

In moedermelk kunnen spoortjes terechtkomen van voedingsmiddelen die door de moeder gegeten of gedronken zijn. Meestal levert dit geen enkel probleem op, maar voor sommige kinderen zijn deze spoortjes voldoende om voedselallergie te veroorzaken en klachten te geven. Bij het vermoeden van voedselallergie is advies van het consultatiebureau of de huisarts noodzakelijk. Nader onderzoek is dan nodig om te achterhalen of voedselallergie de klachten veroorzaakt of er sprake is van een andere oorzaak.

De klachten die als gevolg van voedselallergie kunnen optreden, zijn bijvoorbeeld, kolieken, diarree, eczeem of benauwdheid. Als een kind dergelijke klachten heeft, kan dat dus wijzen op een allergie voor bepaalde voedingsmiddelen. Klachten kunnen echter ook heel andere oorzaken hebben zoals het krijgen van tanden, een inenting of verkoudheid.

Naar consultatiebureau of huisarts

Eerst moet worden uitgezocht of het echt om voedselallergie gaat. Daarbij is het af te raden op eigen houtje te gaan dokteren door bijvoorbeeld zelf andere voeding uit te proberen. Het is echt noodzakelijk dit te overleggen met het consultatiebureau of de huisarts. Deze zullen dan onderzoeken wat de oorzaak van de klachten is en bepalen of voedselallergie één van de mogelijke oorzaken is.

De rol van de diëtist

Als is vastgesteld dat er daadwerkelijk sprake is van voedselallergie, moet de voeding voor een langere periode worden aangepast. In die gevallen wordt doorverwezen naar een diëtist voor een dieetadvies. De diëtist helpt bij het samenstellen van een volwaardige voeding met voldoende variatiemogelijkheden. De diëtist speelt ook een belangrijke rol bij het introduceren van vaste voedingsmiddelen bij het kind als het ongeveer zes maanden oud is. De diëtist kan ook meer informatie geven over producten die gebruikt kunnen worden binnen het dieet.

Onderzoek naar voedselallergie bij zuigelingen

Bij het vermoeden van voedselallergie is het echt noodzakelijk dit te overleggen met het consultatiebureau of de (huis)arts. Deze zullen alle mogelijke oorzaken voor de klachten in kaart brengen en één voor één uitsluiten. De kans op een voedselallergie is groter als twee of meer van de volgende situaties zich voordoen:

- Als de symptomen herhaaldelijk optreden na het gebruik van een bepaald voedingsmiddel.
- Als één van de ouders of een ouder broertje of zusje een aangetoonde voedselallergie heeft.
- Als twee of meerdere symptomen naast elkaar voorkomen, bijvoorbeeld zowel maagdarmklachten als huidklachten of zowel luchtwegklachten als maagdarmklachten.
- Als er geen andere oorzaak voor de klachten wordt gevonden.
- Als ondanks behandeling de klachten blijven bestaan.

Als de arts besluit dat onderzoek naar voedselovergevoeligheid op zijn plaats is dan wordt de diagnose gesteld met behulp van:

- Eliminatie: hierbij worden verdachte voedingsmiddelen weggelaten om te zien of de klachten van het kind verdwijnen.
- Belasting: na het weglaten volgt het opnieuw uitproberen van voedingsmiddelen om te bekijken of de klachten weer terug komen.
- Re-eliminatie: de laatste stap is het opnieuw weglaten van de voedingsmiddelen die klachten blijken te geven.

Eliminatie

Bij eliminatie worden bepaalde voedingsmiddelen uit de voeding van de moeder geschrapt. Overleg dit altijd met het consultatiebureau of de (huis)arts. Zelf experimenteren is echt af te raden. Het is niet zo dat er helemaal niets meer gegeten mag worden of het beter is de borstvoeding te staken. Dit laatste is juist onverstandig, omdat moedermelk ook allerlei beschermende stoffen voor kinderen bevat en de voorkeur heeft boven kunstvoeding.

