>• Zelf bereide bouillon en soep met toegelaten ingrediënten</li> <li>• Sommige vruchtendrankjes van Olvarit*</li> </ul>

## BROOD EN GEBAK

Niet toegelaten	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melkbrood, rozijnenbrood, suikerbrood, koffiekoeken (boterkoeken, croissants, gevulde ontbijtkoeken), broodjes, sandwiches, sojabrood en alle industrieel bereide broodsoorten (bakverbeteraar kan melkbestanddelen bevatten)</li> <li>• Industrieel bereid gebak met koemelk: koekjes (met witte of melkchocolade, slagroom of boterroom), wafels, pannenkoeken, poffertjes, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wit brood*</li> <li>• Bruin brood*, volkoren brood*</li> <li>• Beschuiten*, knäckebröd*</li> <li>• Ontbijtgranen*</li> <li>• Kinderkoekje*</li> <li>• Zelf gebakken brood en gebak met toegelaten ingrediënten</li> <li>• Pletkoekjes zonder melk</li> <li>• Gebak zonder koemelk of met sojamelk</li> <li>• Maïswafels natuur</li> <li>• Rijstwafels natuur</li> </ul>

## DEEGWAREN, RIJST EN MELEN

Niet toegelaten	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kant- en klare rijstbereidingen zoals rijstpap, rijsttaart</li> <li>• Maïzena Express, e.a.</li> <li>• Alle kindermelen met koemelk</li> <li>• Pizza, lasagne, macaroni met kaas en ham,...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle rijst en deegwaren bereid zonder koemelk of met geschikte melk</li> <li>• Fantasiedeegwaren*</li> <li>• Bindmiddelen* zoals maïszetmeel, tapioca, rijstmeel, griesmeel, aardappelbloem</li> <li>• Babymelen zonder koemelk</li> <li>• Sommige merken kindermaaltijden*</li> </ul>

## AARDAPPELEN

Niet toegelaten	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kant- en klare warme aardappelbereidingen zoals kroketten, puree</li> <li>• Puree met koemelk</li> <li>• Puree van vlokken (= instant puree)</li> <li>• Gegratineerde gerechten vb. aardappelgratin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gekookte aardappelen</li> <li>• Aardappelen in de schil</li> <li>• Gebakken aardappelen</li> <li>• Frieten gebakken in olie</li> <li>• Zelfgemaakte kroketten bereid met geschikte melk</li> <li>• Puree bereid met geschikte melk, plantaardige olie en verse bouillon</li> </ul>

## GROENTEN

Niet toegelaten	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereide groenten met koemelk, kaas of room vb spinazie in roomsaus, gegratineerd witloof, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verse groenten, rauw of bereid zonder koemelk</li> <li>• Niet bereide diepvriesgroenten</li> <li>• Groenteconserven zonder saus</li> <li>• Groenteconserven met saus* zoals witte bonen in tomatensaus</li> <li>• Kant-en-klare groentehapjes*</li> </ul>



## SOEPEN

Niet toegelaten	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none"><li>• Roomsoepen en soepen bereid met koemelk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soep in blik, pakjes of diepvries*</li><li>• Zelf gemaakte soep zonder room of koemelk</li><li>• Soep met sojamelk (vanaf 1 jaar)</li><li>• Zelfgemaakte bouillon</li></ul>

## FRUIT

Niet toegelaten	Toegelaten
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vers fruit</li><li>• Diepvries fruit</li><li>• Fruitconserven</li><li>• Fruitsappen*</li><li>• Geconcentreerde fruitsappen en vruchtendrankjes*</li><li>• Fruitpapjes*</li><li>• Gedroogd en gekonfijt fruit</li></ul>

## MELK EN MELKPRODUCTEN

Plantaardige melken bevatten minder beschikbare calcium. Zorg er dus voor om de met calcium en vitaminen verrijkte soorten te kiezen EN ook voldoende groene groenten te gebruiken.

Verder bestaan er ook fruitsappen die verrijkt werden met calcium zoals Appelsientje.

