

Bijvoeding bij voedselallergie

www.nwz.nl

Inhoud

Bijvoeding	3
Wat geeft u uw baby?	4
De reactie van uw kind op een nieuw voedingsmiddel	5
Opnieuw starten met koemelk	6
Meer informatie	6
Uw vragen	6
Bijlage 1: van oefenhapjes naar maaltijd	7
Bijlage 2: introductieschema	8
Bijlage 3: klachtendagboek	10
Bijlage 4: hoe kun je pinda en ei geven aan uw baby	11

Uw baby heeft (mogelijk) een voedselallergie. Daarom begeleidt een diëtist van Noordwest Ziekenhuisgroep u als u start met bijvoeden van uw baby. In deze folder kunt u alle adviezen nog eens rustig nalezen.

■ **Bijvoeding**

Wat is bijvoeding?

Bijvoeding is alle voeding waarmee uw baby vanaf de leeftijd van 4 maanden begint náást de borst- of flesvoeding. De eerste oefenhapjes zijn bedoeld om uw kind te laten wennen aan vast voedsel. In het begin zijn 3 à 4 theelepeltjes voldoende. Uw kind went dan aan de smaak en structuur. Langzaamaan krijgt uw kind meer vaste voeding en minder borst-/flesvoeding.

Wanneer start u met bijvoeding?

U kunt met bijvoeding beginnen als uw baby 4 maanden oud is, net als bij kinderen zonder voedselallergie. Op tijd beginnen met bijvoeding is belangrijk voor de smaak- en taalontwikkeling van uw kind. Start in ieder geval vóór de leeftijd van 6 maanden. Gemiddeld wennen baby's na 2 keer proeven aan een nieuwe smaak. Een dreumes van 12 maanden pas na 10 keer. Ook leert uw baby zo al goed te happen en te kauwen.

Naast de eerste hapjes bijvoeding is nog wel borst- of flesvoeding nodig. Is uw kind nog niet aan bijvoeding toe? Probeer het dan na 1 tot 2 weken opnieuw.

Geef pinda en ei op tijd en voorkom voedselallergie

Voor alle baby's is het advies: geef pinda en ei vóór de leeftijd van 8 maanden. Vanaf 4 maanden kunt u de eerste oefenhapjes groente en fruit aan uw baby geven. Zodra uw baby hieraan gewend is, kunt u pindakaas of ei aan deze hapjes toevoegen.

Heeft uw baby eczeem en/of aanleg voor allergie?

Dan is het erg belangrijk dat u start met het geven van pinda en ei vóór de leeftijd van 6 maanden. Hoe eerder u pinda en ei geeft, hoe kleiner de kans dat uw baby hiervoor een allergie krijgt.

Overleg met uw arts of diëtist hoe u dit het beste kunt doen. (zie bijlage 4)

■ Wat geeft u uw baby?

Geef uw baby steeds 1 nieuw voedingsmiddel per keer; niet verschillende voedingsmiddelen tegelijkertijd. Volg daarbij de adviezen en instructies in deze folder goed op.

- groente of fruit? Het maakt niet uit of u met groente of fruit begint. Wissel de verschillende smaken goed af
- geef één ingrediënt per keer: pure rijstbloem bijvoorbeeld, niet met een smaakje. Bij een eventuele (allergische) reactie is dan meteen duidelijk waardoor de (allergische) reactie ontstaat. Bij voedingsmiddelen met meer bestanddelen is dat moeilijker vast te stellen
- wanneer? Geef 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. Gekookt fruit verdraagt uw baby soms ook beter dan vers fruit
- gebruik alleen verse producten of diepvriesproducten zónder toevoegingen als zout, kruiden, specerijen, saus en room
- 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

Lees de etiketten

Op etiketten van voedingsmiddelen vindt u informatie over allergenen in het product. Allergenen zijn stoffen waarop uw baby allergisch kan reageren. Lees etiketten altijd goed door. Soms verandert na verloop van tijd de samenstelling van een product. Fabrikanten vermelden vaak dat een product sporen bevat, kan

bevatten of is verwerkt in de fabriek. Dit zijn kleine hoeveelheden, deze producten kunt u gewoon geven.

