



Secretariaat kinderartsen  
9u-13u en 14u-17u  
pediatrie@ziekenhuiswaregem.be  
056/62 35 50

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem  
Vijfseweg 150- B-8790 Waregem  
T 056/62 31 11 – F 056/62 30 20  
info@ziekenhuiswaregem.be  
www.ziekenhuiswaregem.be

De kinderartsen:  
Dr. De Lille  
Dr. Devos  
Dr. Demeyer  
Dr. Schamp  
Dr. Rigolle

---

# VOEDINGSADVIES

## BIJ EEN ALLERGIE VOOR

### KOEMELKEIWIT

---

Vlaamse Pediatrische Diëtisten

Werkgroep Voeding van de  
Vlaamse Vereniging voor Kindergeneeskunde VVK

## INLEIDING

Een allergie is een afwijkende reactie van het afweersysteem op doorgaans ongevaarlijke allergenen, die voorkomen in o.a. koemelk.

Deze reactie kan heel verschillend van aard zijn, zoals een reactie van de huid, luchtwegen, mond, keel, maag, darmen, ... De klachten kunnen optreden binnen enkele minuten of pas één of twee dagen nadat het allergeen gebruikt is. Soms kunnen sporen van het allergeen al een reactie geven.

Bij jonge kinderen is koemelkeiwitallergie de meest voorkomende vorm van voedselallergie. Bij een allergie voor koemelkeiwit zal het lichaam allergisch reageren op de inname van koemelkeiwitten. Doordat de darmwand bij de zuigelingen nog niet helemaal volgroeid is, kunnen er via deze darmwand onverteerde koemelkeiwitten in het bloed komen. Sommige zuigelingen reageren op deze vreemde eiwitten door afweerstoffen te maken. Deze stoffen veroorzaken de klachten. Huidcontact of inhalatie van voedselallergenen kan ook een oorzaak van de klachten zijn.

De prevalentie van koemelkeiwitallergie is duidelijk lager bij kinderen die borstvoeding krijgen dan bij zuigelingen die kunstvoeding op basis van koemelk krijgen. Uitzonderlijk kunnen zuigelingen die borstvoeding krijgen eveneens allergisch reageren op koemelkeiwit. Er gaan via de melk en melkbevattende voedingsmiddelen, die de moeder drinkt en eet, sporen koemelkeiwitten in de moedermelk over. Van alle baby's ontwikkelen 2 tot 6 % een koemelkeiwitallergie.

Hoe jonger het kind hoe meer kans op deze allergie. Veel kinderen groeien wel over hun voedselallergie heen naarmate ze ouder worden. Zo zijn er zuigelingen die op 6 maand al koemelkeiwitten verdragen. Op de leeftijd van twee jaar is meer dan de helft van de kinderen met een koemelkeiwitallergie klachtenvrij. Op de leeftijd van 3 jaar is dit tweederde. Bij oudere kinderen en volwassenen komt koemelkeiwitallergie voor, maar minder vaak.

<p><b>De enige behandeling in geval van koemelkeiwitallergie is het uitschakelen van ALLE koemelkeiwitten in de voeding.</b></p>
--

Melk en melkproducten bevatten belangrijke voedingsstoffen zoals onder andere eiwit, calcium, vitamine B2,.... Wanneer deze voedingsmiddelen uit de voeding geëlimineerd worden is het belangrijk deze te vervangen door een evenwaardig alternatief.

AANDACHTSPUNTEN:

- Melkzuur heeft niets met melk te maken! Melkzuur is een chemische verbinding. Het is een afbraakproduct van glucose in het lichaam, waarbij glucose onvolledig wordt afgebroken.
- Lactaat wordt niet uit lactose (melksuiker) bereid en bevat geen melkeiwit.
- Melk wordt in veel levensmiddelen als hulpmiddel gebruikt. Zo wordt melk vaak als plakmiddel, smaakstof of om te kleuren gebruikt.
- Naast koemelk (en buffelmelk) is het af te raden om geitenmelk en schapenmelk te gebruiken. Wanneer u dit toch wilt gebruiken, overleg het dan eerst met uw diëtist(e).
- Kokosmelk, pindakaas, soja kaas en cacao boter bevatten geen melk en dus ook geen melkeiwit.
- In overleg met uw diëtist(e) kan gekozen worden voor een melkvervanging.
- Sommige cosmetica, shampoo's, medicijnen en vaccins bevatten koemelk- en/of eibestanddelen. Het is dus noodzakelijk de arts of apotheker te verwittigen in geval van koemelkeiwit en ei-allergie want hij/zij zal u de aangepaste producten voorschrijven.

