

# **Koemelk-, kippenei- en soja-vrij dieet basisboek**

Gericht op jonge kinderen

# Inhoudsopgave

Woord vooraf 5

Inleiding 7

Hoofdstuk 1 Koemelk, kippenei en soja 9

Hoofdstuk 2 Koemelk-, kippenei- en soja-allergie 11

Hoofdstuk 3 Het koemelk-, kippenei- sojavrij dieet 17

Hoofdstuk 4 Goede en gevarieerde voeding 24

Hoofdstuk 5 Tips voor een koemelk-, kippenei- en sojavrije voeding 35

Hoofdstuk 6 Tips voor buitenshuis 39

Hoofdstuk 7 Interviews 44

Hoofdstuk 8 Veelgestelde vragen 54

Hoofdstuk 9 Weekmenu's 58

Hoofdstuk 10 Keuzetabel koemelk-, kippenei- en sojavrije tussendoortjes 132

Literatuurlijst 138

Bijlage 1: Aanbevolen hoeveelheden per dag 141

Bijlage 2: Handige adressen 142

Bijlage 3: Websites 143

Bijlage 4: Register recepten per week 144

Bijlage 5: Register recepten op alfabet 146

## Woord vooraf

Allergie voor koemelk, kippenei en soja komen relatief veel samen voor, vooral bij baby's en kinderen zijn het drie van de meest voorkomende voedselallergieën!

Uw kind heeft koemelk-, kippenei- en soja-allergie... en wat kunt u nu gaan doen? De enige manier om een voedselallergie te behandelen is een aangepast dieet. Wij raden u aan om met uw kind een afspraak te maken bij een diëtist die gespecialiseerd is in allergie.

Om zelf al te kunnen starten met het dieet hebben wij veel informatie 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 en uw kind de eerste vier weken op de weg.

Zo komt u tot de ontdekking dat het dieet bij koemelk-, kippenei- en soja-allergie geen beperking hoeft te zijn om lekker, gemakkelijk en gezond te kunnen eten. Er zijn veel ontwikkelingen op gebied van speciale artikelen maar ook wordt gebruik gemaakt van voedingsmiddelen die van nature al vrij zijn van koemelk, kippenei en soja. Er blijft namelijk nog voldoende over!

Wij hebben ervoor gekozen om in dit boek koemelkallergie, kippeneiallergie en soja-allergie te bundelen, omdat ze vaak samen voorkomen. Natuurlijk komen alle drie de allergieën ook apart voor. Als uw kind enkel koemelkallergie en/ of lactose-intolerantie heeft kunt u ons andere boek 'Zuivelvrij dieet basisboek' gebruiken. Als uw kind koemelkallergie en kippeneiallergie heeft kunt u ons boek 'Lekker leven met kippenei- en koemelkallergie' gebruiken. Deze boeken zijn echter niet, net als dit boek gericht op kinderen, maar na enige aanpassing kunt uw kind deze boeken ook prima gebruiken!

Dit boek is gericht op kinderen in de leeftijd van één tot en met drie jaar, er is echter ook veel informatie beschreven welke gelden voor kinderen jonger dan één en ouder dan drie jaar.

De diëtist kan u naast deze basisgegevens verder helpen met meer persoonlijke dieetadviezen voor uw kind. Iedereen is immers anders en u zult tegen andere problemen aanlopen dan een ander. Door heel Nederland zijn diëtisten gevestigd die zich gespecialiseerd hebben in voedselallergie. 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.

Sommige kinderen kunnen problemen met de ademhaling krijgen als zij soja(meel) inademen. De klachten van een soja allergie manifesteren zich meestal als bijvoeding wordt geïntroduceerd of de baby van babyvoeding op melkbasis overgaat naar babyvoeding op sojabasis<sup>13</sup>

### **Lactose-intolerantie**

Koemelkallergie wordt soms verward met lactose-intolerantie. Dit zijn echter twee heel andere aandoeningen. De meeste mensen met koemelkallergie verdragen wel melksuiker (lactose), hoewel het samen kan voorkomen.