Hoeveel geeft u uw baby?

Probeer een nieuw voedingsmiddel gedurende 3 opeenvolgende dagen uit.

Volg daarvoor dit schema:

Dag	Hoeveelheid
1	1/4 van de normale portie (10-25 gram)
2	1/2 van de normale portie (25-50 gram)
2	1 normale portie (50-100 gram)

■ De reactie van uw kind op een nieuw voedingsmiddel

Een reactie op een nieuw voedingsmiddel of een afwijzing ervan is niet altijd het gevolg van een voedselallergie. Als uw kind moet kokhalzen, het eten uitspuugt, gekke bekken trekt of niesbuien krijgt, kan dat ook komen door de andere vorm van het eten. Van dunne, vloeibare voeding naar een dikkere (vaak wat korreligere) voeding vanaf een lepel, is een hele stap. En misschien moet uw baby nog wennen aan een nieuwe smaak.

Ook verandering van geur, kleur en/of vorm 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 of door spanning.

Wat doet u als er geen reactie is?

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

Wat doet u bij een onduidelijke reactie?

Weet u niet zeker of een reactie het gevolg is van een nieuw voedingsmiddel? Of weigert uw baby de voeding? Misschien komt het doordat uw baby net tandjes krijgt of ziek is. Stop dan met het nieuwe voedingsmiddel. Probeer het opnieuw na 2 weken of zodra uw baby weer fit is.

Wat doet u bij een duidelijke reactie?

Reageert uw baby op een nieuw voedingsmiddel (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. Noteert u:

- de hoeveelheid van het voedingsmiddel dat uw baby heeft gehad
- hoe uw baby op het voedingsmiddel reageerde
- hoe snel uw baby reageerde na inname van het voedingsmiddel

Noteer alle bijzonderheden rond de bijvoeding in het schema van bijlage 3.

■ Opnieuw starten met koemelk

Koemelkallergie gaat bij de meeste kinderen gelukkig weer over. In overleg met uw arts en diëtist kunt u testen of dat bij uw kind het geval is door - thuis of in het ziekenhuis - opnieuw met koemelk te starten.

■ Meer informatie

Meer informatie over voedselallergie vindt u bij:

- **Stichting Voedselallergie**
www.voedselallergie.nl
- **Voedingscentrum**
www.voedingscentrum.nl
- **Netwerk Allergiediëtisten (DAVO)**
www.allergiedietist-davo.nl

■ Uw vragen

Met vragen en 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 3552. Op andere tijden kunt u een bericht inspreken op het antwoordapparaat. Spreek uw naam, de naam en geboortedatum van uw kind en uw telefoonnummer duidelijk in. We bellen u dan terug. Of mail uw vraag naar dietetiek-alkmaar@nwz.nl.

■ Bijlage 1: van oefenhapjes naar maaltijd

Voorbeeld schema

Leeftijd	Borstvoeding en/ of flesvoeding	Bijvoeding opbouwen naar maaltijden	Groente/fruit tussendoor
4-6 maanden	4 tot 6 voedingen	Oefenhapjes 1-2 keer per dag. Na groente en fruit: starten met pinda en ei	3-4 theelepeltjes per keer (zie bijlage 4)
6-8 maanden	4 tot 6 voedingen	Hapjes opbouwen tot 1 hoofdmaal- tijd (brood, pap)	1 portie (50 gram)
8-10 maanden	2 tot 3 voedingen	Opbouwen naar 1-2 hoofdmaaltij- den (brood, warm eten)	1-2 porties (50- 100 gram)
10-12 maanden	2 voedingen	3 hoofdmaaltij- den (brood, warm eten)	1-2 porties (50- 100 gram)