Borstvoeding

Bij kinderen die uitsluitend moedermelk krijgen, is de oorzaak voor klachten te vinden in de voeding van de moeder. Meestal is koemelk de boosdoener, gevolgd door ei en soja. Ook andere voedingsmiddelen kunnen de oorzaak zijn maar dat komt veel minder vaak voor. De moeder die uitsluitend borstvoeding geeft aan haar kind krijgt daarom het advies om koemelk, ei en soja volledig gedurende een afgesproken periode (meestal vier weken) volledig te vermijden.

Kunstvoeding

Als kinderen naast moedermelk ook kunstvoeding krijgen, dan is het nodig om ook de kunstvoeding aan te passen. Gewone kunstvoeding, op basis van koemelk, kan bij (vermeende) koemelkallergie niet worden gebruikt. Het meest geschikte alternatief is dan een hypoallergene kunstvoeding. Dit is een voeding op basis van voorverteerde, in kleine stukjes geknipte koemelkeiwitten, zogenaamde eiwithydrolysaten. De overgebleven eiwitbrokjes zijn zo klein dat de kans heel klein is dat zij een allergische reactie veroorzaken. Er bestaan verschillende soorten hypo-allergene kunstvoedingen. Het consultatiebureau of de arts kan een deskundig advies geven welke voeding het meest geschikt is. Vanwege de eerder genoemde voordelen van moedermelk is het afbouwen van de kunstvoeding en het weer volledig terugschakelen op moedermelk het overwegen waard.

Bijvoeding

Bij kinderen jonger dan zes maanden die al bijvoeding krijgen, kan de bijvoeding het stellen van de diagnose bemoeilijken. Omdat tot de leeftijd van zes maanden bijvoeding nog niet echt nodig is, volgt doorgaans het advies om te stoppen met de bijvoeding. Doe dit alleen in overleg met het consultatiebureau of de arts en neem deze beslissing niet op eigen houtje. Wanneer gestopt moet worden met bijvoeding moet het kind wel wat vaker moedermelk krijgen. Is vaker de borst geven niet mogelijk dan moet vaker hypo-allergene kunstvoeding gegeven worden. Bij kinderen ouder dan zes maanden, moet met de consultatiebureau-arts of diëtist worden overlegd wat het beste als bijvoeding gegeven kan worden.

Belasting

Als de klachten door de eliminatie afnemen, moeten de verdachte voedingsmiddelen weer worden gegeten om te kunnen beoordelen of de klachten hierdoor terugkeren. Dit wordt 'belasting' genoemd. De periode waarin de voedingsmiddelen worden weggelaten, duurt ongeveer vier weken. Het consultatiebureau bespreekt na deze periode het effect van het weglaten van de sterk allergene voedingsmiddelen. Zijn de klachten verdwenen of sterk afgenomen, dan zal de arts vragen de voedingsmiddelen weer één voor één aan de voeding toe te voegen. Krijgt een kind moedermelk dan gaat het meestal om koemelk, ei en soja. Belangrijk is dat na het uitproberen van ieder voedingsmiddel enkele dagen de tijd wordt genomen om het effect op het kind af te wachten. Het duurt ongeveer 6 tot 24 uur voor spoortjes van het voedingsmiddel in de moedermelk terecht komen. Omdat koemelkallergie het meeste voorkomt en koemelk een leverancier is van belangrijke voedingsstoffen als calcium (kalk), vitamine B2 en eiwitten, is koemelk meestal het eerste voedingsmiddel dat opnieuw wordt geprobeerd.

Krijgt een kind geen moedermelk maar kunstvoeding dan wordt de hypo-allergene voeding langzaam afgebouwd en vervangen door de oorspronkelijke kunstvoeding op basis van koemelk.

Komen tijdens of vrij snel na de belasting de klachten bij het kind terug, dan lijkt duidelijk welk voedingsmiddel de oorzaak is. Dit wordt vervolgens besproken met de consultatiebureau-arts. Het is belangrijk dat de belasting precies wordt uitgevoerd; het consultatiebureau of de arts kan adviseren hoe, wanneer en hoe lang de belasting uitgevoerd moet worden en hoe er gehandeld moet worden als er een allergische reactie optreedt.

