



medisch centrum alkmaar

Bijvoeding bij koemelkallergie

Afdeling kindergeneeskunde

mca.nl

Inhoudsopgave

Bijvoeding	3
De reactie van uw kind op een nieuw voedingsmiddel	5
Opnieuw starten met koemelk	5
Meer informatie	6
Bijlage 1	7
Bijlage 2	8
Bijlage 3	10

Colofon

Redactie: afdeling kindergeneeskunde
afdeling communicatie

Opmaak: vormgeving MCA

Druk: Ricoh

Artnr: 180805 / 2015.05

Op alle behandelingen in MCA zijn de algemene voorwaarden van MCA van toepassing, zie www.mca.nl of vraag bij de balie van patiëntenvoorlichting.

Uw baby is (mogelijk) allergisch voor koemelk. Omdat baby's met koemelkallergie mogelijk ook allergisch reageren op andere voedingsmiddelen, wordt u door een diëtist van Medisch Centrum Alkmaar (MCA) begeleid als uw baby start met bijvoeding. In deze folder kunt u alle adviezen nog eens rustig nalezen.

Koemelkallergie bij baby's

Allergieën bij baby's worden vaak veroorzaakt door eiwitten. Koemelkallergie is de meest voorkomende voedselallergie bij pasgeboren baby's. De kinderarts schrijft dan hypoallergene voeding voor:

bij borstvoeding: een koemelkvrij dieet voor de moeder

bij flesvoeding: intensief gehydrolyseerde voeding met wei-eiwit of caseïne-eiwit

In hypoallergene voeding zijn de eiwitten bewerkt. Hierdoor reageren baby's hier niet allergisch op.

Wanneer start u met bijvoeding?

Net als bij kinderen zonder voedselallergie kunt u het beste met bijvoeding starten als uw baby 4 maanden oud is. Wacht niet tot uw baby 6 maanden oud is. Op tijd starten met bijvoeding is belangrijk voor de smaak- en taalontwikkeling van uw kind. Uw baby leert door de oefenhapjes bovendien goed happen en kauwen. Is uw kind nog niet aan bijvoeding toe? Probeer het dan na 1 tot 2 weken opnieuw. Naast de eerste hapjes bijvoeding is nog wel volledige borst- of flesvoeding noodzakelijk.

Een baby van 6 maanden went gemiddeld na 2 keer proeven aan een nieuwe smaak. Een dreumes van 12 maanden pas na 10 keer!

Bijvoeding

Wat is bijvoeding?

Bijvoeding is alle voeding waar uw baby na 4 maanden náást de borst- of flesvoeding mee start.

Wat geeft u uw baby?

Geef uw baby steeds 1 nieuw voedingsmiddel per keer. En dus niet verschillende voedingsmiddelen

Bijvoeding bij koemelkallergie

tegelijkertijd. Volg daarbij deze adviezen en instructies goed op.

- Kies een voedingsmiddel dat uit slechts 1 bestanddeel bestaat. Pure rijstebloem bijvoorbeeld en geen rijstebloem met een smaakje. Bij een eventuele (allergische) reactie op een voedingsmiddel dat uit meer bestanddelen bestaat, is namelijk moeilijk na te gaan welk ingrediënt de reactie veroorzaakt.
- Geef uw baby een nieuw voedingsmiddel in de loop van de ochtend. U merkt een eventuele reactie dan direct op en voorkomt bovendien een onrustige nacht.
- Probeer nieuwe groenten altijd eerst in gekookte vorm. Ook gekookt fruit verdraagt uw baby soms beter dan vers fruit.
- Gebruik alleen verse producten of diepvriesproducten zónder toevoegingen zoals zout, kruiden, specerijen, saus, room, enzovoort.
- Geef uw kind geen nieuwe voedingsmiddelen als het koorts heeft, ziek is of net een vaccinatie heeft gehad. Begin pas als uw baby weer fit is.
- Neem de tijd en kijk goed hoe uw baby op een nieuw voedingsmiddel reageert. Begin altijd eerst met laag-allergene bijvoeding. Voorbeelden van laag-allergene voedingsmiddelen vindt u in

bijlage 2, achter in deze folder.

- Begin later pas met sterk-allergene voedingsmiddelen zoals ei, soja, vis, schaal- en schelpdieren, zaden en pitten, noten en pinda's.

Op de etiketten van voedingsmiddelen vindt u informatie over eventuele allergenen in het product. Allergenen zijn stoffen waar uw baby mogelijk allergisch op reageert. Lees het etiket daarom goed en wees alert als de samenstelling van een product verandert.

Hoeveel geeft u uw baby?

Probeer een nieuw voedingsmiddel gedurende 3 opeenvolgende dagen uit. Volg daarvoor dit schema.

dag	hoeveelheid
1	¼ van de normale portie (10-25 gram)
2	½ van de normale portie (25-50 gram)
3	1 normale portie (50-100 gram)

Voorbeelden van complete koemelkvrije dagmenu's vindt u in bijlage 1 achter in deze folder.

De reactie van uw kind op een nieuw voedingsmiddel

Realiseert u zich dat de kans klein is dat een eventuele reactie op of afwijzing van een nieuw voedingsmiddel het gevolg is van een voedingsallergie. Kokhalzen en/of niesbuien bijvoorbeeld kunnen veroorzaakt worden door een andere vorm van het eten. Van dunne vloeibare drinkvoeding naar een dikkere, vaak wat korreliger voeding vanaf een lepel, is een hele stap. Mogelijk moet uw baby nog wennen aan een nieuwe smaak. Ook eventuele verandering van geur, kleur en/of substantie van de ontlasting hoeft niet te wijzen op een voedselallergie. Dit kan ook een normaal gevolg zijn van de bijvoeding, of van ziekte, het krijgen van tandjes en/of spanning.

Wat doet u bij geen reactie?

Reageert uw baby normaal op een nieuw voedingsmiddel? Dan kunt u een normale portie aan het menu van uw baby toevoegen. Ga dan met een volgend nieuw voedingsmiddel verder (zie ook bijlage 2).

Wat doet u bij een onduidelijke reactie?

Weet u niet zeker of een reactie mogelijk het gevolg is van een nieuw

voedingsmiddel, of weigert uw baby de voeding? Misschien omdat uw baby net tandjes krijgt of ziek is? Stop dan met het nieuwe voedingsmiddel. Probeer het opnieuw zodra uw baby weer fit is.

Wat doet u bij een duidelijke reactie?

Reageert uw baby op een nieuw voedingsmiddel of treden er tijdens de introductie klachten op (benauwdheid, spugen, diarree, darmkrampen of huidklachten)? Stop dan meteen met het voedingsmiddel. Noteer de reactie van uw kind in het schema van bijlage 3, en bespreek dit met uw diëtist:

- noteer hoeveel van welk voedingsmiddel uw baby heeft gehad
- noteer hoe uw baby op het voedingsmiddel reageerde

Om zeker te weten of de (allergische) reactie het gevolg is van het voedingsmiddel, kunt u het na een paar weken nog eens proberen. Begin pas als uw baby helemaal geen klachten meer heeft. Noteer alle bijzonderheden rond de bijvoeding in het schema van bijlage 3..

Opnieuw starten met koemelk

Het kan zijn dat de koemelkallergie van uw kind overgaat. In overleg met uw

Bijvoeding bij koemelkallergie

arts en diëtist kunt u dit thuis of in het ziekenhuis testen, door opnieuw met koemelk te starten.

Meer informatie

Meer informatie over voedselallergie vindt u ook op:

- Stichting voedselallergie,
www.voedselallergie.nl
- Voedingscentrum,
www.voedingscentrum.nl
- Netwerk allergiediëtisten,
www.allergiedietist-davo.nl

Uw vragen

Met vragen en/of voor het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek. Dat kan op werkdagen tussen 09.00 en 12.00 uur, telefoon 072 - 548 35 52. Op andere tijden kunt u een bericht inspreken op het antwoordapparaat. Spreek uw naam, naam en geboortedatum van uw kind en telefoonnummer duidelijk in. We bellen u dan terug. Of mail uw vraag naar dieet@mca.nl.

Bijlage 1

Voorbeelden van koemelkvrije dagmenu's

Kinderen van 4 - 6 maanden

- 4 keer moedermelk of flesvoeding
- waarvan eventueel 1 papvoeding van rijstebloem
- fruit- en/of groentehapje

Kinderen van 6 - 9 maanden

- 2 tot 4 keer moedermelk of flesvoeding
- waarvan 1 tot 2 papvoedingen van rijstebloem of haverhout
- fruithapje
- baby-rijstwafeltje, broodkorstje of snee brood (koemelkvrij)
- warme maaltijd*

Kinderen van 9-12 maanden

- 2 tot 3 keer moedermelk of flesvoeding
- waarvan eventueel 1 papvoeding van rijstebloem of haverhout
- 1 tot 2 sneetjes brood (koemelkvrij)
- koemelkvrije margarine/halvarine
- broodbeleg: jam, appelstroop, koemelkvrije vleeswaren
- fruithap
- warme maaltijd*

**Bouw een warme maaltijd geleidelijk op*

- 2 tot 3 eetlepels groente
- 1 tot 2 eetlepels geprakte aardappelen, rijst of pasta
- 1 eetlepel gemalen vlees, vis, ei, of vleesvervanger
- 1 theelepel olie of koemelk- of sojavrije margarine

