

Zuivelvrij dieet basisboek

Lekker leven
met koemelkallergie
en/of lactoseintolerantie

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1	Zuivel; Koemelk en lactose	pagina 9
Hoofdstuk 2	Koemelkallergie en lactose-intolerantie	pagina 12
Hoofdstuk 3	Het koemelk- en lactosevrij dieet	pagina 18
Hoofdstuk 4	Goede en gevarieerde voeding	pagina 24
Hoofdstuk 5	Tips voor een koemelkvrije en lactosevrije voeding	pagina 29
Hoofdstuk 6	Tips voor buitenshuis	pagina 32
Hoofdstuk 7	Interviews	pagina 36
Hoofdstuk 8	Weekmenu's	pagina 42
Hoofdstuk 9	Tussendoortjes vrij van zuivel	pagina 116
Bijlagen:	Aanbevolen hoeveelheden per dag	pagina 120
	Handige adressen	pagina 122
	Websites	pagina 123
	Recepten register	pagina 124

Woord vooraf

Allergie voor koemelk en overgevoeligheid voor lactose (lactose-intolerantie) komen relatief veel voor, vooral bij kinderen.

U heeft koemelkallergie en/ of lactose-intolerantie... en wat kunt u nu gaan doen? Wellicht bent u niet helemaal bekend met wat koemelkallergie en overgevoeligheid voor lactose inhouden en welke stappen ondernomen moeten worden om klachten-vrij door het leven te gaan.

De enige manier om een voedselallergie te behandelen is een dieet. Er moeten dus aanpassingen gemaakt worden in uw voeding. Maak daarom een afspraak bij een gespecialiseerde diëtist.

Alle informatie die u nodig heeft om het dieet op te starten hebben wij gebundeld in dit boek. Op praktische wijze vertellen wij wat u kunt doen en welke aanpassingen nodig zijn in die lastige eerste periode. We helpen u de eerste vier weken op de weg. Zo komt u tot de ontdekking dat het dieet bij koemelkallergie en lactose-intolerantie geen beperkingen hoeft te zijn om lekker, gemakkelijk en gezond te kunnen eten. Er zijn veel ontwikkelingen op gebied van speciale koemelk-vrije artikelen maar ook wordt gebruik gemaakt van producten die van nature al vrij zijn van koemelk en lactose. Er blijft namelijk nog voldoende over!

Wij hebben ervoor gekozen om in dit boek koemelkallergie en lactose-intolerantie te bundelen, omdat de voedingsadviezen erg overlappen. Natuurlijk zijn wij op de hoogte van de verschillen en dit zal ook worden behandeld in het boek. Het is onnodig om het dieet nog strikter te maken dan noodzakelijk en hier hebben wij aandacht voor.

De diëtist kan u naast deze basisgegevens verder helpen met meer persoonlijke dieetadviezen. Ieder persoon is immers anders en u zult tegen andere problemen en vragen aanlopen dan een ander. Meestal worden enkele consulten door uw zorgverzekering vergoed.

Door heel Nederland zijn diëtisten gevestigd die zich gespecialiseerd hebben in voedselallergie en voedselovergevoeligheid. Websites waar u deze diëtisten kunt vinden staan achterin dit boek vermeld.

Belangrijk

De aanbevelingen en tips in dit boek zijn gebaseerd op de ervaringen die we de afgelopen jaren hebben opgedaan bij AllergiePlatform.nl. Deze zijn naar eer en geweten van de samenstellers verzameld om zo de allergiepatiënt op weg te helpen. Toch vormen deze geen vervanging voor medisch advies! Iedere lezer is verantwoordelijk voor zijn of haar doen en laten. De samenstellers en uitgever kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die voortvloeit uit de praktische adviezen in dit boek.

Hoofdstuk 2 Koemelkallergie en lactose-intolerantie

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op koemelkallergie en lactose-intolerantie. Wat gebeurt er precies in het lichaam en welke klachten zijn er allemaal? Ook bespreken we de diagnostiek en de behandeling bij koemelkallergie en lactose-intolerantie.

Voedselovergevoeligheid

Voedselovergevoeligheid is een overkoepelende term die gebruikt wordt voor voedselallergieën en voedselintoleranties (niet allergische voedselovergevoeligheid). Er zijn verschillen tussen een allergie en een intolerantie.

Koemelkallergie

Bij een allergie is altijd eiwit betrokken. Als u een koemelkallergie heeft, verdraagt u geen koemelkeiwit. Niet alleen na het drinken van een beker melk krijgt u allergische reacties, maar van alle voedingsmiddelen waarin (een spoortje) koemelkeiwit zit. De meeste mensen verdragen wel melksuiker (lactose), hoewel het samen kan voorkomen.

Normaal worden eiwitten uit koemelk in ons maagdarmkanaal in kleinere, goed verteerbare brokjes afgebroken. Alleen deze kleine brokjes komen door de darmwand heen en kunnen zo in het bloed worden opgenomen om vervolgens naar alle cellen in ons lichaam te worden vervoerd, waar ze als bouwstenen worden gebruikt. Bij sommige mensen gaat dit mis. Het afweersysteem zorgt normaal gesproken dat ziekteverwekkers worden geweerd door antistoffen te produceren, die de ziekteverwekkers vernietigen voordat ze in actie kunnen komen. In het geval van koemelkallergie ziet uw afweersysteem koemelkeiwit als een gevaarlijke indringer. Antistoffen worden geproduceerd met allergische reacties tot gevolg.

Hoofdstuk 3 Het Koemelk- en lactosevrij dieet

In dit hoofdstuk vindt u een aantal lijsten met producten die u het best kunt vermijden om allergieklachten te voorkomen. Het komt bovendien vaak voor, dat mensen bij bepaalde ingrediënten twifelen dit nu wel of niet afkomstig is van koemelk en of het nu wel of geen lactose bevat. Om het voor u iets duidelijker te maken, zijn de diverse benamingen voor koemelk en lactose overzichtelijk onder elkaar gezet.

Dieetkenmerken

Iemand met koemelkallergie dient alle producten met koemelkeiwit te vermijden. Meestal zal lactose (melksuiker) geen probleem zijn. Als u geen koemelkallergie heeft en wel een lactose-intolerantie, kunt u in principe wel het koemelkeiwit zonder problemen gebruiken, maar niet de melksuiker. Het lastige is dat ze vaak samen in producten voorkomen. Afhankelijk van de mate van intolerantie, wordt een lactosebeperkt dieet samengesteld. Over het algemeen wordt een hoeveelheid van 5-10 gram lactose per dag goed verdragen. Dit is vergelijkbaar met 1 beker melk. Indien melk verspreid over de dag en in combinatie met de maaltijden wordt gebruikt, wordt het beter verdragen dan wanneer dit apart wordt gegeten of gedronken. Daarnaast worden zure melkproducten beter verdragen dan zoete melkproducten. Zure melkproducten, zoals yoghurt, bevatten bacteriën die lactose kunnen afbreken. Yoghurt bevat dus minder lactose dan melk.

Melk en overige lactose bevattende voedingsmiddelen moeten dus voor het grootste deel vermeden worden. Dit is wel even een uitdaging omdat lactose in veel producten zit. Daarnaast zijn melkproducten wel nodig in een gezond dieet. Andere dierlijke melkproducten (zoals geitenmelk en paardenmelk) zijn geen optie, maar sojamelk, rijstmelk of amandelmelk wel. Let hierbij wel op de (toegevoegde) voedingsstoffen omdat deze melksoorten niet van nature voldoende calcium en andere voedingsstoffen bevatten. Er zijn ook enkele hulpmiddelen. Minus-L, Lactalac en Nutrilose zijn melkproducten die passen in een lactose-arm dieet.

Met hulpmiddelen zoals KeruLac, KeruTabs en Disolact kan van gewone melk lactosebeperkte melk worden gemaakt. Ze tabletten bevatten het lactase-enzym. Deze kunt u tegelijk met melk en melkproducten innemen of vlak ervoor. Dit is vooral handig op verjaardagsfeestjes en op vakantie wanneer u niet direct toegang heeft tot uw eigen producten.

Koemelkeiwit

Producten waar koemelk zeker in voorkomt en die niet toegestaan zijn bij een koemelk-vrij dieet.