Niet toegelaten	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle dierlijke melksoorten: volle, halfvolle, magere melk</li> <li>• Melkpoeder</li> <li>• Gecondenseerde melk, koffiemelk</li> <li>• Botermelk, karnemelk</li> <li>• Lactosevrije melk</li> <li>• Chocolademelk</li> <li>• Room, zure room</li> <li>• Alle melkpoeders voor baby's behalve de toegelaten soorten</li> <li>• Alle kazen, ook van andere dierlijke melken: jonge, belegen en gegiste kazen, smeerkaas, witte of platte kaas, feta, mozzarella</li> <li>• Alle yoghurtsoorten (natuur of met fruit) en yoghurt dranken vb Fristi</li> <li>• Alle bereidingen op basis van melk: pap, pudding, milkshake, flan, roomijs,...</li> <li>• Yoghurtijs</li> <li>• Smoothies, milkshakes</li> <li>• Chocolademousse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melkvoeding op basis van gehydroliseerde koemelkeiwitten</li> <li>• Sojamelk en producten op basis van sojamelk zoals sojayoghurt (vanaf 1 jaar)</li> <li>• Rijstmelk (vanaf 2 jaar)</li> <li>• Granenmelk (vanaf 2 jaar)</li> <li>• Notenmelk zoals amandelmelk, hazelnootmelk (vanaf 2 jaar)</li> <li>• Plantaardige desserts zoals sojais, sojapap (vanaf 1 jaar)</li> <li>• Waterijs</li> <li>• Tofu of tahoe (vanaf 1 jaar)</li> </ul>

## VLEES EN VLEESWAREN EN VLEESVERVANGERS

Geef de voorkeur aan mager vlees en magere vleeswaren. Gebruik 1 tot 2 keer per week vis, ook vette vis is gezond.

Niet toegelaten	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bereid vers vlees: worsten, blinde vink, hamburger, gepaneerd vlees, vleesbrood, gekruid gehakt, vleeskroketten, ...</li><li>• Bereide vleeswaren: bereide américain, gekruid en bereid gehakt, vleessalade, paté, alle salami's en worstsoorten</li><li>• Alle vleesconserven en vleesextracten</li><li>• Vleesbereidingen met koemelk</li><li>• Kant-en-klare peulvruchten met saus</li><li>• Kant-en-klare salades zoals vleessalades</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vers niet bereid vlees of diepvriesvlees van rund, kalf, varken, paard of schaap</li><li>• Orgaanvlees: lever, nier, tong, hersenen, zwezerik</li><li>• Vleeswaren* zoals: gekookte, gerookte of rauwe ham, filet d'anvers, filet de sax, bacon, paardenrookvlees, rosbief, spek, varkensgebraad, kalkoenham,...</li><li>• Wild en gevogelte: kip, konijn, haas, duif, kalkoen, fazant,...</li><li>• Zelf gemaakte vleessalades met toegelaten ingrediënten</li><li>• Niet bewerkte zuivere vleesvervangers zoals peulvruchten, tofu, tempeh, seitan (vanaf 1 jaar)</li><li>• Noten (vanaf 1 jaar) zoals amandelen (deze zijn ook rijk aan calcium)</li></ul>

## VIS, SCHAAL- EN SCHELPIEDIEREN

Niet toegelaten	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kant-en-klare vispannetjes</li> <li>• Thaise gerechten</li> <li>• Gegratineerde visbereidingen</li> <li>• Vis bereid met melk</li> <li>• Kant- en klare salades van vis, schaal- en schelpdieren</li> <li>• Viskroketten of fish sticks</li> <li>• Visconserven met saus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verse of niet bereide diepvriesvis: kabeljauw, rog, tong, pladijs, wijting, tarbot, forel, zalm, ...</li> <li>• Visconserven op eigen nat of olie: tonijn, zalm, krab, sardienen, ...</li> <li>• Schaal- en schelpdieren: mosselen kreeft, krab, garnalen, oesters, ...</li> <li>• Zelf gemaakte vissalades met toegelaten ingrediënten</li> <li>• Gepaneerde visbereidingen*</li> </ul>

## EIEREN

Niet toegelaten	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eibereidingen met koemelk zoals flan, roerei, omelet, chocomousse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eibereidingen zonder koemelk met geschikte melk</li> </ul>

## VETTEN

Varieer het soort vet dat je gebruikt. Geef de voorkeur aan vetten rijk aan onverzadigde vetzuren.