Volgende onderwerpen komen achtereenvolgens in deze brochure aan bod:

Voedingsrichtlijnen voor de moeder die borstvoeding geeft

Voedingsrichtlijnen voor het kind dat flesvoeding krijgt

Voedingsrichtlijnen bij het introduceren van vaste voeding

Voedingsrichtlijnen voor het oudere kind en volwassenen

- Voedingsmiddelen die koemelk of sporen van koemelk bevatten.
- Hoe lees ik de informatie op een verpakking?
- Termen die kunnen wijzen op de aanwezigheid van koemelkbestanddelen.
- Lijst met voedingsmiddelen die toegelaten of verboden zijn.

diëtisten vlaamse pediatrische diëtisten Werkgroep pediatrische diëtisten

## Voedingsrichtlijnen voor de moeder die borstvoeding geeft

Borstvoeding is de meest natuurlijke voeding voor zuigelingen. Ook voor kinderen die het risico lopen om een koemelkeiwitallergie te ontwikkelen blijft borstvoeding de beste keuze.

Uitzonderlijk ontwikkelen zuigelingen symptomen van een voedselallergie doordat voedingseiwitten uit de voeding van de moeder passief overgaan in de moedermelk. In dit geval is het **NIET aangewezen de borstvoeding te stoppen**, maar wordt aan de moeder gevraagd het verantwoordelijke voedselallergeen te mijden. Dit dient te gebeuren in overleg met de behandelende arts.

Geeft een moeder borstvoeding en heeft de baby klachten die wijzen op een koemelkeiwitallergie, dan kan de moeder, na advies van de arts en/of diëtist een dieet volgen zonder koemelk (zie verder).

### **Let op:**

**ALLE zuivelproducten en voedingsmiddelen die melk of melkbestanddelen bevatten, moeten dan weggelaten worden.**

(Raadpleeg hiervoor de lijst onder voedingsrichtlijnen voor het oudere kind)

Om de koemelk op een volwaardige manier te vervangen (zodat er geen voedingstekorten ontstaan) zijn er verschillende mogelijkheden:

- De calcium- en vitaminebehoefte kan gedekt worden door
  - ofwel  $\frac{3}{4}$  liter soja'melk' per dag verrijkt met calcium en vitaminen (Merken: zie lijst voor het oudere kind)
  - ofwel een supplement van calcium (1000mg) en vitamine B2 (1,5 mg)
- De eiwitvoorziening kan verder ondersteund worden door gebruik van voldoende vlees (200 gram per dag).

*Uitzonderlijk kan in overleg met de arts en/of diëtist(e) ook aangeraden worden om andere sterk allergene voedingsmiddelen (ei, vis, schaal- en schelpdieren, noten, pinda's, zaden, pitten en soja) uit de voeding van de moeder weg te laten.*

## Voedingsrichtlijnen voor het kind dat flesvoeding krijgt

Borstvoeding heeft de voorkeur, maar krijgt uw baby flesvoeding dan is de eerste keuze in de behandeling van een koemelkeiwitallergie een zuigelingenvoeding op basis van een sterk doorgedreven eiwithydrolysaat.

Merken: o.a. Alfaré Nestlé  
 Nutramigen 1 LGG Mead Johnson  
 Nutrilon Pepti 1 Nutricia  
 Pregomin Milupa

Vanaf de leeftijd van zes maanden kan de opvolgmelk gebruikt worden tot de leeftijd van 18 maanden of zo lang nodig is.

Merken: o.a. Nutramigen 2 LGG Mead Johnson  
 Nutrilon Pepti 2 Nutricia

Bij uitzonderlijk ernstige voedselallergie reageren zuigelingen nog allergisch op doorgedreven eiwithydrolysaten. In dit geval zijn de voedingen op basis van vrije aminozuren aangewezen.

Merken: o.a.. Neocate Nutricia  
 Neocate Advance Nutricia

### Zuigelingenvoedingen op basis van soja worden afgeraden.

Het is mogelijk dat een zuigeling met koemelkeiwitallergie eveneens allergisch reageert op soja'melk'. Daarom worden soja'melk' en andere sojaproducten afgeraden beneden de leeftijd van 6 maanden.

### Geitenmelk, schapenmelk, ezinnenmelk en paardenmelk worden afgeraden.

De eiwitten van deze melk lijken sterk op die van koemelk en zijn daarom geen goed alternatief. Er bestaat een kans dat het lichaam de eiwitten van bijvoorbeeld geitenmelk gaat registreren als koemelkeiwitten (een zogenaamde kruisreactie) en dan kan er een reactie optreden.

### Granenmelk, rijstmelk, notenmelk, ... worden afgeraden.

Ze zijn geen volwaardige vervanging en het kind loopt de kans om ernstige voedingstekorten te krijgen.

