



Koemelkeiwitallergie

wegwijzen

Koemelkeiwitallergie, wat is het eigenlijk?

Koemelkeiwitallergie of koemelkallergie is een voedselallergie waarbij er sprake is van een reactie op de eiwitten uit koemelk, veroorzaakt door een abnormale reactie van het immuunsysteem. Vaak wordt geiten- en schapenmelk ook slecht verdragen. Paarden- en ezinnenmelk wordt over het algemeen wel goed verdragen. Let er wel op dat er bij paarden- en ezinnenmelk ook een specifieke allergie kan voorkomen. Koemelkallergie wordt vaak verward met lactose-intolerantie, maar dit is iets anders. Mensen met koemelkallergie hoeven zich dus geen zorgen te maken dat zij lactose-intolerant zijn.

- > Huidklachten zoals eczeem, pukkels en uitslag
- > Maag en darmproblemen zoals spugen, obstipatie, diarree en kramp
- > Lang en ontoestbaar huilgedrag bij kinderen
- > Vermoeidheid
- > Neusklachten zoals een verstopte neus, loopneus en niesbuien
- > Oogklachten zoals rode en of jeukende ogen
- > In sommige gevallen een anafylactische shock (lage bloeddruk, duizeligheid, flauwvallen, opgezwollen gezicht, ademhalingsmoeilijkheden, jeuk, braken, angst)

Koemelkvrij logo



Let op het etiket! Als dit en in staat bevat het koemelk:

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| • boter | • kwark | • slagroom |
| • caseïnaat | • lacta-albumine | • sour cream |
| • caseïne | • lactoferrine | • tagatose |
| • crème fraîche | • lactoperoxydase | • transglutaminase |
| • droge melkbestanddele | • lactose | • umer |
| • gehydrolyseerd melk of eiwit | • lactoval | • vla |
| • ghee | • melk | • wei (-poeder) |
| • glycomacropeptide | • melkbestanddelen | • wrongel |
| • immunoglobine | • melkderivaatmelkeiwit | • yoghurt |
| • kaas | • melkpoeder | • zoete karnemelk poeder |
| • karnemelk | • nacho | • zure room |
| • kefir | • recaldent | |
| | • room | |

Op veel verpakkingen staat bij de voedingswaarden 'eiwit' en dan het aantal mg/g. Dit is niet het eiwit waar u allergisch voor bent, maar de voedingsstof 'eiwit' (proteïne). Deze hoeft u dus niet te vermijden, dit is een belangrijke voedingsstof! Voor het eiwit waar uw allergie zit, kijkt u bij de ingrediëntenlijst en niet in de voedingswaardenlijst.



Voedingswaarde per	100 g	salade (450 g)
energie	585 kJ / 140 kcal	2620 kJ / 630 kcal
vetten	7,5 g	33 g
waarvan verzadigde vetzuren	0,8 g	3,5 g
enkelvoudig onverzadigde vetzuren	4,5 g	19 g
meervoudig onverzadigde vetzuren	2,0 g	9,0 g
koolhydraten	14 g	63 g
waarvan suikers	3,0 g	14 g
vezel	2,5 g	10 g
eiwitten	3,5 g	15 g
zout	0,6 g	2,7 g
Percentage van de dagelijkse referentie-inname:		
vitamine C 23%	19 mg	
Referentie-inname van een gemiddelde volwassene is 8400 kJ / 2000 kcal per dag.		

Dit is een voedingswaardelijst

Waar moet je op letten wanneer je geen zuivel binnen krijgt?

- > Voldoende calcium
- > Voldoende eiwit
- > Voldoende vitamine b12

Waar zit Calcium in?

Zaden, groene bladgroenten, amaranth, zeevroenten, cacao, quinoa, boekweit, bonen, radijs, groene bonen, noten, broccoli, kool, linzen, zalm, waterkers, pijnboompitten, boerenkool, asperges, eieren.

- > Met plantaardige melkvervangende producten op basis van rijst, haver, kokos, amandel, hazelnoot, macadamianoot, quinoa, spelt of hennep kan indien calcium- en vitamine B2 is toegevoegd wel de adequate inname of aanbevolen hoeveelheid (Voedingsnormen Gezondheidsraad 2000) gehaald worden. Deze melkvervangers bevatten echter weinig eiwitten. Daarnaast is het advies om de verlaagde inname van eiwit weer omhoog te krijgen door een verhoogde inname van peulvruchten, ei, vis, zeevroenten, noten, vleesvervangers of u kunt wellicht kiezen voor vlees.
- > Sojaproducten kunnen wel verdragen worden. De meeste sojaproducten zijn verrijkt met vitamine B2, B12 en D en calcium en hierdoor een volwaardige melkvervanger.



Koemelkeiwitallergie

wegwijzen

Handige apps en websites:

- > **FoodSeeq (betaald)**: Kan als dagboek worden gebruikt om voedingspatroon en klachten bij te houden. Ook geeft Foodseeq richting aan het zoeken naar verbanden tussen klachten en voeding
- > **Voedselintoleranties (betaald)** : Hulpmiddel voor iedereen met voedselintoleranties/allergieën. Een uitgebreide app met gedetailleerde informatie en veel functies
- > **FoodSQCare (gratis)** : Kan worden gebruikt door diëtisten of andere zorgverleners bij behandeling van patiënten of cliënten die de app FoodSeeq gebruiken
- > **My Food (gratis)** : Hiermee kunt u producten scannen en ziet u gelijk of het product veilig is voor mensen met een voedselallergie
- > **FoodSciffer (gratis)** : Hiermee kunt u producten scannen en meteen de voedingswaarden en ingrediënten bekijken van het betreffende product
- > **AllergieKompas (gratis)** : Hiermee kunt u gemakkelijk restaurants in de buurt vinden die rekening houden met uw voedselallergie

- > www.voedselallergie.nl

Lijst met alle melkvrrije producten van Albert Heijn eigen merk:

- > http://koemelkallergie.net/wp-content/uploads/Lijst_met_koemelkvrrije_producten_AH_november2013.pdf

- > <http://www.koemelkallergie.nl/>

- > <https://www.dinnersite.nl/>

Website waar u kunt filteren op restaurants met koemelkvrrije gerechten als u uiteten gaat