Een intolerantie betekent dat een bepaalde stof door het lichaam niet goed verdragen wordt. In tegenstelling tot een allergie wordt de reactie niet aangewakkerd door het afweersysteem. Een intolerantie wordt om die reden ook wel een 'niet-immunologische reactie' genoemd. Lactose-intolerantie is een aandoening, waarbij het enzym lactase niet door het lichaam wordt aangemaakt of minder actief is. Dit wordt lactasedeficiëntie genoemd. Het gevolg is dat lactose niet kan worden afgebroken en hierdoor niet kan worden opgenomen in de dunne darm (lactose-malabsorptie). Lactose komt terecht in de dikke darm, waar het door de daar aanwezige darmbacteriën (darmflora) wordt omgezet in onder andere melkzuur, de lactose wordt vergist. Dit geeft de typische klachten die mensen hebben bij lactose-intolerantie, met name maag- en darmklachten. Een intolerantie is dus iets heel anders dan een allergie.

De meeste mensen hebben een 'tolerantiegrens'. Dit betekent dat men lactose waarschijnlijk wel in kleine hoeveelheden zonder problemen kunt gebruiken, maar na een bepaalde grens wel klachten ontstaan<sup>8,9</sup>

Wanneer uw kind een dieet volgt dat vrij is van koemelk zal uw kind tegelijk ook weinig lactose binnenkrijgen, omdat beide stoffen in dezelfde voedingsmiddelen voorkomen.

### **Diagnostiek van koemelk-, kippenei- en soja-allergie**

Het kan soms lang duren voordat de juiste diagnose bij uw kind gesteld is.

Procedures van verschillende zorgverleners zijn anders, niet iedereen is alert op de mogelijkheid van allergie en er is vaak tijdgebrek. Hierdoor verloopt de diagnostiek en behandeling van koemelk-, kippenei- en soja-allergie soms niet adequaat. Soms wordt ten onrechte de diagnose koemelk-, kippenei- en/of soja-allergie gesteld of wordt de allergie juist over het hoofd gezien. Kinderen zijn vaak nog te klein om zelf aan te geven wat het mankeert. Er kunnen bovendien ook andere oorzaken van de klachten, zoals buikkrap, ten grondslag liggen zoals; spanning, buikgriep of inenting tegen kinderziekten bij het consultatiebureau. Hieronder zullen diverse diagnostiekmethoden om een voedselallergie vast te stellen worden besproken.

## **Eliminatie en provocatie**

Om een koemelk-, kippenei- en/of soja-allergie te kunnen vaststellen, gebruikt men een eliminatie/provocatie test. Dit wil zeggen, dat de voedingsmiddelen waarin koemelk- kippen- en/of soja-eiwit zit, worden weggelaten uit de voeding (eliminatie). Wanneer de klachten weg zijn, na minimaal zo'n vier weken, worden de verdachte voedingsmiddelen in kleine stapjes weer toegevoegd (provoceren)<sup>14</sup>. Meestal wordt gekozen om eerst bijvoorbeeld koemelk, later kippenei en weer later soja (of andersom) te testen, om het overzichtelijk te houden. Indien de klachten weer terugkomen na provocatie, is de kans groot dat het een koemelk-, kippenei- en/of soja-allergie is. Deze test dient altijd plaats te vinden onder begeleiding van of in overleg met een arts en diëtist. Zeker wanneer er heftige klachten bestaan is het niet verstandig om het op eigen houtje of thuis te testen.

In de meeste gevallen wordt de test open uitgevoerd, meestal op het consultatiebureau. Dit betekent dat de arts of u als ouder/verzorger weet wanneer koemelk, kippenei en soja wordt geïntroduceerd. Dit kan onbewust de uitslag beïnvloeden, omdat negatieve verwachtingen of zenuwen mee kunnen spelen. Om de uitslag van de test zo betrouwbaar mogelijk te houden kiest men daarom soms liever voor dubbelblinde placebogecontroleerde voedselprovocatiestests. Dit is de meest betrouwbare test voor het stellen van een voedselallergie, dus ook een koemelk-, kippenei- en/of soja-allergie. Er wordt dan gebruik gemaakt van voeding met koemelk/kippenei/soja en voeding zonder koemelk/kippenei/soja, dat in willekeurige volgorde wordt getest. De voedingen worden in oplopende doses gegeven en eventuele klachten worden goed in de gaten gehouden. Zowel uw kind, als uzelf én de behandelaars weten niet vooraf wat de volgorde is van de testvoedingen (dubbelblind). Deze test wordt in sommige ziekenhuizen uitgevoerd en vereist multidisciplinaire samenwerking <sup>14</sup>.