## Voedingsrichtlijnen bij het introduceren van vaste voeding

Bij de introductie van vaste voeding is extra voorzichtigheid geboden.  
Meestal wordt gestart met een groentepap.

### Voedingsmiddelen waarmee gestart kan worden:

**Groenten:** andijvie, bietjes, bloemkool, broccoli, venkel, witlof, wortel, courgette, ...

**Zetmeelhoudende producten:** aardappel, rijst, rijstvllokken, rijstecrème, rijstebloem (zonder vanille!), maïsmeel, boekweitmeel, ...

**Vetstoffen:** afwisselend zonnebloem-, maïs-, olijfolie, koolzaadolie, ...

**Vlees/gevogelte:** kalkoen, kip, lams-, paarde-, kalfs- en rundvlees (zuiver)

**Fruit:** abrikoos, appel, meloen, nectarine, peer, perzik

### **Let op:**

**ook in de vaste voeding van het kind moeten  
ALLE zuivelproducten en voedingsmiddelen die melk of  
melkbestanddelen bevatten, weggelaten worden.**

(Raadpleeg hiervoor de lijst onder voedingsrichtlijnen voor het oudere kind)

Introduceer nieuwe voedingsmiddelen één voor één in opklimmende hoeveelheden. Als het opklimmen van vaste voeding goed is gegaan, kan vanaf de leeftijd van 1 jaar de voeding verder uitgebreid worden.

### Voedingsmiddelen die pas na overleg met de arts en/of diëtiste ingeschakeld kunnen worden

Ei, soja, pinda's, noten, vis, schaal- en schelpdieren, tarwe, zaden en pitten.

Voedingsmiddelen die vaak overgevoeligheidsreacties geven: citrusvruchten, kiwi, banaan, aardbeien, chocolade, varkensvlees, tomaat en specerijen.

Opmerking: Het is niet nodig bijvoeding te introduceren voor de leeftijd van zes maanden

## Voedingsrichtlijnen voor het oudere kind en volwassenen

Oudere kinderen en volwassenen kunnen ter vervanging van koemelk een product op basis van soja gebruiken. Bij het gebruik van soja'melk' is het belangrijk te kiezen voor een soort verrijkt met vitaminen en calcium.

Koemelkeiwit komt voor in verschillende voedingsmiddelen zoals:

- magere melk, halfvolle melk, volle melk
- karnemelk
- kaas, smeerkaas, smeltkaas
- yoghurt, platte kaas, pap, pudding, yoghurt drank, chocolademelk
- kefir, cottage cheese, umer
- room, slagroom, koffieroom, halfroom, koffiemelk, zure room
- roomijs, yoghurtijs
- zuivelfrisdranken, frisdranken op weibasis

Voedingsmiddelen die sporen van koemelkeiwit kunnen bevatten zijn:

- brood, paneermeel, luxe broodjes, koekjes
- vleeswaren
- boter, margarine en minarine, dressing en slasaus
- kant-en-klare maaltijden



## WELKE PRODUCTEN KUNNEN KOEMELK BEVATTEN ? Samenvatting:

### **Niet alcoholische dranken**

Alle soorten melk, drinkyoghurt en weidranken.

### **Alcoholische dranken**

Roomlikeuren.

### **Soep**

Soepen, bouillonpoeder, bouillonblokjes.

### **Aardappelbereidingen**

Puree en (kant-en-klare) aardappelgerechtten.

### **Brood en broodvervangers**

Fantasiebrood, sandwiches, koffiekoeken, ontbijtgranen.

### **Broodbeleg**

Alle soorten kaas, bereide vleeswaren, omelet, hagelslag, chocoladepasta.

### **Graanproducten en bindmiddelen, rijst en deegwaren, maaltijden**

Kant- en klare maaltijden (pasta met kaas, pizza).

### **Melk en melkproducten**

Alle soorten melk en melkproducten.

### **Vlees, vis, wild, gevogelte en vleesvervangers**

Bereid en gepaneerd vlees en vis en vegetarische vleesvervangers.

### **Sauzen, aroma's, kruiden, vetten en oliën, diversen**

Romige sauzen, dressings, margarine, boter, bak- en braadproducten.

### **Nagerechten**

Zuiveldesserts (bv. pudding, yoghurt), (room-)ijs, chocoladedesserts, sabayon.

### **Snoep en suikerwerk**

Chocolade, candybars en snoep.

### **Gebak en koekjes**

Koeken, gebak, cake, maaltijdrepen en energierepen.

### **Hartige versnaperingen**

Bladerdeeghapjes, chips en borrelnootjes.

## HOE LEES IK DE INFORMATIE OP EEN VERPAKKING?

Bij een allergie is het belangrijk de ingrediëntenlijst van voorverpakte voedingsmiddelen aandachtig te lezen.