■ Bijlage 2: introductieschema

Voeding	4 maanden	6-12 maanden	Adviezen
Fruit	Peer, banaan, appel, meloen, druiven, nectarine, perzik, pruim, abrikoos, aardbei, kiwi, mango, ananas, citrusfruit, et cetera gedroogd fruit zoals rozijntjes, pruimen, abrikozen, vijgen, dadels		Vers fruit zonder schil en pit. In het begin kunt u het fruit raspen, pureren en/of koken, daarna is prakken voldoende (na enige tijd kunt u ook stukjes fruit geven). Gedroogd fruit eventueel vooraf weken
Groente	Worteltjes, bloemkool, broccoli, pompoen, courgette, sperziebonen, doperwtjes, snijbonen, witlof, asperges, aubergine, komkommer, peultjes, andijvie, spinazie, postelein, rode bietjes, bleekselderij, venkel, paksoi, raapstelen, tomaat et cetera. Peulvruchten: bruine bonen, witte bonen, linzen en kikkererwten. Daarna koolsoorten, ui, prei en rauwkost		Geef de groente gekookt zonder een sausje, boter, zout of kruiden
Pinda	Begin met pindakaas door het fruit- of groentehapje		Geef pindakaas zonder stukjes pinda (zie bijlage 4)
Ei	Begin met ei door het fruit- of groentehapje		Geef goed doorbakken roerei of hardgekookt ei (zie bijlage 4)
Zetmeel en brood	Bindmiddelen: rijstbloem, maïzena, boekweit, tapioca. Aardappelen, rijst, pasta, mais, brood(korstje), rijstwafel, maiswafel zonder toevoegingen		Start met pap van rijst/maïs/haver en/of tarwe en brood van overige granen,

Voeding	4 maanden	6-12 maanden	Adviezen
Vet		Zonnebloem-, olijf of maïsolie, koemelk-, soja-eiwitvrije margarine/halvarine	
Vlees, vis en vleesvervangers		Rundvlees, kalfsvlees, kalkoen, kipfilet, lamsvlees en varkensvlees Alle soorten vis incl. Schaal- en weekdieren Vleesvervangers van soja: tofu, tahoe	Kook of stook het vlees, maal het daarna fijn in een keukenmachine of met een staafmixer U kunt het vlees ook klaarmaken met olie of koemelk- en soja-eiwitvrije margarine die u al heeft uitgeprobeerd: voeg geen zout, kruiden of specerijen toe Vleesvervangers van soja of sojayoghurt/ dessert: niet als volledige vervanging van koemelk, borstvoeding of zuigelingenvoeding
Noten en sesam		Notenpasta, houmous, tahin	Door het fruit- of groentehapje of op brood
Plant-aardige melkvervangers		Soja-, rijst-, cocos-, haverdrink, sojayoghurt, sojadessert	Naast borstvoeding of zuigelingenvoeding

Voeding	4 maanden	6-12 maanden	Adviezen
Koemelk			Opnieuw introduceren van koemelk in overleg met diëtist; thuis of klinisch

■ Bijlage 3: klachtendagboek

Noteer hier de eventuele (allergische) reacties 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, et cetera				

■ Bijlage 4: hoe kun je pinda en ei geven aan uw baby

Volgt u de volgende adviezen op bij het geven van pinda en ei aan uw baby:

- pinda: geef pindakaas zonder stukjes pinda
- ei: geef een goed doorbakken roerei of hardgekookt ei
- u kunt pindakaas of ei verwerken in een hapje groente of fruit. Maak dit zonodig fijn met de blender of staafmixer
- zodra uw kind brood eet, kunt u pindakaas of ei als beleg op brood geven

	Pindakaas	Ei
Dag 1	½ theelepel	1 theelepel
Dag 2	1 theelepel	1 eetlepel
Dag 3	3 theelepels	2 eetlepels
Geef daarna wekelijks	3 theelepels	½ ei

Geef uw kind wekelijks de aangegeven hoeveelheid pinda en ei, tot de leeftijd van minimaal 1 jaar

Dit kan in één keer of verdeeld over enkele dagen per week. Gaat dit goed? Laat uw baby dan verder wennen aan verschillende smaken en structuren. Meer informatie hierover vindt u op www.voedingscentrum.nl.

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie diëtetiek
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 180805

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl