



Voedingsadvies bij kippenei- en koemelkal- lergie

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemersstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste

Deze brochure bevat een uitgebreid voedingsadvies bij kippenei- en koemelkallergie. Het kwam tot stand door het verzamelen van wetenschappelijke informatie in combinatie met de deskundigheid van onze afdeling diëtiëk.

Heeft u na het lezen nog vragen, aarzel dan niet om ons te contacteren.

De diëtisten

Tel: 089/ 80 68 10

INHOUDSTAFEL

1. Voedingsadvies bij kippenei- en Koemelkallergie	3
2. De voedingsdriehoek	4
3. De bewegingsdriehoek	5
4. Voedingsadvies	6
5. Richtlijnen	7
6. Productinformatie	19
7. Extra info	22

01 VOEDINGSADVIES BIJ KIPPENEI- EN KOEMELKALLERGIE

In deze brochure vindt u een uitgebreide toelichting van het voedingsadvies bij kippenei- en koemelkallergie.

Een voedselallergie is een reactie op een onschadelijk eiwitdeeltje uit de voeding, ook wel allergeen genoemd. Het lichaam ziet dit deeltje als een indringer en zal zich hiertegen beschermen, waardoor het immuunsysteem een belangrijke rol speelt en antistoffen zal produceren. Bij de meeste kinderen verdwijnt een kippenei- en koemelkallergie op latere leeftijd.

Het allergeen dat terug te vinden is in kippeneieren zit zowel in de eidooier als in het eiwit.

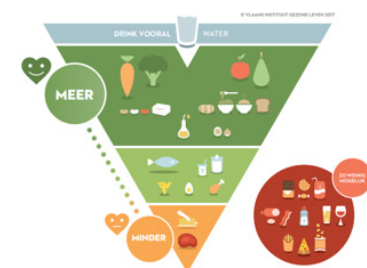
Koemelkallergie en lactose-intolerantie worden vaak door elkaar gehaald, maar zijn totaal verschillend. Koemelkallergie is een reactie van het lichaam op een bepaald eiwit. Bij lactose-intolerantie is er een tekort aan het enzym lactase dat instaat voor het verteren van lactose, oftewel melksuiker.

Melk en kippeneieren zijn een van de veertien allergenen die vermeld dient te worden op de verpakking:



02 DE VOEDINGSDRIEHOEK

De voedingsdriehoek geeft weer wat de voorkeur krijgt en wat er beter beperkt wordt. De plaats van een voedingsmiddel in de voedingsdriehoek weerspiegelt het effect op uw gezondheid. Helemaal bovenaan staat water. Daaronder is de voedingsdriehoek onderverdeeld in drie zones: donkergroen, lichtgroen en oranje. Naast de voedingsdriehoek bevindt zich de rode bol, de restgroep. Voor een gezond voedingspatroon kiest u best voor voedingsmiddelen uit voedingsdriehoek en beperkt u zoveel mogelijk producten uit de rode bol. Dat komt zowel uw gezondheid als het milieu ten goede.



VOEDINGSDRIEHOEK

Gezond én duurzaam eten. Wat is dat en hoe doe je dat precies? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het helder samen in de voedingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

- 1 Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.
- 2 Beperk producten van dierlijke oorsprong.
- 3 Drink vooral water.
- 4 Beperk ultrabewerkte producten tot een minimum.
- 5 Varieer en zoek alternatieven. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente.