De ingrediëntenlijst geeft aan welke bestanddelen in het voedingsmiddel verwerkt zijn.

Door een Europese richtlijn is, vanaf november 2005, de fabrikant verplicht op het etiket duidelijk te vermelden of het voedingsmiddel **melk** bevat.

Dit kan op verschillende manieren:

- in de ingrediëntenlijst staat duidelijk **melk** vermeld
- op de verpakking staat vermeld: "**bevat melk**"
- de benaming van het voedingsmiddel verwijst naar **melk**

Wanneer u op de verpakking leest: "kan sporen bevatten van melk" of "wordt in een fabriek gemaakt waar ook melk wordt verwerkt", kan u best overleggen met uw diëtist(e) of deze producten voor u veilig zijn.

Op de verpakking vindt u soms naast de ingrediëntenlijst ook de gemiddelde voedingswaarde per 100 g product.

Op de verpakking staat vb 10 g eiwitten vermeld. Dit duidt echter op de **totale hoeveelheid eiwitten of proteïnen in het voedingsmiddel en niet op de aanwezigheid van eiwitten afkomstig van koemelk.**

## UITLEG BIJ HET GEBRUIK VAN DEZE LIJST

Om een gevarieerde voeding, zonder koemelkeiwitten, samen te stellen is een lijst met verboden en toegelaten voedingsmiddelen een hulpmiddel.

Deze lijst bevat enkele merkartikelen zonder **koemelk**. Fabrikanten kunnen op elk ogenblik de samenstelling van hun product wijzigen. Het is dus nodig de samenstelling op de verpakking te blijven nalezen.




### Verklaring van de gebruikte tekens :

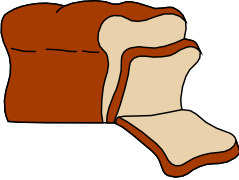

- (\*) Bij deze voedingsmiddelen dient u de ingrediëntenlijst op de verpakking nauwkeurig na te lezen.
- ® Dit verwijst naar de merknaam.



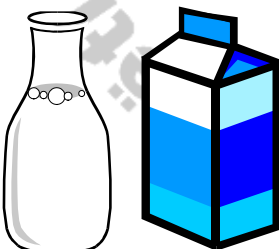
*cursief gedrukt* = achtergrondinformatie

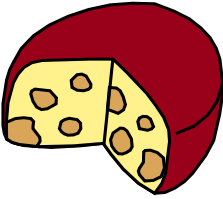
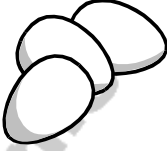
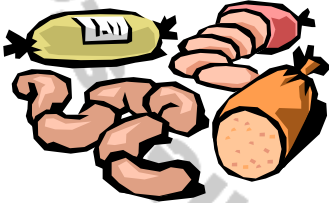
Dit dieet is met zorg opgesteld, nochtans kunnen er onduidelijkheden of tegenstrijdigheden in staan. Bij vragen of opmerkingen neemt u best contact met uw diëtist. De pediatrische diëtisten die deze lijst opstelden stellen zich niet aansprakelijk voor eventuele dieetfouten.



De fabrikant kan te allen tijde de samenstelling van het product wijzigen. Lees daarom steeds zelf de ingrediëntenlijst.

	TOEGELATEN	VERBODEN
<b>DRANKEN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mineraal water, bruisend water</li> <li>• fruit- en groentesappen</li> <li>• thee, koffie, oploskoffie (*), granenkoffie (*) en koffiesurrogaat (*)</li> <li>• frisdranken (*)</li> <li>• limonadesiroop</li> <li>• alcoholische dranken zonder room of melk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sommige fruitsappen bevatten wei of lactoserum vb. TAKSI®, RIVELLA®, KINJI SPA®, DANONE DANA O®</li> <li>• alcoholische dranken waarin room of melk verwerkt is vb. IRISH CREAM®, BAILEY'S®</li> </ul>
<i>Alcohol kan een allergische reactie versterken.</i>		
<b>SOEPEN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zelfbereide soep en bouillon met toegelaten ingrediënten</li> <li>• industrieel bereide soep (*) in blik, pakjes of diepvries, instant soep (*)</li> <li>• bouillonblokjes (*)</li> <li>• bouillonpoeder (*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• soep waarin melk, room of kaas verwerkt is</li> </ul>
<b>AARDAPPELEN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gekookte aardappelen, aardappelen in de schil</li> <li>• aardappelen en aardappelbereidingen(*) uit de koeling, diepvries, blik of glas (*)</li> <li>• frieten (*), aardappelen bereid met toegelaten vetten</li> <li>• puree bereid met toegelaten ingrediënten</li> <li>• pureevlokken (*)</li> <li>• zelfbereide kroketten met toegelaten ingrediënten, kant- en klare kroketten (*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aardappelbereidingen met verboden ingrediënten</li> <li>• puree met melk, room, verboden vetstof</li> </ul>



	TOEGELATEN	VERBODEN
<p><b>BROOD</b></p>  <p><u>Opmerking: de samenstelling van broodverbeteraars is meestal onbekend.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zelfbereid brood met toegelaten ingrediënten: gist, bloem, water, zout en toegelaten vetstof</li> <li>• wit (*), bruin (*)-, volkoren (*)-, meergranenbrood (*)...</li> <li>• stokbrood (*)</li> <li>• harde broodjes (*) (pistolets, piccolo's)</li> <li>• beschuit (*), knäckebröd (*), toast (*), crackers (*), cracotten (*)</li> <li>• matsen (*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fantasiebrood zoals: melkbrood, krenten-, rozijnen-, suikerbrood</li> <li>• sandwiches</li> <li>• koffiekoeken zoals: boterkoeken, croissants, crèmekoeken, chocoladebroodjes, ...</li> </ul>
<i>Vraag bij uw bakker naar de samenstelling van het brood.</i>		
<p><b>GRAANPRODUCTEN EN BINDMIDDELEN</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tarwe, rogge, haver, gerst, boekweit, maïs, rijst, soja ...</li> <li>• alle ongemengde melen, griesmeel en vlokken van bovenstaande granen en grassen: vb. maïszetmeel, rijstmeel, havermout, ...</li> <li>• zelfrijzende bloem</li> <li>• zemelen, tarwekiemen</li> <li>• deegwaren</li> <li>• deegwaren op basis van rijst</li> <li>• couscous, tarwekorrels, quinoa, tapioca, kamut</li> <li>• paneermeel (*)</li> <li>• aardappelzetmeel</li> <li>• puddingpoeder (*), instant puddingpoeder (*), instant dessertpoeder (*)</li> <li>• gelatine</li> <li>• kant-en-klare bakmengsels (*) (cake- (*), taart- (*), of pannenkoekenmix (*), bloem voor broodmachine (*))</li> <li>• kindermelen (*)</li> <li>• ontbijtgranen (*), muesli (*) en cruesli (*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• instant bindmiddel voor saus zoals: MAÏZENA-PLUS®, MAÏZENA-EXPRESS® ...</li> <li>• ijspoeder</li> <li>• alle gebruiksklare producten waarvan de samenstelling niet gekend is.</li> <li>• instant puddingpoeder SAROMA®</li> <li>• NESTLE CERELAC START®, NESTLE CERELAC®</li> </ul>

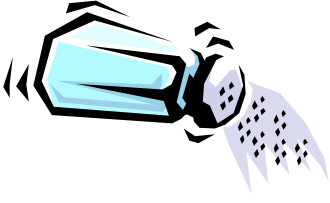

	TOEGELATEN	VERBODEN
<b>GROENTEN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• groenten bereid met toegelaten ingrediënten</li> <li>• industrieel bereide groenten (*) uit diepvries, glas of blik</li> <li>• gedroogde groenten</li> <li>• groenten op azijn</li> <li>• peulvruchten</li> <li>• groenteburgers (*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• groenten met saus op basis van melk of room</li> </ul>
<b>FRUIT</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vers fruit</li> <li>• diepvriesfruit</li> <li>• fruitconserven</li> <li>• gedroogd fruit, gekonfijt fruit</li> <li>• fruitmoes, fruitcompote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fruitbeignets</li> </ul>
<b>MELK EN MELKPRODUCTEN, CALCIUM-VERRIJKTE SOJAPRODUCTEN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• soja groei'melk': BAMBIX GROEIMELK SOJA<sup>®</sup>, SOJA ALPRO JUNIOR<sup>®</sup></li> <li>• soja'melk' (verschillende smaken): ALPRO of PROVAMEL SOJADRINK<sup>®</sup>, VITASOJA<sup>®</sup>, GALAXI SOJA DRINK<sup>®</sup>, ... alle bereidingen op basis van soja: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>pudding</u> vb. ALPRO of PROVAMEL SOJA DESSERTS<sup>®</sup></li> <li>- <u>yoghurt</u> vb. ALPRO SOJA YOFU<sup>®</sup></li> <li>- <u>room</u> vb. ALPRO SOJA CUISINE<sup>®</sup></li> <li>- <u>ijs</u> vb. DELHAIZE<sup>®</sup></li> <li>- <u>zelfbereide milkshake</u></li> <li>- <u>zelfbereide choco'melk'</u></li> <li>- <u>zelfbereide pudding, pap en flan</u></li> </ul> </li> <li>• chocolademousse* en andere mousse*, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle soorten melk: volle, halfvolle, magere melk</li> <li>• lactose-arme melk</li> <li>• geitenmelk, schapenmelk, paardenmelk, ezinnenmelk en afgeleiden</li> <li>• karnemelk, botermelk, chocomelk, yoghurt natuur of met fruit, yoghurt drank</li> <li>• room, zure room, slagroom, koffieroom</li> <li>• (room-)ijs, milkshake, kefir</li> <li>• melkpoeder, koffiemelk</li> <li>• gecondenseerde melk</li> <li>• alle bereidingen op basis van melk: pudding, flan, pap, ...</li> </ul>

	TOEGELATEN	VERBODEN
<b>KAZEN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soja'kaas': Tofu of tahoe en tempeh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle kaassoorten: jonge, belegen, harde of zachte kazen</li> <li>• geiten- en schapenkaas</li> <li>• smelt-, smeer-, korstloze kazen</li> <li>• gefermenteerde kazen</li> <li>• witte kaas of platte kaas natuur of met fruit</li> </ul>
<b>EIEREN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle soorten bereid met toegelaten ingrediënten</li> </ul>	
<b>VLEES, VLEESWAREN, GEVOGELTE, VERVANG-PRODUCTEN</b> 	<p><i>Het is aan te raden om onbewerkte en verpakte producten te kopen.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• onbereid, ongepaneerd vers of diepvries: vlees, wild of gevogelte</li> <li>• zuiver gehakt, americain natuur</li> <li>• orgaanvlees (lever, nier, hersenen)</li> <li>• zuivere vleeswaren (*): rosbief, spek, gebrad, kalkoen- en kippenham, gerookte, rauwe of gekookte ham, paardenrookvlees,...</li> <li>• vleesbereidingen op basis van toegelaten ingrediënten</li> <li>• zelfbereide salades met de toegelaten ingrediënten</li> <li>• vleesconserven (*)</li> <li>• zuivere tofu of tahoe, tempeh, seitan, Quorn® en gedroogde sojabrokjes zonder toevoegingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bereid vers vlees waarvan de samenstelling niet gekend is: worsten, blinde vinken, hamburger, gehakt, rollades, vleesbrood, gepaneerd vlees</li> <li>• bereide vleeswaren waarvan de samenstelling niet gekend is: bereide americain, paté, worstsoorten, salami, ...</li> <li>• kant-en-klare vleessalades, vleesbereidingen</li> </ul>
	<p><i>Het is aan te raden om onbewerkte en verpakte producten</i></p>	

	TOEGELATEN	VERBODEN
<b>VIS</b> 	<p style="text-align: center;"><i>te kopen.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• onbereide, ongepaneerde verse of diepgevroren vis, schaal- en schelpdieren</li> <li>• gerookte, gedroogde, gezouten vis</li> <li>• visbereidingen op basis van toegelaten ingrediënten</li> <li>• zelfbereide salades met de toegelaten ingrediënten</li> <li>• visconserven in eigen nat of olie</li> <li>• vis in het zuur</li> <li>• vissoep op basis van toegelaten ingrediënten</li> <li>• kant-en-klare vissoep (*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bereide visgerechten waarvan de samenstelling niet gekend is</li> <li>• bereide vissalades en salades van schaal- en schelpdieren waarvan de samenstelling niet gekend is</li> <li>• gepaneerde vis, al dan niet diepgevroren</li> <li>• viskroketten, vissticks</li> <li>• visconserven met sauzen</li> </ul>
<b>VETTEN, OLIËN, HARTIGE SAUZEN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• minarine (*) vb. BECEL ORIGINAL®, BECEL LIGHT®, ALPRO SOYA-MINARINE OM TE SMEREN®, SOYA-MINARINE OM TE SMEREN DELHAIZE®</li> <li>• Vloeibare margarine(*): BECEL BAKKEN EN BRADEN VLOEIBAAR®, ALPRO SOYA VLOEIBAAR®</li> <li>• margarine (*) vb ALPRO SOYA BAKKEN EN BRADEN®</li> <li>• olie</li> <li>• reuzel, rundvet, frituurvet</li> <li>• zelfgemaakte mayonaise, vinaigrette en sauzen met toegelaten ingrediënten</li> <li>• kant-en-klare mayonaise (*), vinaigrette(*) en sauzen (*) vb. LA WILLIAM®, FONDUA®</li> <li>• sauspoeder (*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• boter</li> <li>• margarine</li> <li>• margarine bakken en braden: BECEL BAKKEN EN BRADEN®</li> <li>• sauzen bereid met verboden ingrediënten.</li> <li>• yogonaise, opgelet met dressing en light sauzen</li> </ul>
<b>GEBAK EN KOEK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zelfbereide cake, taart,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• industrieel bereide cake,</li> </ul>



	TOEGELATEN	VERBODEN
	<p>gebak, koek, wafels, pannenkoeken bereid met toegelaten ingrediënten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• voorverpakt gebak, cake en taart uit de handel (*)</li> <li>• koekjes (*): Betterfood start<sup>®</sup>, Betterfood<sup>®</sup>, speculaas (*), rijstwafel (*)</li> <li>• peperkoek (*)</li> </ul>	<p>taart, gebak, koek, wafels, pannenkoeken waarvan de samenstelling niet gekend is</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• koffiekoeken</li> <li>• Vitabis<sup>®</sup></li> </ul>
<p><b>SUIKER, SNOEP, ZOET BELEG EN ZOETE SAUZEN</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle soorten suiker: witte, bruine, blonde, kandij, bloemsuiker, vanillesuiker...</li> <li>• confituur, gelei, jam, honing, siroop</li> <li>• fondant chocolade (*)</li> <li>• chocopasta (*)</li> <li>• pindakaas (*)</li> <li>• notenpasta (*)</li> <li>• speculoospasta (*)</li> <li>• fondant hagelslag (*)</li> <li>• zuivere cacao</li> <li>• cacao poeder (*) vb NESQUICK<sup>®</sup></li> <li>• waterijs (*), sorbet (*)</li> <li>• snoep (*), kauwgom (*) vb ASTRASWEETS<sup>®</sup></li> <li>• marsepein <sup>®</sup></li> <li>• vruchtensauzen</li> <li>• chocolademousse (*)</li> <li>• kunstmatig zoetmiddel (*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fantasiechocolade, witte chocolade, melkchocolade</li> <li>• hagelslag</li> <li>• chocoladesaus</li> <li>• poeder voor instant-desserts</li> <li>• snoep bereid met melk of yoghurt vb Galatine<sup>®</sup></li> <li>• (room-) ijs</li> <li>• candybars</li> </ul>
<b>KRUIDEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verse, gedroogde of</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vleesextract vb. OXO<sup>®</sup></li> </ul>

	TOEGELATEN	VERBODEN
<b>EN DIVERSEN</b> 	<p>diepvrieskruiden en specerijen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gemengde kruiden en specerijen (*)</li> <li>• zout en peper</li> <li>• mosterd</li> <li>• tomatenpuree</li> <li>• ketchup (*) vb. HEINZ<sup>®</sup>,</li> <li>• pickles (*) vb. LA WILLIAM<sup>®</sup></li> <li>• kappertjes, augurken en uien in azijn</li> <li>• azijn</li> <li>• olijven</li> <li>• worchestershiresaus</li> <li>• tabasco, sambal</li> <li>• ve-tsin (smaakversterker)</li> <li>• sojasaus (*), ketjap(*)</li> <li>• verse en gedroogde gist</li> <li>• bakpoeder</li> <li>• natriumbicarbonaat (maagzout)</li> <li>• extracten (*) en fonds (*)</li> <li>• gelatine</li> <li>• chips (*) en varianten (*)</li> <li>• noten, zaden, pitten</li> </ul>	
<b>KANT-EN-KLARE GERECHTEN, SNACKS</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kant-en-klare gerechten (*) en snacks en fastfood (*) bereid met toegelaten ingrediënten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kant-en-klare gerechten, snacks en fastfood waarvan de samenstelling niet gekend is</li> </ul>
<b>BABYVOEDING</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zuigelingenvoeding (*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kant-en-klare</li> </ul>

	TOEGELATEN	VERBODEN
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kant-en-klare kindermaaltijden zonder melk en ei</li> <li>• Betterfood start ® en Betterfood ®</li> <li>• kindermelen (*)</li> </ul>	<p>kindermaaltijden met melk en ei</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Betterfood junior®, Vitabis®, Bambix®, ...</li> </ul>

diëtisten vlaamse pediatrische diëtisten  
 diëtisten pediatrische diëtisten  
 Merkgroep pediatrische diëtisten

