



Gelderland-Midden



Koemelkallergie en borstvoeding

Informatie voor ouders indien een koemelkvrijdieet bij borstvoeding nodig is

Algemeen:

Borstvoeding is bij zuigelingen de beste optie. Wanneer bij een of bij beide ouders astma, allergie of eczeem is vastgesteld (dit wordt ook wel een atopische aanleg genoemd), is er een grotere kans dat je baby een koemelkallergie ontwikkelt. Algemeen wordt aangenomen dat borstvoeding de kans op het ontwikkelen van allergie verkleint, omdat deze voeding de immunologische rijping van het maagdarmkanaal stimuleert. Wetenschappelijk bewijs dat borstvoeding allergie altijd voorkomt is er echter niet.

Omdat je baby mogelijk koemelkallergie heeft en koemelkeiwitten via je voeding in de borstvoeding terecht kunnen komen, word je geadviseerd om een **koemelkvrijdieet** te gaan volgen. Het dieet wordt in eerste instantie gedurende een proefperiode van 4 weken gevolgd (dit is de diagnostische fase). Daarna wordt gekeken of het voldoende effect heeft gehad en of het nodig is om het dieet voort te zetten of aan te passen. Daarvoor is een **belastingtest** gebruikelijk.

Als tijdens de periode waarin je de melkproducten hebt weggelaten de klachten bij je baby zijn afgenomen zie je er misschien tegenop om deze producten weer te gaan gebruiken. Toch is het nodig om deze belastingtest te doen. Misschien zou je baby na de borstvoedingsperiode een dieet krijgen dat achteraf onnodig bleek te zijn: veel kosten en moeite voor niets. Bovendien zou je je houden aan een beperkend dieet, terwijl dat niet nodig is.

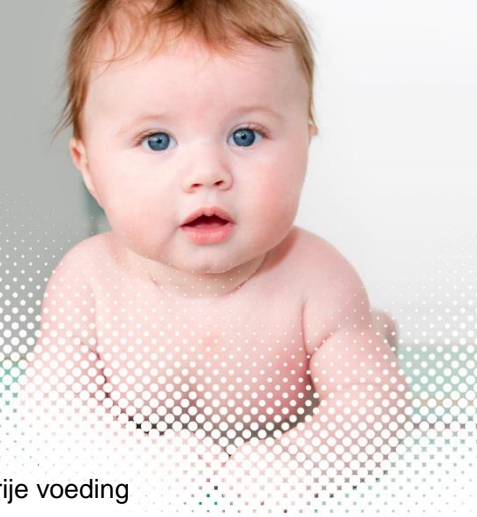
Je arts zal daarom afspreken hoe na 4 weken weer belast zal worden. Bij borstvoeding kan dit thuis met een zogenaamde "open koemelkprovocatie" waarbij je volgens een oplopend schema weer melk gaat gebruiken en waarbij je opschrijft wat je opvalt op een formulier.(symptoomscoreformulier)

Wat moet je doen om te zorgen dat er geen koemelk in je borstvoeding komt?

- Vermijd alle melkproducten, zoals melk, karnemelk, yoghurt, kaas, enzovoort. Ook producten waar melk in is verwerkt (zie hieronder).
- Vervang melkproducten door calciumverrijkte rijstemelk, verkrijgbaar in de supermarkt of natuurvoedingswinkel. Gebruik per dag een halve liter calciumverrijkte rijstemelk voor voldoende inname van kalk. Rijstemelk is geen eiwitbron.
- Een koemelkvrij dieet kan gemakkelijk leiden tot tekorten in energie. Dit gaat in eerste instantie niet ten koste van de samenstelling van de borstvoeding, maar wel ten koste van het eigen lichaam, waardoor de borstvoeding kan teruglopen en je ongewenst gewicht verliest. Je zult dus meer moeten eten als je borstvoeding geeft.



Gelderland-Midden



Gemiddelde aanbevolen hoeveelheden als basis voor een gezonde koemelkvrije voeding bij borstvoeding zijn:

- 8 boterhammen, liefst volkoren
- 250 aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten) (5 aardappelen of 5 opscheplepels)
- 200 gram groente (4 groentelepels)
- 3 stuks fruit (300 gram)
- ten minste 500 ml calciumverrijkte rijstemelk
- 125-150 gram (gaar/gare) vlees(waren), vis, kip, ei of vervangers
- 50 gram halvarine, margarine, bak- en braadproducten (zonder melk)
- 2000-2500 ml dranken (inclusief rijstemelk)

Als je toch ongewenst gewicht verliest, als je borstvoeding terugloopt of als je vragen of problemen heeft met het dieet, vraag je arts dan om een verwijzing naar de diëtist.

