

Factsheet koemelkeiwitalergie

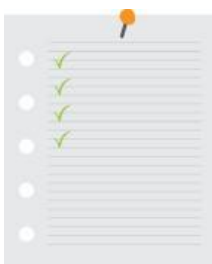
De regels rond het vermelden van allergenen op verpakkingen zijn sinds december 2014 veranderd: allergenen worden geaccentueerd op de verpakking. Kijk dus steeds goed naar de ingrediëntenlijst op de verpakking of er ingrediënten bij zijn die melk (producten) of koemelkeiwit bevatten. Melk en melkproducten worden vaak in verschillende voedingsmiddelen gebruikt. Let vooral goed op bij koekjes, sauzen, bereid vlees, margarine en snacks.

Behalve in melk, komt koemelkeiwit nog in veel andere ingrediënten voor. Vermijd voedingsmiddelen met volgende ingrediënten: boter, caseïne, caseïnaat, chocolademelk, cottage cheese, kaas, bewerkte kaas, karnemelk, kwark, lactoglobuline, melkpoeder, melkeiwit, pudding, room, roomkaas, slagroom wei, weipoeder, vet, vla, wrongel, yoghurt.

Lactaat en lactaatzuur hebben niets te maken met koemelk(eiwit). Dus deze ingrediënten zijn veilig.

Check ook de samenstelling van medicatie en supplementen.

Tips & Tricks:



Leg broers en zussen uit dat het allergische kind erg ziek zal zijn wanneer het iets verkeerd eet. Zorg ervoor dat ze het kind niet laten proeven van hun eten. Hou alle glazen melk/ potjes yoghurt buiten bereik van het allergische kind.

Kinderen jonger dan 1 jaar hebben borstvoeding, een speciale zuigelingenvoeding of opvolgmelk nodig. Overleg daarover met je arts of diëtist welke het meest geschikt zijn voor jouw kindje.

Voor kinderen vanaf 1 jaar bestaan er sojadranken die voedingsstoffen aanbrengen die afgestemd zijn op de behoeften van opgroeiende peuters en die geschikt zijn bij koemelkeiwitalergie.

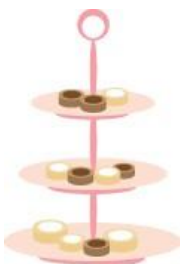
Deze dranken bevatten hoogwaardige eiwitten, zijn arm aan verzadigd vet en rijk aan goede onverzadigde vetzuren. Ze bevatten meestal ook vitamines en mineralen zoals vitamine B2, B12, C, E, D en calcium

Rijstdrinks, amandeldrinks, haverdrinks en notendrinks zijn geen volwaardig alternatief voor zuivel omwille van hun onvoldoende volwaardige eiwitkwaliteit. Ze kunnen wel af en toe eens ingeschakeld worden in bereidingen zoals desserts of sauzen.



@school

Breng de school op de hoogte. Praat met de leraar. Ook de school catering zou ingelicht moeten worden over de allergie van jouw kind. Neem een mandje met toegelaten snoep en snacks mee naar school.



@family

Geef aan grootouders en andere familieleden een lijst met producten die het kind wel kan eten. Op die manier zijn ze op de hoogte en kunnen ze het kind toch verwennen maar op een goede manier. Stel ook een mandje samen met special geschikte snacks voor onderweg.



Bij een feestje

Praat met de ouders om hen uit te leggen welke voedingsmiddelen toegelaten zijn. Geef jouw kind een beetje snacks, snoepjes, cake mee zodat ze mee kunnen genieten van lekkers.



Op vakantie

Wees steeds voorbereid. Neem reeds voorraad mee voor de eerste dag(en), zodat je niet meteen bij aankomst naar de supermarkt hoeft te gaan. Neem daarna de tijd om in de supermarkt op zoek te gaan naar koemelkeiwitvrije producten. In Europa zijn plantaardige alternatieven voor zuivel bijna in elke supermarkt verkrijgbaar. Je vindt er zowel plantaardige alternatieven voor plattekaas, voor yoghurt, desserts, als drinks o.b.v. soja, hazelnoot, rijst, haver, kokosnoot en amandel. Informeer op voorhand wanneer je op vakantie vertrekt. Contacteer bijvoorbeeld het hotel en leg uit dat jouw kind allergisch is. Vraag hen of ze maaltijden kunnen voorzien die geen koemelkeiwit bevatten.