## BIJLAGE 1:

Ter informatie: de volgende termen kunnen wijzen op de aanwezigheid van **melk**

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ boter <sup>(1)</sup></li> <li>▪ caseïnaat</li> <li>▪ caseïne</li> <li>▪ droge melkbestanddelen (margarines)</li> <li>▪ gehydrolyseerd melk(eiwit) <sup>(1)</sup></li> <li>▪ kaas</li> <li>▪ karnemelk</li> <li>▪ kefir</li> <li>▪ lactalbumine</li> <li>▪ lactoglobulines(<math>\beta</math>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lactoperoxidase (verzorgingsproducten, tandpasta)</li> <li>▪ lactose <sup>(1)</sup></li> <li>▪ lactoval<sup>®</sup></li> <li>▪ lactulose <sup>(1)</sup>(laxeermiddel)</li> <li>▪ melk</li> <li>▪ melkbestanddelen</li> <li>▪ melkderivaat</li> <li>▪ melkeiwit</li> <li>▪ melkpoeder (vol of mager)</li> <li>▪ melksuiker <sup>(1)</sup></li> <li>▪ melkvet <sup>(1)</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ melkwei</li> <li>▪ recaldent(kauwgom)</li> <li>▪ room</li> <li>▪ slagroom</li> <li>▪ transglutaminase (voorverpakte zalm, 'verlijmt' stukjes vlees of vis)</li> <li>▪ umer</li> <li>▪ wei (poeder)</li> <li>▪ wrongel</li> <li>▪ yoghurt</li> <li>▪ zure room</li> </ul>
---	--	---

De stoffen, producten die aangegeven zijn met' <sup>(1)</sup>, zijn afgeleid van koemelk. Door de bereidingswijze zijn de bestanddelen die reacties veroorzaken (grotendeels) verwijderd of zodanig veranderd dat ze deze reacties niet of nauwelijks nog veroorzaken.

Verwarrend zijn de namen melkzuur, lactaat, cacaoboter en kokosmelk. Deze stoffen hebben niets met koemelk te maken.

Lactitol is een zoetstof die bereid wordt uit lactose (E 966) en is niet allergeen.

BIJLAGE 2:

## KINDERMELEN (\*) VRIJ VAN KOEMELKEIWIT

### **GLUTENVRIJE MELEN**

- Bambix zuivere rijstvlokken
- Bambix rijstvlokken vanille
- Nestlé Baby Cereals rijst vanille
- Nestlé Baby Cereals 3 vruchten

### **MELEN DIE GLUTEN BEVATTEN.**

- Bambix 7 granen
- Bambix groei-ontbijt met honing
- Nestlé Baby Cereals 5 granen
- Nestlé Baby Cereals honing
- Nestlé Baby Cereals cacao
- Nestlé Baby Cereals muesli

## KINDERKOEKEN (\*) VRIJ VAN KOEMELKEIWIT

- LU Betterfood
- LU Betterfood START®
- LU TWEEDE STAP®
- BOUDOIR®
- LU DELICES®
- LU PIM'S FRAMBOOS®
- LU CUILLER®
- LU MADEIRAKOEKJE®
- COCACHOC MINI SAMSONKOEK®
- speculaas (\*) LOTUS ORIGINAL®
- rijstwafel (\*)
- peperkoek (\*) vb. HONINGKOEK MELI®

## IJS (\*) VRIJ VAN KOEMELKEIWIT

waterijs (\*):

- IJSBOERKE MINIWATERIJSJES®
- IJSBOERKE SATELITE®
- IJSBOERKE LIPSTICK®

## **BRONNEN**

- Richtlijnen over borstvoeding en kunstvoeding voor zuigelingen van 0 tot 12 maand.  
Werkgroep Voeding van de VVK in samenwerking met de Vlaamse Pediatrische diëtisten, Kind en Gezin
- Voedingsproblemen bij zuigelingen en peuters.  
Werkgroep Voeding van de VVK in samenwerking met de Vlaamse Pediatrische Diëtisten, Kind en Gezin
- [www.kindereczeem.nl](http://www.kindereczeem.nl)

## **NUTTIGE BOEKEN EN ADRESSEN**

- I. van Berkel-Pistorius, T. de Hoogh-van der Horst  
Basiskookboek bij voedselallergie en -intolerantie  
5<sup>de</sup> herziene editie, uitgeverij Van Dishoeck  
ISBN 978-90-475-0159-6  
Richtprijs € 29.95
- A. Donker  
Voedselallergie wat doe je ermee?  
2000, uitgevers Tirion  
ISBN 90-4390-126-1
- Astma- en allergiekoepel  
Kookboek voor mensen met een voedselallergie  
ISBN 90 209 5810 0
- Bart Debaere  
Koken zonder melk of eieren  
2002, uitgevers De Eenhoorn  
ISBN 90-5838-163-3
- Allergique & Gourmand!  
Trucs et recettes pour vivre sans oeufs, lait, blé, soja, arachide...  
Fondation pour la Prévention des Allergies - février 2002  
D/2002/7845/1
- Via de website van sommige producenten kan u de samenstelling en ingrediënten van merkproducten opzoeken.
- <http://www.kindereczeem.nl>
- <http://www.voedingscentrum.nl>
- <http://www.stichtingvoedselallergie.nl>