

Wanneer een kind allergisch is voor een voedingsmiddel zoals koemelk, kan het ook gaan reageren op andere voedingsmiddelen. De introductie van de bijvoeding kan daarom het beste gebeuren in overleg met een diëtist.

De kans op het ontwikkelen van een (nieuwe) allergie is, vooral in de eerste zes maanden na de geboorte het grootst. Daarom wordt pas zo laat mogelijk gestart met de introductie van vaste voedingsmiddelen.

Bij zes maanden beginnen

Het uitstellen van bijvoeding na de leeftijd van zes maanden kan ook weer niet. Vanaf deze leeftijd zijn er namelijk allerlei veranderingen in de ontwikkeling, vanaf de leeftijd van 6 maanden geeft moedermelk te weinig calorieën, de behoefte aan voedingsstoffen zoals eiwit, vitamines en mineralen verandert, de tandjes komen door en het kind moet leren kauwen. Ook vanwege de ontwikkeling van de smaak is introductie van bijvoeding op de leeftijd van 6 maanden belangrijk. Het verkleint de kans op latere voedingsproblemen.

Wijze van introductie

Meestal kunnen de nieuwe voedingsmiddelen in opklimmende hoeveelheden drie dagen achter elkaar worden uitgeprobeerd: Op de eerste dag een kwart van een normale portie, op de tweede dag de helft en op de derde dag een normale portie. Mocht een reactie op het nieuwe voedingsmiddel komen dan is duidelijk om welk voedingsmiddel het gaat. De introductie van de bijvoeding kan het best gebeuren in overleg met de diëtist. Zij kan praktische adviezen geven over hoe de bijvoeding geleidelijk kan worden geïntroduceerd en hoe de voeding volwaardig blijft.

Indeling van voedingsmiddelen

De introductie van vaste voedingsmiddelen verloopt voorzichtiger dan bij kinderen zonder voedselallergie. Daarom is de begeleiding van een diëtist noodzakelijk.

Het is belangrijk om de tijd te nemen en goed te observeren wat een nieuw voedingsmiddel 'doet'. Het ene voedingsmiddel geeft meer risico op voedselallergie dan een ander. Het gaat hierbij om de volgende voedingsmiddelen: melk, ei, soja, vis, schaal- en schelpdieren, noten, pinda's en zaden en pitten. Het advies luidt om deze niet te vroeg te introduceren.

Sterk allergene voedingsmiddelen kunnen als volgt geïntroduceerd worden:

1. vanaf 6 maanden: tarwe
2. vanaf 9 maanden: koemelk (tenzij daarvoor allergie bestaat), alle vissoorten, pitten, zaden en soja
3. vanaf 12 maanden: ei, schaal- en schelpdieren, noten en pinda's

Sommige voedingsmiddelen die niet tot de sterk allergene voedingsmiddelen behoren, kunnen soortgelijke klachten geven als voedselallergie. Het gaat hierbij om aardbei, kiwi, tomaat, varkensvlees, citrusfruit, chocola en verschillende specerijen. Het is aan te raden deze voedingsmiddelen niet als eerste te introduceren maar eerst andere soorten fruit, groente, vlees en dergelijke te introduceren.

Alle andere voedingsmiddelen kunnen vanaf 6 maanden geïntroduceerd worden. De volgorde waarin dit gebeurt is niet belangrijk.

Eetgewoonten van het gezin

Voor alle voedingsmiddelen die niet tot de sterk allergenen behoren en de voedingsmiddelen die vaker klachten geven (zoals aardbei, tomaat en dergelijke.) kan de volgorde van de introductie van voedingsmiddelen zelf worden bepaald. Worteltjes geven bijvoorbeeld niet vaker een allergische reactie dan broccoli. De volgorde is vooral afhankelijk van de eetgewoonten binnen het gezin, de verkrijgbaarheid van de verschillende producten, de samenstelling van de rest van de voeding en de voedingsstoffen die het kind nodig heeft. Meestal wordt begonnen, net als bij kinderen zonder voedselallergie, met groente- of fruithapjes. Daarna wordt de voeding steeds verder uitgebreid.