Niet toegelaten	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sommige margarines* en minarines*</li> <li>• Sojamargarines en –minarines</li> <li>• Plantaardige oliën</li> <li>• Frituurolie</li> <li>• Olijven</li> <li>• Alle notensoorten</li> <li>• Lijnzaad</li> <li>• Maanzaad</li> </ul>

## SAUZEN

Niet toegelaten	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sauzen op basis van koemelk, room, zure room of yoghurt, vb bechamelsaus, kaassaus, roomsaus</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kant- en klare koude sauzen* zoals mayonaise, slasaus, dressing, ketchup, bearnaisesaus</li><li>• Zelf gemaakte sauzen zonder koemelk of room: vleessaus zonder koemelk, zelfgemaakte mayonaise, vinaigrette met sojayoghurt (vanaf 1 jaar) , ...</li><li>• Sauzen op basis van sojamelk en sojaroom (vanaf 1 jaar)</li><li>• Mosterd</li><li>• Saus met zelfgemaakte bouillon, sojamelk en gebonden met een roux</li></ul>

## RESTGROEP

De voedingsmiddelen die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding

Niet toegelaten	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gevulde chocolade, gevulde bonbons, gevulde candybarrepen</li> <li>• Melkchocolade en afgeleide producten vb wafeltjes met melkchocolade, choco, hagelslag, chocomousse</li> <li>• Witte chocolade en afgeleide producten</li> <li>• Roomijs, yoghurtijs, frisco's</li> <li>• Zuivel dranken zoals smoothies, Fristi, Actimel</li> <li>• Milkshakes</li> <li>• Gekocht gebak zoals madeleintjes, peperkoek, Bambix startkoekjes, ...</li> <li>• Pannenkoeken, flensjes</li> <li>• Gebak met boterroom of slagroom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pure cacao</li> <li>• Sommige merken fondantchocolade*, fondant chocomousse*</li> <li>• Plantaardige desserts op basis van soja vanaf 1 jaar vb soja-ijs</li> <li>• Industrieel bereid gebak*</li> <li>• Kinderkoekjes*</li> <li>• Marsepein</li> <li>• Waterijs</li> <li>• Witte en bruine suiker, vanillesuiker</li> <li>• Confituur, gelei</li> <li>• Honing</li> <li>• Appel- en perensiroop</li> <li>• Snoepjes enkel op basis van suiker</li> <li>• Kauwgom*</li> <li>• Bonbons*</li> <li>• Chips*</li> <li>• Zoutjes*, kroepoek*</li> </ul>

## DIVERSEN

Niet toegelaten	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none"><li>• Engelse saus</li><li>• Tabasco</li><li>• Pickles</li><li>• Gist in poeder, chemische gist</li><li>• Aromaten</li><li>• Maizena express</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zure uitjes en augurken</li><li>• Kappertjes</li><li>• Tomatenpuree</li><li>• Verse gist</li><li>• Bakverbeteraar*</li><li>• Bindmiddelen zoals gelatine, rijstmeel, aardappelbloem</li><li>• Verse kruiden en specerijen zoals peper en zout</li><li>• Puddingpoeders*</li><li>• Bouillonblokjes*</li><li>• Samengestelde kruidenmixen*</li></ul>

## 4. RECEPT KOEMELKVRIJE PUDDING

### Benodigdheden

1liter Evian

Bv 13% Nutramigen® poeder of Neocate® (verhouding volgens doktersadvies) = 130 g

60g toegelaten vanillebloem (vb Imperial)

100g suiker

### Bereiding

Los in 1 liter Evian 130g Nutramigen®/Neocate® poeder op.

Doe de vanillebloem in een kleine kom en voeg een beetje van de opgeloste Nutramigen®/Neocate® oplossing toe en roer tot een gladde massa wordt bekomen.

Verhit de rest van de Nutramigen®/Neocate® oplossing en de suiker op een middelhoog vuur en voeg roerend de opgeloste vanillebloem toe tot puddingdikte wordt bekomen. Verdeel de pudding nadien kleine porties.

### Tip

Je kan dit recept gemakkelijk voor meerdere porties bereiden of voor een ganse dag. Je mag de pudding niet langer dan 24u bewaren!



## 5. ENKELE KOOKBOEKEN

Gezond eten zonder zuivel. Mini C. en Tanya Can. Dit boek bevat meer dan 100 zuivelvrije recepten.

Lekker eten met voedselovergevoeligheid. Larisse van der Haar-Buijze

Echt lekker eten met voedselovergevoeligheid. Pippa Kendrick

[Www.allergiekookboek.nl](http://www.allergiekookboek.nl)

**Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen  
dan kun je contact opnemen met onze diëtisten op 016/20 93 49.**