- Gebruik gedurende de eerste 4 weken nog geen sojaproducten omdat kinderen daar soms ook op kunnen reageren. Als je het dieet langer dan 4 weken volgt, word je verwezen naar de diëtist en kun je met haar/hem het gebruik van sojaproducten bespreken voor een volwaardige voeding op langere termijn.
- Gebruik ook geen andere melksoorten zoals paarden-, geiten- en schapenmelk. Deze lijken erg op koemelk en de kans op allergische reacties op deze producten is groot.
- De diëtist kan uitzoeken of je tijdens de borstvoeding kleine hoeveelheden zuivelproducten of producten met melk erin verwerkt, zoals margarine of een koekje, wel kan gebruiken zonder dat dit klachten geeft bij je kind. Begin hier de eerste 4 weken niet mee, omdat je dan niet weet of het dieet voldoende effect heeft.
- Andere sterk allergene voedingsmiddelen, zoals ei, pinda's en noten, hoef je niet weg te laten, tenzij daar duidelijk aanwijzingen voor zijn. Bespreek dit dan met je arts.
- Lees altijd zorgvuldig de samenstelling van een artikel op de verpakking. Een artikel bevat koemelk (en moet dus niet worden gebruikt) wanneer een van de volgende ingrediënten op het etiket staat vermeld: melk, magere of droge melkbestanddelen, wei-eiwit, weipoeder, lactose, melksuiker, magere of volle melkpoeder, caseïne, caseïnaat, natuurlijk aroma, melkeiwit, gehydrolyseerd melkeiwit, melkvet, roomboter, melkzout, margarine, (slag)room, karnemelk, kaas. De aanwezigheid van melk is verplicht geëtiketteerd en staat genoemd bij de ingrediënten van het voedingsmiddel.

Producten met koemelk

Alle melkproducten, zoals melk, karnemelk, yoghurt, kwark, chocolademelk, pudding, vla, pap, koffiemelk, koffieroom, slagroom, kaas, smeltkaas, smeerkaas, cottagecheese, buitenlandse kaassoorten, geitenkaas, roomboter enzovoort.



Gelderland-Midden



Producten waar koemelk in voor kan komen

- Luxebroodjes, krentenbrood, broodmix, crackers met melk.
- Margarine, halvarine, bak- en braadproducten (diverse soorten zijn vrij van melk).
- Gemengde vleeswaren zoals gekookte worstsoorten (bv. boterhamworst, leverworst en gekookte worst), gepaneerd vlees, vleeswaren op basis van gehakt zoals gebraden gehakt, filet americain, vleessalades.
- Melkchocoladebeleg, sandwichspread.
- Biscuits, koekjes, gebak (verschillende soorten zijn vrij van melk).
- Weidranken, zoals Taxi, Djoez, Rivella, advocaat, kofficreamers.
- Melkchocolade, gevulde chocolade (bonbons e.d.)
- Zoutjes met melk, zoals kaaskoekjes en sommige gekruide zoutjes en chips.
- Sommige soorten snoep, zoals boterbabbelaars en toffees.
- Kant-en-klaarsoepen, uit blik of pak, bouillonblokjes, -tabletten.
- Gepaneerd vlees, vleesragouts, kant-en-klare vleessalades, vleesconserven, kant-en-klaar gemarineerd vlees en snacks met vlees, zoals kroketten, bitterballen, e.d.
- Gepaneerde vis, vissticks, visconserven en kant-en-klare vissalades en visragouts.
- Juspoeder, kant-en-klaarsauzen.
- Groenten a la crème.
- Aardappelkroketten, aardappelsalade, instantaardappelpuree.
- Mayonaise, fritessaus, slasaus.
- IJs, pudding.
- Paneermeel.
- Cake-, pannenkoek-, poffertjes- en taartmix.
- Kant-en-klare pizza, pannenkoeken, poffertjes, ragout, ovengerechten, salades of maaltijden, gepaneerde gerechten zoals kroketten en gepaneerde vleesproducten,
- Chinese en Indische gerechten.
- Valess, vegetarische vleesvervangers.

Producten zonder melk (deze lijst is niet volledig)

Gewoon bruin of volkorenbrood, roggebrood, ontbijtkoek, rijstwafels, pindakaas, jam, (appel)stroop, ongemengde vleeswaren zoals rookvlees en bacon, harde worstsoorten zoals cervelaatworst en salami, ei, rijstemelk, haverdrink, thee, koffie, fruit, vruchtensap, groente, naturel vlees, naturel vis, aardappelen, rijst, pasta (meergranen of volkoren), bruine bonen, capucijners, tarwebloem, maizena, krenten, rozijnen, chips naturel, pinda's, zaden en noten, popcorn, zout, azijn, tomatenpuree, ketjap, enkelvoudige kruiden en specerijen.

Wij adviseren je bij twijfel contact op te nemen met het Voedingscentrum voor de meest recente informatie over voedingsproducten: www.voedingscentrum.nl