Re-eliminatie

Als de klachten door de belasting niet terugkomen dan hebben deze zeer waarschijnlijk een andere oorzaak. Komen de klachten wel terug dan volgt de laatste stap om de diagnose te stellen: het opnieuw aanpassen van de voeding door de voedingsmiddelen die verdacht werden opnieuw weg te laten. Ook dit gebeurt altijd in overleg met het consultatiebureau of de (huis)arts. Vaak blijven uiteindelijk maar één of twee voedingsmiddelen over waarop een kind reageert. Het consultatiebureau zal dan adviseren deze voor langere tijd uit de voeding weg te laten. Omdat voedselallergie bij zuigelingen van voorbijgaande aard kan zijn, is het belangrijk dat na een bepaalde dieetperiode opnieuw uitgeteerd wordt of de allergie nog aanwezig is. Het komt echter ook voor dat de klachten helemaal niet verdwijnen of niet terugkomen. De klachten hebben dan zeer waarschijnlijk een andere oorzaak.

Toelichting op het eliminatie-dieet

In de eerste fase adviseert de arts zowel koemelk als ei en soja volledig uit de voeding te schrappen. Heel soms kan het nodig zijn om ook een ander voedingsmiddel weg te laten; dit gebeurt alleen als er overtuigende redenen zijn om te denken dat een andere voedselallergie mogelijk een rol speelt. Het weglaten van voedingsmiddelen uit de voeding is geen eenvoudige klus. Gaat het bijvoorbeeld om koemelk dan betekent dit niet alleen geen melk, maar ook geen producten met of van melk zoals softijs en kaas. Het betekent dus niet alleen de voedingsmiddelen zelf weglaten, maar ook de producten die hiervan zijn gemaakt of die het voedingsmiddel als ingrediënt bevatten.

Producten met koemelk, ei en soja

Wordt een kind verdacht van voedselallergie dan is het noodzakelijk dat de moeder die borstvoeding geeft een dieet gaat volgen dat in ieder geval volledig vrij is van koemelk, ei en soja. Voedingsmiddelen die in dat geval niet gebruikt kunnen worden zijn:

Melk

- Alle soorten melk- en melkproducten: melk, karnemelk, melkdranken (chocolademelk, fruitzuiveldranken), vla, pap, pudding, kefir, biogarde, yoghurt, kwark, Hüttenkäse, hangop, yoghurtcrème, vruchtenyoghurt en -kwark, koffiemelk, koemelkpoeder, roomijs, softijs, slagroom, zure room, crème fraîche, roomboter.
- Alle soorten kaas (ook 'plantaardige kaas'), smeerkaas, smeltkaas.
- Geiten-, schapen-, buffel- en paardenmelk en producten die hiervan zijn afgeleid.
- Alle producten waarin melk of melkbestanddelen zijn verwerkt.

Kippenei

- Alle soorten ei (kippen-, eenden-, kwartel- ganzenei) en eiergerechten.
- Alle producten waarin ei is verwerkt zoals eiersalade, eiermie, eierkoeken, cake, quorn.

Soja

- Sojamelk
- Tempé, tofu, tahoe
- Sojaburgers en andere gebruiksklare vleesvervangers
- Ketjap
- Andere producten waarin soja en sojabestanddelen zijn verwerkt.

Wel toegestaan bij (vermeende) voedselallergie

Brood

- Koemelk- en kippeneivrij brood, bijvoorbeeld (Turks) brood zonder broodverbetermiddel
- Watercrackers of matzes.

Beleg

- Vleeswaren zonder toevoegingen, zoals rookvlees, fricandeau, rosbeef
- Zoet beleg zoals honing, jam, stroop, suiker
- Komkommer, radijs, selderij, wortel en andere groenten
- Appel, banaan, vruchtenmoes en andere vruchten.

'Vetten'

- Koemelkvrije en soja-eiwitvrije margarine*
- Koemelkvrije en soja-eiwitvrije halvarine*
- Olie; bijvoorbeeld maïsolie of olijfolie.

Vlees (vers en ongepaneerd!)

- Rundvlees
- Varkensvlees
- Kip
- Kalkoen
- Lamsvlees.