03 DE BEWEGINGSDRIEHOEK



BEWEGINGSDRIEHOEK

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Wat is dat en hoe pak je dat aan? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het samen in de bewegingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

- 1 Zit minder lang stil én beweeg meer.**
Wil je nog actiever en fitter worden? Vervang dan licht intensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Wandel bijvoorbeeld eens stevig door.
- 2 Pak het stap voor stap aan. Geef niet op bij een terugval. Zo is élk beetje beweging beter dan niks.**
- 3 Ga voor een gezonde gewoonte en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.**
- 4 Varieer. Probeer niet alleen in je vrije tijd minder te zitten en meer te bewegen. Denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.**
- 5 Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag. Zit je vaak stil? Sta dan geregeld even recht of maak een ommetje.**
- 6 Zitten, staan en bewegen afwisselen zorgt voor een goed en fit gevoel. Kies voor iets wat je graag en met volle overtuiging doet. Zo zet je gemakkelijker die eerste stappen en houd je vol.**
- 7 Stel een plan op en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoelang en met wie. Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en oplossingen daarvoor.**
- 8 Pas je omgeving aan zodat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen in het zicht, of leg je stappenteller elke avond op je nachtkastje.**

04 VOEDINGSADVIES

Het is best dat alle voedingsmiddelen, waarin melkeiwitten en/of kippen-eieren verwerkt zijn, vermeden worden. Een uitgebreid overzicht vindt u in paragraaf 5.

Baby's jonger dan 9 maanden kan u best geen sojamelk of -producten geven omwille van het risico om een soja-allergie te ontwikkelen.

Koemelkallergie kan ook optreden als het kindje borstvoeding krijgt, de mama dient dan ook het koemelkvrij dieet te volgen.

05 RICHTLIJNEN

De kolommen aanbevelen, geen voorkeur en te mijden geven de richtlijnen van de gezonde voeding weer. De voedingsmiddelen in de kolom “aanbevelen” zijn de gezondste keuze. De kolom “te mijden” bevat voedingsmiddelen die als minder gezond beschouwd worden. Geen enkel voedingsmiddel dat hierin vermeld staat, is strikt verboden. De kolom verboden bevat voedingsmiddelen die u omwille van het dieet strikt dient te vermijden.

De voedingsmiddelen met een * bevatten mogelijks koemelk en/of kippenei, waardoor het noodzakelijk is om de verpakking grondig na te lezen. De producten met een * bij toegelaten zijn meestal koemelk- en kippeneivrij, de producten bij verboden met een * zijn koemelk- en kippeneivrij afhankelijk van de producent.

Dranken

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Water Gearomatiseerde waters, zonder suiker of zoetstof Thee, cichorei zonder suiker of zoetstof	Groentesap	Koffie (Light) frisdranken en energydranken Sportdranken Gesuikerde dranken op basis van thee en koffie met suiker Fruitsappen* en smoothies* Tafelbier, alcohol, alcoholvrije bieren	Melk en melkdranken Instant dranken (Gesuikerde) dranken o.b.v. thee en koffie met melk of room Alcoholische dranken met melk: Baileys, Irisch koffie, Hasseltse koffie,...

Groenten

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Verse groenten Diepvriesgroenten (onbereid) Groentesoep met 1 bouillonblokje of 5g zout/L, zonder room of vlees	Groentesap Diepvriesgroenten (bereid) Conserven of gepekeld groenten, olijven Groentesoep met vlees of meer dan 1 bouillon-blokje of meer dan 5g zout/L	Groentechips Groentefrietjes	Kant-en-klare bereidingen* Groentegerechten met saus o.b.v. melk, ei, room of boter Roomsoep Soep o.b.v. pakjes of uit blik*

Fruit

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Vers fruit Diepvriesfruit zonder toevoeging Fruit uit blik of glas op eigen sap	Gedroogd of gevriesdroogd fruit Fruit uit blik of glas op siroop	Confituur, confituur met verlaagd suiker-gehalte, stroop,...	Fruiteddesserten*, fruitvullingen* en andere bereidingen met melk of ei