Nadat een aantal groente- en fruitsoorten zijn geïntroduceerd is het daarom beter bijvoorbeeld ook rundvlees toe te voegen en niet nóg een groente- of fruitsoort. De diëtist zal daar uiteraard rekening mee houden.

Voorbeelden introductie van (niet sterk allergene) voedingsmiddelen

Fruit

Bijvoorbeeld abrikoos, appel, banaan, druiven, meloen, nectarine, peer, perzik, pruim; hierbij geldt: Het gaat hierbij om vers fruit zonder schil en pit. In het begin kan het fruit worden geraspt of gepureerd; vervolgens is prakken voldoende. Zacht fruit is gemakkelijk te pureren of fijn te maken. Na enige tijd kunnen ook stukjes zacht fruit gegeven worden. Hard fruit, zoals appel en peer, kunt u even kort koken. Als naast vers fruit ook wel eens gedroogd fruit gegeven wordt, zoals rozijntjes, dan moeten het ongezwavelde zijn. Gedroogde pruimen en abrikozen moeten wel worden geweekt.

Groente

- In principe mogen alle soorten groente worden gegeven.
- Begin met worteltjes, bloemkool, sperziebonen, doperwtjes, snijbonen, witlof, broccoli, pompoen, asperges, aubergine, courgette, komkommer of peultjes.
- Geef gasvormende groente, zoals koolsoorten, ui en prei pas nadat het kind 1 jaar is. Voor die leeftijd zijn deze groenten nog niet geschikt. Dat geldt ook voor rauwkost.
- Geef de groente gekookt en maak het niet aan met een sausje, boter, zout of kruiden. Bereiden in de magnetron kan natuurlijk ook.
- Geef niet vaker dan 2 keer per week nitraatrijke groente, zoals andijvie, spinazie, andijvie, postelein, rode bietjes, bleekselderij, venkel, paksoi en raapstelen.

Zetmeel

Bijvoorbeeld arrowroot (bindmiddel zoals maïzena, gemaakt van de West-Indische pijlwortel; verkrijgbaar bij reformwinkels), boekweit, maïzena, rijstbloem, tapioca, aardappelen, rijst, peulvruchten (bruine en witte bonen), maïs:

- Deze voedingsmiddelen moeten gekookt, zonder toevoegingen, worden gegeven.
- Indien pap van instant-rijstbloem wordt gebruikt, hoeft de pap niet te worden gekookt. Voor boekweit en maïzena geldt dat zij tot aan het kookpunt moeten worden verwarmd voordat de pap bindt. De pap kan au-bain-marie verwarmd worden om schiften te voorkomen. Bij het au-bain-marie verwarmen hangt het pannetje met pap in een grotere pan met water dat aan de kook wordt gehouden.
- Zodra rijstbloem goed gaat, kunnen ook rijst en rijstwafels (zonder sesam) aan het menu worden toegevoegd.
- Tarwe mag vanaf 6 maanden worden geïntroduceerd; als het kind toe is aan het 'sabbelen' op een broodkorst dan kan voor de korst van tarwebrood worden gekozen. Let op dat het brood vrij is van melk en soja tot de leeftijd van 9 maanden. Ook moet tot de leeftijd van een jaar het brood vrij zijn van ei(bestanddelen), noten en pinda's. (Is het kind allergisch voor melk, ei en/of soja dan mogen deze ingrediënten uiteraard niet in het brood voorkomen.)

Vetten

Bijvoorbeeld maïsolie en olijfolie, koemelk- en soja-eiwitvrije margarine.

Vlees

Bijvoorbeeld kalfsvlees, kalkoen, kipfilet, lamsvlees en rundvlees.

- Vlees kan worden gekookt of gestoofd en vervolgens fijn worden gemalen in een keukenmachine of met een staafmixer. Ook kan het vlees worden bereid in olie of een koemelk- en soja-eiwitvrije margarine die al is uitgeprobeerd. Voeg verder geen zout, kruiden of specerijen toe.

