



Koemelkeiwitallergie

wegwijzen 0-2 jaar

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.

Koemelkallergie komt vaker voor bij zuigelingen, omdat hun maagdarmstelsel nog niet volgroeid is. Wanneer de melkeiwitten niet optimaal worden afgebroken in het lichaam, kan het zijn dat het lichaam antistoffen aanmaakt. Antistoffen zijn stoffen die in het lichaam vechten tegen ziekteverwekkers. Dit kan leiden tot reacties als eczeem, darmkramp, braken en luchtwegklachten. Bij sommige kinderen kan koemelkeiwit na het eerste levensjaar weer worden verdragen, bij andere kinderen pas na de vierde of vijfde verjaardag. Omdat de symptomen bij koemelkallergie niet bij iedereen hetzelfde zijn, kan het lastig zijn om het te herkennen. Onderstaande klachten kunnen duiden op koemelkallergie:

- > Huidklachten zoals eczeem, pukkels en uitslag
- > Onrustig drinkgedrag aan borst of fles
- > Maag en darmproblemen zoals spugen, obstipatie, diarree en kramp
- > Lang en ontoestbaar huilgedrag
- > 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



Koemelkeiwitallergie bij kinderen

Koemelkallergie komt maar bij ongeveer 2% van de kinderen tussen 0 en 2 jaar voor. Toch is het de meest voorkomende voedselallergie bij jonge kinderen. De meeste kinderen groeien spontaan over hun koemelkallergie heen. Melk is in de eerste twee jaar van een kind echter een belangrijke bron van voedingsstoffen. Daarom is koemelkallergie een probleem voor deze kinderen. Bij verhitting van koemelk kunnen de eiwitten die de allergie veroorzaken zodanig veranderen dat het kind er veel minder of zelfs niet meer op reageert. Hier moet nog meer onderzoek naar ge-

daan worden om zeker te weten dat dit werkt. Bij jonge kinderen of zuigelingen moeten de voedingsmiddelen die de klachten veroorzaken uit het eten worden verwijderd. Wanneer de moeder nog borstvoeding geeft moet zij stoppen met het eten van de voedingsmiddelen waarvoor het kindje allergisch is. Het is erg belangrijk dat er wel vervangende volwaardige alternatieven worden genuttigd. Start bijvoeding (oefenhapjes) op de leeftijd van 4-6 maanden, zoek begeleiding bij herintroductie. Wanneer het kindje al ouder is of geen borstvoeding krijgt kan er gekeken wor-

den naar speciale flesvoeding of opvolgmelk. Wanneer er een allergie is geconstateerd bij het kindje is het belangrijk om de groei van de baby in de gaten te houden, omdat hij/zij misschien niet alle voedingsstoffen binnen heeft gekregen. Ook wanneer er borstvoeding gegeven wordt is het belangrijk dat er gekeken wordt of de moeder een gezond gewicht heeft en volwaardig eet. Dit is omdat moeder moet stoppen met bepaalde voedingsmiddelen en dit gevolgen kan hebben op de groei van het kindje.

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



- boter
- caseïnaat
- caseïne
- crème fraîche
- droge melkbestanddele
- gehydrolyseerd melk of eiwit
- ghee
- glycomacropeptide
- immunoglobine
- kaas
- karnemelk
- kefir
- kwark
- lacta-albumine
- lactoferrine
- lactoperoxydase
- lactose
- lactoval
- melk
- melkbestanddelen
- melkderivaatmelkeiwit
- melkpoeder
- nacho
- recaldent
- room
- slagroom
- sour cream
- tagatose
- transglutaminase
- umer
- vla
- wei (-poeder)
- wrongel
- yoghurt
- zoete karnemelk poeder
- zure 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
eiwitten	3,5 g	15 g
zout	0,6 g	2,0 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.
- > Sojaproducten kunnen wel verdragen worden. De meeste sojaproducten zijn verrijkt met vitamine B2, B12 en D en calcium en hierdoor een volwaardige melkvervanger.

! Bij een koemelkallergie moeten moeders die borstvoeding geven koemelk vermijden. Wanneer het kind kunstvoeding krijgt moet kunstvoeding op basis van koemelk worden vermeden. Het beste alternatief voor gewone kunstvoeding bij bewezen koemelkallergie is hypoallergene kunstvoeding, op basis van sterk gehydrolyseerd (wei) eiwithydrolysaat. Sojaproducten, geitenmelk of schapenmelk worden de eerste 6 maanden afgeraden als vervanger. Kinderen met een allergie voor koemelk beginnen net als andere kinderen tussen de 4 en 6 maanden met eerste hapjes, zoals fruit- groentehapjes of brood (Voedingcentrum, z.d.).