## **RAST-test en huidtest**

Naast de eliminatie/provocatie test, bestaat er een mogelijkheid om een RAST-test of een huidtest uit te voeren. Bij een RAST-test wordt het bloed gecontroleerd op het totaal aan specifieke afweerstoffen. Bij een huidtest wordt een kleine hoeveelheid van het verdachte allergeen, in dit geval dus koemelk-, kippenei- en/of soja-eiwit, in de huid aangebracht. Beide tests zijn echter niet honderd procent betrouwbaar<sup>14</sup>. Het kan dus voorkomen dat iemand een negatieve uitkomst heeft na een bloedonderzoek, maar toch klachten ervaart. Dan is alsnog een dieet vrij van koemelk, kippenei en/of soja de juiste behandeling. Andersom kan ook, dat er een positief resultaat is na een bloedonderzoek terwijl er geen klachten zijn.

# Boodschappenlijst week 1:

## Ontbijt en lunch

Bruin brood	Jam	Verse gist
Muesli	Rauwe ham	Boekweitmeel
Wit brood	Boterhamworst	Maismeel
Bruin bolletje	Achterham	Basterdsuiker wit
Knäckebröd	Cervelaatworst	Ei vervanger
Ontbijtkoek	Kipfilet (plakjes)	Ananas (blik)
Sesampasta	Knakworsten	Sla
Pindakaas	Krenten	Tomaten
Pure chocoladepasta	Rozijnen	Soepgroenten

## Avondmaaltijd:

Zuurkool uit pot	Sperziebonen	Rundervink
Prei	Lente ui	Kipnuggets
Bloemkool	Zongedroogde tomaten in olijfolie	Couscous
Peultjes	Bruine bonen (pot)	Voorgekookte aardappelschijfjes
Worteltjes	Mais (blik)	Zilvervliesrijst
Ui	Rode paprika	Gekookte krieltjes
Knoflookteentje	Doperwten (diepvries)	Spaghetti
Champignons	Kipfilet	Verse patat
Gele paprika	Varkenshaas	Kokosmelk
Gepelde tomaten in blik	Roze zalm uit blik	Balsamicoazijn
Tomatenpuree (blik)	Runder gehakt	Appelmoes

## Overigen, dranken, nagerechten:

Limonadesiroop	Roosvicee	Waterijsje
Sinaasappelsap	Dessertrijst	Custardpoeder
Rijstmelk	Vanillesuiker	Pure cocoa-poeder
Appelsap	Basterdsuiker donker	Fruit: ½ perzik, 1 appel, 5 druiven, ½ banaan en 100 gram bosvruchten (bevoren)

## Woensdag recept aardbeien met chocolade

Bereidingstijd: 15 minuten

Wachttijd: 60 minuten

Eenpersoonsportie

Ingrediënten:

15 gram pure chocolade

3 aardbeien

Materiaal:

Kookpan

Glazen kom

3 Saté prikkers

Beker

Bereidingswijze:

Breek de chocolade in kleine stukjes. Laat deze au bain marie smelten. Dit doet u door een pan water aan de kook te brengen, een glazen kom hier op te plaatsen en al roerende de chocolade toe te voegen en te laten smelten. Was ondertussen de aardbeien en haal het groene kroontje er af. Prik de aardbei aan een satéprikker. Doop de aardbei in de gesmolten chocolade. Zet de aardbeien met chocolade met de staté prikker op zijn kop in de beker. Laat het een uur afkoelen.

Variatie: In plaats van aardbeien kunt u ook ander fruit en/of spekjes (snoep) gebruiken.



## **Donderdag recept pasta tricolore**

Bereidingstijd: 15 minuten

Eenpersoonsportie

Ingrediënten:

60 gram pasta fusilli of pastaschepjes tricolore

60 gram kipfilet

Peper

Zout

½ eetlepel vloeibaar bak&braad

70 gram Italiaanse roerbakgroenten

75ml tomatensaus basilicum

Basilicum (vers)

Materiaal:

Kookpan, wokpan.

Bereidingswijze:

Kook de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking beetgaar. Snij de kipfilet in stukjes en kruid deze met peper en zout naar smaak. Verhit in een wokpan de bak&braad en bak de kipstukjes in circa 4 minuten gaar. Voeg de Italiaanse roerbakgroenten toe aan de kip en bak deze circa 3 minuten mee. Voeg de tomatensaus toe aan het kip-groentenmengsel en breng het al roerend aan de kook. Zet het gas uit en voeg de verse basilicum toe.

Giet de pasta af en voeg de saus aan de pasta toe.