Vervolg ook in overleg met diëtist

Hoe snel de introductie uiteindelijk verloopt hangt vooral af van de situatie van het kind. Bij weinig problemen met de introductie van elk nieuw voedingsmiddel kan de introductie sneller verlopen dan wanneer er wel klachten zijn. Belangrijk is daarbij te bedenken dat eventuele problemen veroorzaakt kunnen worden door reacties op voedingsmiddelen. Maar ook ziekte, het krijgen van tandjes en/of spanning kunnen klachten veroorzaken. Advies en begeleiding door de diëtist bij de introductie van bijvoeding is niet alleen nodig om te voorkomen dat sterk allergene voedingsmiddelen te vroeg geïntroduceerd worden. Het is juist ook nodig om te voorkomen dat er te langzaam geïntroduceerd wordt of dat voedingsmiddelen onnodig achterwege gelaten worden.

Tip

Houd goed zicht op de introductie van de bijvoeding door een overzicht te maken van de geïntroduceerde voedingsmiddelen. Als een reactie heeft plaatsgevonden op een voedingsmiddel of bij twijfel hierover, kan dit vermeld worden op het overzicht.

'Spelregels' voor bijvoeding

Kleine kinderen kunnen moeilijk duidelijk maken waar ze last van hebben. Ook kunnen de klachten andere oorzaken hebben. Daarom is het belangrijk de introductie van de voedingsmiddelen samen met de diëtist te observeren en te beoordelen. Om verdere klachten te voorkomen, maar ook om onnodige beperkingen van de voeding te vermijden gelden hierbij de volgende 'spelregels':

- Introduceer bij kinderen met een (verhoogde kans op) allergie de bijvoeding alleen in overleg met de diëtist. Ga nooit naar eigen inzicht experimenteren.
- Introduceer steeds één voedingsmiddel per keer en niet verschillende voedingsmiddelen tegelijkertijd. Kies voedingsmiddelen die maar uit één ingrediënt bestaan, bijvoorbeeld pure rijstebloem en niet rijstebloem met een smaakje. In dat laatste geval is er namelijk sprake van twee nieuwe stoffen. Bij een eventuele reactie op een voedingsmiddel dat uit verschillende bestanddelen bestaat, is moeilijk na te gaan welk ingrediënt de oorzaak is.
- Introduceer een nieuw voedingsmiddel gedurende drie opeenvolgende dagen.
- Probeer nieuwe groente- en fruitsoorten in de gebruikelijke vorm, rauw of gekookt. Voor vooral fruit geldt soms dat het gekookt beter worden verdragen dan rauw. Sommige ouders proberen daarom liever eerst gekookt fruit.
- Gebruik alleen verse producten of diepvriesproducten zonder toevoegingen als kruiden, specerijen, saus, room en dergelijke.
- Geef een nieuw voedingsmiddel in de loop van de ochtend. Introductie 's avonds kan ervoor zorgen dat een eventuele reactie onopgemerkt blijft of zorgt voor een onrustige nacht.
- Introduceer geen nieuwe voedingsmiddelen als het kind ziek is, er een tandje doorkomt of het net een prik heeft gehad.

Beoordeling na introductie

Niet iedere afwijzing van een voedingsmiddel en niet iedere klacht duidt op een allergische reactie. Het kind moet ook wennen aan de nieuwe smaak en vorm van het eten. Dit kan ook de oorzaak zijn van bijvoorbeeld kokhalzen en niesbuien. Van dun vloeibare drinkvoeding naar een dikkere, vaak ook wat korreliger voeding vanaf een lepel, is een hele stap. Door de verandering in de samenstelling van de voeding kan ook verandering in vastheid, geur en kleur van de ontlasting ontstaan. Dit hoeft dus niet met voedselallergie te maken te hebben. Overleg bij twijfel altijd met de diëtist.