- Magere melk, halfvolle melk, volle melk;
- Karnemelk;
- Chocolademelk;
- Zuiveldranken en yoghurt drank;
- Frisdranken op weibasis;

In de winkel

- Lees altijd de ingrediëntendeclaratie van een product. Daarop moet precies aangegeven staan welke ingrediënten het product bevat. Doe dit ook wanneer u het product al jaren gebruikt. Het kan zijn dat er andere ingrediënten zijn toegevoegd of vervangen.
- Wanneer u een specifiek product mist, kunt u altijd vragen aan de filiaalmanager of hij of zij bereid is het artikel voor u te bestellen. Niet geschoten is immers altijd mis.
- Veel producten die geschikt zijn bij een koemelk- en/of lactosevrij dieet kunt u in de supermarkt vinden. Maar omdat er relatief niet veel vraag is naar deze specifieke producten, zijn ze vaak over de datum of is het assortiment erg klein. Er is daarom vaak veel meer keuze op internetwinkels.



Op school

- Wanneer bij uw kind koemelkallergie is vastgesteld, is het van belang de school hierover in te lichten. Met name over het dieet, de risico's en de mogelijkheden hierbij. De leraren/leraressen weten er dan van en kunnen het kind in de gaten houden en voorkomen dat het in de fout gaat.
- Geef uw telefoonnummer en dat van uw huisarts op aan de school, zodat in noodgevallen altijd de juiste persoon kan worden bereikt.
- Met de school kunt u afspreken om traktaties zonder koemelkeiwit apart te houden voor uw kind. Bijvoorbeeld een apart trommeltje met geschikte traktaties.
- Zorg dat het kind goed weet dat hij/zij geen pakje schoolmelk mag aannemen, maar geef hem/haar wel een alternatief mee, bijvoorbeeld appelsap, zodat het kind gezellig met zijn/haar vriendjes/vriendinnetjes kan drinken.
- Leer uw kind dat hij/zij niet ziek is, maar wel ziek kan worden als hij/zij een bepaald product eet/drinkt met koemelkeiwit. Het is belangrijk dat het kind zich kan ontwikkelen zonder zich anders of vreemd te voelen. Er zijn verschillende boeken te koop die u kunt gebruiken bij de uitleg wat het betekent als iemand een (voedsel-)overgevoeligheid heeft.
- Maak een lijstje voor uw kind met daarop de producten die uw kind wél mag hebben, zodat hij/zij dit mee kan nemen wanneer hij/zij bij vriendjes of vriendinnetjes gaat spelen. Voor de ouders van vriendjes of vriendinnetjes is het makkelijk met merkartikelen te werken, u kunt ook van te voren contact opnemen.

Let op!

Niet alleen voedingsmiddelen bevatten koemelkeiwit en lactose, maar ook andere producten kunnen lactose bevatten, bijvoorbeeld:

- Medicijnen
- Vitaminepreparaten.
- Tandpasta

Week 2 woensdag Recept Witlof met honing

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

4 stronkjes witlof

10 gram boter of margarine

25 gram pijnboompitten

4 eetlepels vloeibare honing

Bereidingswijze:

Snijd het kontje van de witlof af en haal de blaadjes los. Maak gelijkmatige grote stukken.

Verhit de boter in een wok. Doe de pijnboompitten erbij en bak ze zachtjes lichtbruin.

Doe de witlof en het zout erbij en wok alles al omscheppend op een hoog vuur gedurende vijf minuten beetgaar. Voeg op het laatst de honing toe.



Week 2 woensdag Recept rijstpap met appel

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

1/2 liter rijstemelk

70 gram paprijs

1 eetlepel vanillesuiker

1 appel

paar klontjes melkvrije margarine

2 eetlepels oersuiker

1 mespunt zeezout

Bereidingswijze:

Breng de rijstemelk aan de kook met vanillesuiker, rijst en zout en laat dit 15 minuten zachtjes koken.

Laat de pap afkoelen tot lauw. Verwarm de oven voor (op de grillstand!). Schil de appel, snijd in kleine blokjes en roer deze door de rijstebrij. Verdeel over vier schaaltes, doe de margarine en de oersuiker er op en plaats ze even onder de grill, voor een paar bruine puntjes.

Tip:

Maak er een roomsausje bij, van haverroom of soja cuisine met wat honing erdoorheen.

Maak zelf vanillesuiker: doe wat oersuiker in een plastic doosje met wat vanillestokjes erin en laat dit een maand staan.