Tussendoortjes

- baby-rijstwafel, koemelkvrij babykoekje of soepstengel
- zacht fruit uit het vuistje
- koemelkvrij biscuitje of koekje

Dranken

- water, slappe thee, ongezoet verdund vruchtensap of diksap

Bijvoeding bij koemelkallergie

Bijlage 2

Adviezen voor bijvoeding met laag-allergene voedingsmiddelen

Fruit

- peer, banaan, appel, meloen, druiven, nectarine, perzik, pruim en abrikoos
- **daarna** pas aardbei, kiwi, mango, ananas en citrusfruit
- vers fruit zonder schil en pit: in het begin kunt u het fruit worden raspen, pureren of koken, daarna is prakken voldoende (na enige tijd kunt u ook stukjes fruit geven)
- gedroogd fruit zoals rozijntjes, pruimen en abrikozen (eventueel vooraf weken)
- kant-en-klare potjes fruit met slechts 1 nieuw bestanddeel

Groente

- worteltjes, bloemkool, broccoli, pompoen, courgette, sperziebonen, doperwtjes, snijbonen, witlof, asperges, aubergine, komkommer, peultjes, andijvie, spinazie, postelein, rode bietjes, bleekselderij, venkel, paksoi, raapstelen en tomaat
- geef de groente gekookt zonder een sausje, boter, zout of kruiden
- gasvormende groente zoals koolsoorten, ui, prei en rauwkost zijn

minder geschikt om mee te beginnen

- gebruik alleen kant-en-klare potjes groente met slechts 1 nieuw bestanddeel

Zetmeel

- aardappelen, rijst, pasta (zonder ei) en maïs
- bindmiddelen zoals rijstbloem, maïzena, boekweit en tapioca
- als rijstbloem goed gaat, kunt u uw baby ook rijst en baby-rijstwafels (naturel) geven
- peulvruchten zoals bruine bonen, witte bonen, linzen en kikkererwten
- brood(korstje) zonder toevoegingen zoals broodverbetermiddel (dit bevat koemelk)

Vetten

- zonnebloemolie, olijfolie en maïsolie
- koemelk- en soja-eiwitvrije margarine/halvarine

Vlees en vleesvervangers

- rundvlees, kalfsvlees, kalkoen, kipfilet en lamsvlees
- **daarna** pas varkensvlees
- kook of stooft het vlees, maal het daarna fijn in een keukenmachine of met een staafmixer
- u kunt het vlees ook klaarmaken met

olie of een koemelk-, soja- en eiwitvrije margarine die u al heeft uitgeprobeerd: voeg geen zout, kruiden of specerijen toe

- als uw baby 6 maanden is, kunt u eventueel beginnen met de vleesvervanger tofu
- wees voorzichtig met andere vleesvervangers: deze kunnen veel verschillende ingrediënten en soms ook koemelkeiwit bevatten

Melkvervangers

- als uw baby 6 maanden is, mag u in overleg met de diëtist eventueel beginnen met kleine hoeveelheden soja: een sojatoetje, sojamargarine of sojaroom bijvoorbeeld
- sojamelkproducten zijn niet geschikt als volledige melkvervanger voor zuigelingen
- als uw kind 1 jaar is, kunt u eventueel beginnen met melkvervangers met toegevoegde calcium: sojamelk, rijstmelk, amandelmelk, havermelk, hazelnootmelk en kokosnootmelk
- melk van andere dieren, zoals geitenmelk, is niet geschikt: het eiwit lijkt te veel op koemelkeiwit
- lactosevrije melk is niet geschikt: deze bevat gewoon koemelkeiwit

Bijvoeding bij koemelkallergie

Bijlage 3

Noteer hier de eventuele allergische reactie van uw kind op een nieuw voedingsmiddel

voedingsmiddel				
datum				
bereiding en hoeveelheid				
tijdstip reactie: hoe lang na de voeding				
duur van de reactie				
opmerkingen: medicatie, vaccinatie, verkoudheid, enz.				

voedingsmiddel				
datum				
bereiding en hoeveelheid				
tijdstip reactie: hoe lang na de voeding				
duur van de reactie				
opmerkingen: medicatie, vaccinatie, verkoudheid, enz.				

voedingsmiddel				
datum				
bereiding en hoeveelheid				
tijdstip reactie: hoe lang na de voeding				
duur van de reactie				
opmerkingen: medicatie, vaccinatie, verkoudheid, enz.				

Medisch Centrum Alkmaar

Wilhelminalaan 12

1815 JD Alkmaar

T 072 - 548 44 44

mca.nl