- **Geen reactie**

Treedt er geen reactie op, ga dan met het volgende voedingsmiddel verder. Het uitgeprobeerde voedingsmiddel kan dan aan het menu worden toegevoegd. Geef van dit voedingsmiddel overigens niet meer dan het kind nodig heeft.

- **Onduidelijke reactie**

Bij een onduidelijke reactie, bijvoorbeeld tijdens een periode dat het kind zich niet prettig voelt omdat het tandjes krijgt, moet worden gestopt met de introductie. Het voedingsmiddel kan pas opnieuw worden gegeven als het kind weer de oude is.

- **Duidelijke reactie**

Bij een duidelijke reactie direct stoppen met de introductie van het betreffende voedingsmiddel en het voorlopig uit de voeding weglaten. In overleg met de diëtist kan het na enkele weken opnieuw worden geprobeerd om met zekerheid vast te stellen dat de klachten inderdaad door dit voedingsmiddel werden veroorzaakt. Pas als de klachten zijn verdwenen weer met een nieuw voedingsmiddel beginnen.

Reïntroductie van voedingsmiddelen

Met reïntroductie wordt bedoeld dat in overleg met een diëtist een voedingsmiddel waarvoor eerder voedselallergie werd vastgesteld, opnieuw wordt uitgeprobeerd. Dit kan bijvoorbeeld koemelk zijn. De reïntroductie verloopt op dezelfde manier als de introductie van nieuwe voedingsmiddelen. Voor de meeste voedingsmiddelen blijft een voedselallergie niet levenslang bestaan. Om onnodige beperkingen te voorkomen, is het belangrijk van tijd tot tijd te proberen of de voedselallergie nog steeds bestaat.

Altijd in overleg met arts of diëtist

Bij zuigelingen is voedselallergie meestal een voorbijgaand probleem. Koemelkallergie is bij ruim van de helft van de kinderen op de leeftijd van één jaar voorbij. De overige kinderen zijn binnen maanden tot enkele jaren van het probleem af. In overleg met arts en diëtist worden de betreffende voedingsmiddelen daarom rond de eerste verjaardag van het kind weer uitgeprobeerd. Geeft dit nog steeds klachten, dan moet de reïntroductie na ongeveer zes maanden opnieuw plaatsvinden. Bij allergie voor ei, schaal- en schelpdieren, pinda of noten, is het gezien de vaak heftige reacties beter de reïntroductie uit te stellen tot na de tweede verjaardag. Bij heftige klachten op voedingsmiddelen wordt het tijdstip van de reïntroductie in overleg met de behandelend arts bepaald. Als sprake is geweest van een shock of de kans op een shock aanwezig is, kan het nodig zijn de reïntroductie niet uit te voeren of uit te stellen tot het kind groter is. In die gevallen vindt reïntroductie plaats in een klinische omgeving zoals een ziekenhuis of onder begeleiding van de huisarts zodat indien nodig noodhulp geboden kan worden.

Behoeftte aan voedingsstoffen

Bij de start van bijvoeding gaat het in eerste instantie om aanvulling en niet zozeer om vervanging van moedermelk of kunstvoeding. Naarmate de hoeveelheid bijvoeding toeneemt, kan de moedermelk of kunstvoeding geleidelijk worden verminderd. De diëtist of het consultatiebureau geeft aan welke hoeveelheden aangehouden moeten worden. Mocht de introductie van de bijvoeding als gevolg van reacties op de geïntroduceerde voedingsmiddelen vertragen, dan wordt geadviseerd de hoeveelheid moedermelk of kunstvoeding uiteraard ook langzamer te verminderen. In principe is het ook bij kinderen met voedselallergie niet noodzakelijk om de voeding aan te vullen met extra vitamines en mineralen (buiten de gebruikelijke vitamine D en K bij borstvoeding). Verloopt de introductie van bijvoeding met veel vertraging, dan is belangrijk dat de diëtist regelmatig nagaat of het kind met de voeding wel alle voedingsstoffen binnenkrijgt die het nodig heeft.

Dagmenu

Globaal is het streven naar het volgende 'dagmenu':

Kinderen van 6 - 7 maanden

2-3 maal moedermelk of kunstvoeding
1 papvoeding van bloem of meel
fruit- of groentehapje

Kinderen van 7 - 9 maanden

1-2 maal moedermelk of kunstvoeding voedingen
1-2 papvoedingen van bloem of meel
warme maaltijd
fruihapje

Warme maaltijd

begin met:
3 eetlepels groente
1-2 eetlepels geprakte aardappelen of rijst
1 eetlepel gemalen vlees
1 theelepel olie of koemelk- en soja-eiwitvrije margarine
Deze hoeveelheden kunnen geleidelijk worden opgevoerd.

Kinderen van 9-12 maanden

2 papvoedingen of 1 maal moedermelk of kunstvoeding en 1 papvoeding*
warme maaltijd
fruihap
papvoeding kan vervangen worden door brood (zonder ei en zonodig vrij van melk en soja).

Tussendoortjes

Vanaf ongeveer 8 maanden kan een rijstwafel (naturel) als tussendoortje worden gegeven. Vanaf ongeveer 9 maanden kan als drinken tussendoor een bekertje sap van fruit worden gegeven.

Moedermelk kan tijdens de hele periode van introductie van vaste voeding worden gegeven. De hoeveelheid zal geleidelijk verminderen tot één voeding en desgewenst een slokje als tussendoortje. Om ervoor te zorgen dat het kind voldoende zetmeel krijgt, is het belangrijk op een gegeven moment de moedermelk gedeeltelijk te vervangen door pap.

Tips voor de introductie van bijvoeding

Om de introductie zo soepel mogelijk te laten verlopen:

- Bepaal in overleg met het consultatiebureau of de diëtist aan de hand van het gewichtsverloop en de introductie van de bijvoeding hoeveel moedermelk of kunstvoeding het kind nodig heeft. De eerdergenoemde hoeveelheden zijn alleen bedoeld als richtlijn.
- Roer, om de overgang van dun vloeibare voeding naar een meer vaste vorm niet zo groot te maken, de eerste fruit- of groentehap door een roerzeef of gebruik een staafmixer om deze te pureren.
- Geef een nieuw voedingsmiddel op een ontspannen manier, bijvoorbeeld eerst in de voedingshouding.
- Een plastic lepeltje voelt prettiger aan in de mond dan een koude metalen lepel.
- Maak gebruik van ijsblokjeszakken of -vormen voor het invriezen van kleine porties. Op die manier is het mogelijk in één keer een grotere hoeveelheid te maken en die enkele dagen te gebruiken. Per keer kan het benodigde aantal blokjes worden ontdooid.
- Ook kant-en-klare kindervoeding (potjes) met slechts één bestanddeel kunnen worden gebruikt bij de introductie van bijvoeding. Kant-en-klare kindervoedingen bestaande uit meer dan 2 à 3 bestanddelen zijn vaak niet geschikt voor gebruik bij kinderen onder de leeftijd van 9 à 12 maanden.
- Kies een tijdstip waarop het kind niet bijzonder hongerig is. Is het kind hongerig, dan zal het minder snel 'in' zijn voor nieuwe dingen. Geef bijvoorbeeld eerst wat borstvoeding of flesvoeding om de eerste trek te stillen.

Schema introductie voedingsmiddelen

Voedingsmiddel				
Datum				
Bereiding en hoeveelheid				
Tijdstip reactie; hoe lang na de voeding				
Duur van de reactie				
Opmerkingen: medicatie, vaccinatie, verkoudheid, etc.				

Voedingsmiddel				
Datum				
Bereiding en hoeveelheid				
Tijdstip reactie; hoe lang na de voeding				
Duur van de reactie				
Opmerkingen: medicatie, vaccinatie, verkoudheid, etc.				

Voedingscentrum
Postbus 85700
2508 CK Den Haag