Brood, beschuiten en ontbijtgranen

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Volkoren-, rogge- of meergranenbrood* Volkoren pistolet, piccolo, stok- of pitabrood* Volkoren meel en broodmix* Volkoren rijstwafel en varianten o.b.v. maïs, spelt,...* Havervlokken, muesli, havermout, granola zonder chocolade en/of suiker* Volkoren ontbijtgranen zonder toevoegingen*	Bruin brood* Wit- of toastbrood* Witte pistolet, piccolo, Turks brood, pitabrood* Witte bloem, broodmix* Witte rijstwafel en varianten o.b.v. maïs, spelt,...* Muesli en/of granola met suiker* Volkoren ontbijtgranen met suiker*	Zelfbereid gebak zonder melk of ei Peperkoek*	Melk-, krenten-, suiker- en fantasiebrood Sandwich, croissant en koffieboterkoeken en koeken of gebak met melk of ei Rijstwafels met chocolade Beschuiten, crackers, knäckebröd Fantasie ontbijtgranen Kant-en-klare bakmengsels*

Aardappelen, rijst en deegwaren

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Gekookte aardappelen Volkoren deegwaren en rijstnoedels Bruine rijst, zilvervliesrijst, bulgur, voorgekookte tarwekorrels, volkoren couscous, quinoa, gierst, gerst, boekweit, amarant, freekeh	Gebakken aardappelen Witte deegwaren Witte rijst of couscous Aardappelpuree zonder melk of ei	Frieten, kroketten* (Light) chips Naturel*	Aardappelsla, hertoginnen-aardappelen, aardappelsoezen en rösti Deegwaren bereid met ei Gekochte of instant aardappelpuree Aardappelgratin (Light) chips Pizzadeeg*

Bindmiddelen

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
	Rijstmeel, maïszetmeel, agar agar, gelatine, sojameel, johannesbroodpitmeel, puddingpoeder		Paneermeel* Maïszetmeel met melk, zoals Maïzena Express

Peulvruchten / vleesvervangers

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Peulvruchten (linzen, kikkererwten, bruine en witte bonen,...) Vleesvervangers zoals: tofu, quorn, tempé, seitan*	Vleesvervangers zoals: groenteburgers, gepaneerde groenteburgers, gepaneerde quorn*		Eieren, ook van andere dieren zoals eenden, ganzen,... Eipoeder Eiergerechten

Noten en zaden

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Ongezouten noten en zaden Notenpasta zonder toevoeging	Gezouten noten Dranken op basis van noten Notenpasta met suiker, vet of zout	Kokosnoot	Chocopasta Nootjes met chocolade (M&M's)* Nootjes met korstje (paprikanootjes)*

OPGELET: geef uw kind geen noten onder de 4 jaar o.w.v. verstikkingsgevaar

Oliën en vetten

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Smeervetten: • minarine* • zachte margarine* (smeerbaar bij koelkast-temperatuur) Bereidingsvetten: • zachte bak- en braadvetten* (vlootje of vloeibaar) Alle oliën Frituurolie (mix van plantaardige oliën)*		Reuzel, ossewit Palm- en kokosolie Harde margarines (in blok/wikkel verpakt)* Frituurvet (vast bij koelkast-temperatuur)*	Boter, halfvolle boter Kruidenboter, lookboter Boterolie, melkvet en boterconcentraat

Vis, schaal- en schelpdieren

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
<i>Verse en diepgevroren vis</i> Onbereid en niet gepaneerd Vis in blik (eigen nat) Schaal- en schelpdieren zonder toevoegingen	<i>Toevoeging van olie</i> Gerookte vis* Tonijn, makreel, sardienen, ansjovis (in olie), mosselen of rolmops (op azijn), Pilchard (in tomaten-saus)* Zelfbereide vissalade zonder ei	<i>Toevoeging van zout of mayonaise</i>	Gefrituurde of gepaneerde vis-producten zoals fishsticks en garnaal-kroketten,... Visgerechten: gegratineerd, vispannetje, vis-terrines, vis met roomsaus, pizza met schaaldieren, pasta met zeevruchten,... Kant-en-klare vissalades* Surimi

Vlees

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
<i>Vers vlees</i> Vers rundvlees (bv. biefstuk) Vers kalfsvlees (bv. kalfsgebraad) Vers mager/halfvet varkensvlees (bv. varkenshaas) Kalkoenborst, kip Vers paardenvlees of schapenvlees Haas, ree Wild gevogelte	<i>Vers vlees, bewerkt</i> Orgaanvlees Vers gehakt en gehaktbereidingen varken, varken-rund, varken-kalf (bv. hamburger)* Rauwe ham, gekookte ham, nootham, beenham, schouderham*	<i>Bewerkt vlees</i> Gerookte vleeswaren: gerookte ham, filet d'Anvers, filet de Saxe* Spek	Filet américain, beuling, salami, vleessalades, paté* Vleesbereidingen: gehaktballen, stoofvlees, vidé,...* Gepaneerd vlees

Melk en alternatieven

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Calcium- en vitamineverrijkte sojadrink natuur Calcium- en vitamineverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja natuur Alternatief groeimelk o.b.v. soja Alternatief yoghurt o.b.v. amandel, cashew, haver, kokos en soja: natuur	Calcium- en/of vitamineverrijkte sojadrink met chocolade- of fruitsmaak, alternatieven voor yoghurt o.b.v. soja met suiker of zoetstof, desserts o.b.v. soja Plantaardig alternatief voor room, light room Alternatief yoghurt o.b.v. amandel, cashew, haver, kokos en soja: smaakje Desserten o.b.v. amandel, hennep, kokos, rijst en soja		Koemelk en alle andere dierlijke melken: geitenmelk, schapenmelk,... Kefir, Ayran, karnemelk Zuigelingenvoeding*, groeimelk Melkdranken met suiker of zoetstof (bv. chocomelk, fruitmelkdranken, yoghurtdrinks,...) Yoghurt Desserts op basis van melk (bv. pudding, flan,...) (Slag)room, koffieroom Dessert op basis van room (bv. roomijs, chocomousse, tiramisu,...)

Kaas

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Veganistische kaas, zoals kokoskaas			Magere plattekaas, verse kaas met fruit, halfvolle plattekaas, Cottage Cheese, volle plattekaas, magere smeerkaas, ricotta Magere zachte kaas, verse light kaas, zachte verse geitenkaas, harde kaas 30+, mozzarella Brusselse kaas Franse zachte kazen, feta, zachte geitenkaas, verse kaas, Leerdammer, emmentaler, Parmezaan, abdijskazen Vette smeerkaas, harde kaas 40+ en hoger, verse room- kaas, kruidenkaas, mascarpone Snacks met kaas(smaak) Kaaskroket Zoute snacks met kaas/kaassmaak Dipsaus met kaas

Specerijen en sauzen

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Verse en gedroogde kruiden (bv. oregano, tijm) Specerijen (bv. kaneel, peper)	Ketchup, mosterd, pickles	Sojasaus, ketjap, sambal, vissaus Dessertsauzen: aardbeiensaus, karamelsaus,...*	(Light) mayonaise* Dressing, vinaigrette* Fantasiesauzen (bv. samurai, andalouse, bickysaus,...) Zelfbereide magere yoghurt- of plattekaassausjes Bereide sauzen: bearnaise-, curry-, champignon-, pepersaus met melk, boter en/of room Rode en groene pesto Dessertsauzen: chocoladesaus

Restgroep

In de restgroep vindt u:

- alcoholische dranken en de alcoholvrije alternatieven;
- suikerrijke dranken en light versies;
- suikerrijke voedingsmiddelen;
- vetrijke snacks en fastfood;
- bewerkt vlees.

Deze producten zijn niet nodig voor een evenwichtige voeding en kunnen bij te hoge inname zelfs de gezondheid schaden. Ze zijn ongezond, maar helaas ook aantrekkelijk. Iedereen bezwijkt al eens voor deze genotsmiddelen. Op zich geen probleem zolang ze maar een klein deel van uw dagelijkse voedingsinname vormen.

Deze producten kunnen kippenei en/of koemelkeiwit bevatten. Lees altijd aandachtig de ingrediëntenlijst op de verpakking !

Enkele voorbeeld zijn:

- gekochte koekjes, cake, gebak, taart*
- nougat, mellowcakes*
- chocolade
- sportrepen, granenrepen, mueslirepen*
- roomijs
- hartig gebak en koek
- waterijs, sorbet*
- kroepoek*
- marsepein, merengue en snoepspekken*

06 PRODUCTINFORMATIE

6.1 Etiket lezen

Er worden vaak *kippeneieren of melkeiwitten* toegevoegd aan voedingsmiddelen waar u het niet altijd van zou verwachten. Het etiket lezen is daarom noodzakelijk.

Indien de ingrediëntenlijst een van deze stoffen bevat, betekent het dat er *melkeiwitten* aanwezig zijn en wordt het desbetreffende voedingsmiddel best vermeden:

- magere melkbestanddelen
- droge melkbestanddelen
- melkpoeder
- magere melkproduct
- wei
- weipoeder
- caseïnaat
- caseïne
- sodiumcaseïnaat
- lactalbumine
- lactoglobuline
- wrongel

Indien de ingrediëntenlijst een van deze stoffen bevat, betekent het dat er *kippenei-eiwitten* aanwezig zijn en wordt het desbetreffende voedingsmiddel best vermeden:

- apovittelin
- avidine
- conalbumine
- ei(geel)
- eipoeder
- ei(wit)
- fosfatidylserine
- globuline
- kippenei-eiwit
- levitin
- lysozyme
- ovalbumine
- ovomucine
- ovoglobuline
- ovomucoïd
- ocoscurol
- ovotransferrine
- (ovo)vitelline
- lecithine
- albumine

6.2 Kippenei- en koemelkvrije koeken

- Verkade Blije Biscuitjes
- Lotus Speculoos
- Belvita Breakfast honing & hazelnoot
- Punselie's Stroopkoekjes classic
- Oreo

6.3 Kippenei- en koemelkvrije ontbijtgranen

- Corn Flakes (Kellogg's)
- Rice Krispies (Kellogg's)
- Smacks (Kellogg's)
- All Bran-Fruit 'n Fibre (Kellogg's)
- Honey Pops (Kellogg's)
- Frosties (Kellogg's)
- Cruesli Kids Chocolate (Quaker)

07 EXTRA INFO

7.1 Kippenei vervangen

Het vervangen van kippeneieren is niet nodig. Indien uw kind een gevarieerd, gezond eetpatroon heeft, zullen er geen tekorten optreden bij het mijden van ei.

De functie van ei kan tijdens bereidingen vervangen worden:

- als bindmiddel in een koud gerecht
10g maïzena (1,5el maïzena + 2el water)
3g gelatine opgelost in 2el water
- als rijsmiddel
1tl bakpoeder met 2el vloeistof
1tl gist opgelost in 2el warm water
- als kleurstof
1el abrikozenpuree vermengd met 2el water
saffraan of kurkuma (in hartige gerechten)
- als emulgator
sojameel

7.2 Melk vervangen

Melk is een belangrijke bron van eiwitten, calcium en vitamine B2. Om tekorten tegen te gaan is het noodzakelijk om de melk goed te vervangen door soja. Een calciumverrijkte sojadrink is een goed alternatief voor melk, doordat het voldoende eiwitten, calcium en vitamine B2 bevat. Voor kinderen van 1 tot 3 jaar kan een sojagroeimelk gebruikt worden. Verder bestaat er ook calciumverrijkt water.

Kinderen jonger dan 1 jaar hebben zeer specifieke behoeften waardoor u dan best het advies van de arts volgt.

7.3 Praktische tips voor de ouders

1. Leg het dieetblad in de keuken, zodat u het snel kan nakijken bij twijfels.
2. Licht oudere broertjes en zusjes in, zodat ze weten dat het kind niet alles mag eten en wat de mogelijke gevolgen zijn.
3. Licht de school in over het dieet, zodat zij een oogje in het zeil kunnen houden, vooral tijdens de uitstapjes of bij traktaties.
4. Bij verjaardagsfeestjes neemt u best contact op met de ouders van het vriendje. Leg het dieet toe en spreek af met er gegeten en gedronken wordt.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be