Groenten

Alle soorten groenten zonder toevoegingen of saus, vers of uit de diepvries.

'Zetmeel'

- Aardappelen
- Macaroni en spaghetti (zonder ei)
- Rijst
- Maïs
- Witte en bruine bonen
- Kapucijners.

Nagerechten

- Zelfgemaakte vla, pap of pudding van hypoallergene opvolgmelk met water of custard, griesmeel, havermout of rijst.
- Fruit of vruchtenmoes, tutti frutti, abrikozen of pruimen.
- Gelatinepudding eventueel met fruit.
- Krentjebrij (kant-en-klaar nagerecht van bessensap, gort, krenten en rozijnen).

Tussendoor*

- Alle soorten fruit, rozijnen
- Zuurtjes en pepermunt
- Koemelk- en kippeneivrije koekjes en snoepjes*

* Zie het dagmenu van de diëtist of de 'lijst van melkeiwit-, ei- en soja-eiwitvrije merkartikelen' van het Voedingscentrum (bestelnummer 212-214-225).

Etiket als hulpmiddel

Het etiket of de verpakking geven, in afnemende hoeveelheid, een opsomming van de belangrijkste ingrediënten waaruit een product bestaat. Sommige ingrediënten zijn op hun beurt weer samengesteld uit verschillende ingrediënten, de zogenaamde 'samengestelde ingrediënten'. Voorbeelden zijn margarine, paneermeel en worst. Als deze samengestelde ingrediënten in een product worden gebruikt, hoeven ze meestal niet nader gespecificeerd te worden. Het betreffende product kan dan wel de te vermijden stof of stoffen bevatten, maar dit blijkt niet uit de ingrediëntendeclaratie. Dit geldt niet voor alle allergene stoffen: medio 2004 werd het wettelijk verplicht 12 allergenen en afgeleide stoffen van deze allergenen op het etiket te vermelden als deze in het product aanwezig zijn. Dit geldt ook voor melk, ei en soja. Naar verwachting zal het tot in 2006 duren voordat op alle etiketten deze verplichte informatie is opgenomen. Het is niet altijd eenvoudig om alle etiketten te controleren en te weten of een product daadwerkelijk vrij is van melk, ei en soja. Sommige ingrediëntnamen zijn niet altijd te herleiden tot de voedingsmiddelen die vermeden moeten worden. Daarnaast is het nog niet zover dat nu alle etiketten volledig aan de vereisten voldoen; aan de verpakking is niet af te lezen of de informatie op het etiket nu al wel of niet volledig is. De 'Lijst van melkeiwit-, ei- en soja-eiwitvrije merkartikelen'* geeft een uitgebreid overzicht van allerlei producten die vrij zijn van zowel melk, ei als soja.

Tekorten en vervangingen

Naast het volgen van een dieet, is het ook heel belangrijk voldoende te drinken. Een baby van ongeveer acht weken drinkt bijna een liter per dag. Om deze hoeveelheid moedermelk te kunnen maken moet de moeder zelf ook voldoende drinken. Dagelijks ongeveer twee liter (water, thee, vruchtensap, frisdranken, bouillon, (cafeïnevrije) koffie en indien nodig hypoallergene opvolgmelk).

Tekorten voorkomen

Vooraf door het schrappen van melk kunnen na verloop van tijd tekorten in de voeding ontstaan. Dit geldt met name voor calcium (kalk), vitamine B2 en eiwit. Het kind zal hiervan geen hinder ondervinden, maar een tekort aan bepaalde voedingsstoffen gaat op den duur wel ten koste van de reserves van de moeder. Omdat het lichaam in eerste instantie nog wel over enige reserves beschikt, is het niet nodig om tijdens de onderzoeksfase van vier weken al allerlei vervangingen te gaan gebruiken. Wel is het verstandig wat extra vlees(waar) te eten om voldoende eiwit binnen te krijgen en een multivitamine- en mineralenpreparaat te gebruiken dat speciaal is bedoeld voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.

Voedingscentrum
Postbus 85700
2508 CK Den Haag