



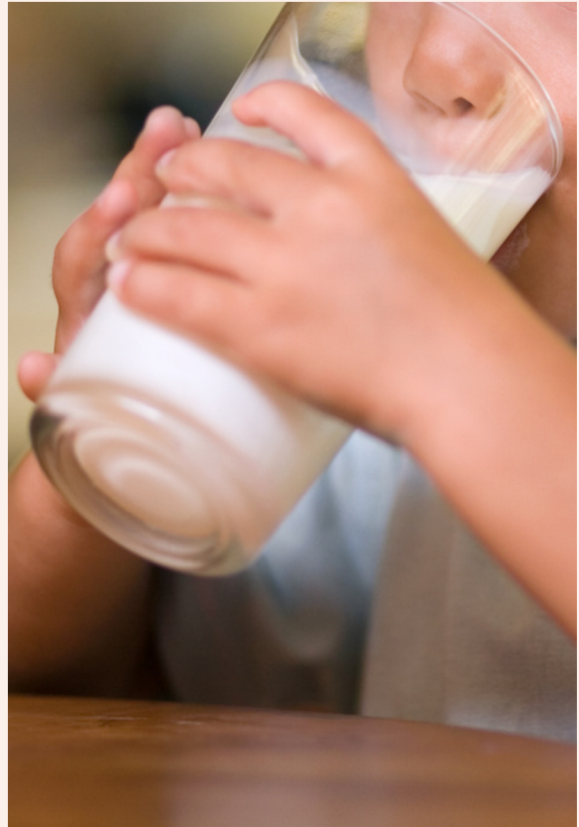
KOEMELK *allergenenlijst*

Praktische tips voor ouders van
kinderen met een koemelkallergie

Aandachtspunten bij *koemelkallergie*

Er is bij jou of je kind een (vermoedelijke) koemelkallergie geconstateerd. Hierbij reageert het **immuunsysteem** met een **overdreven reactie** op één van de volgende allergenen uit koemelk:

- ▶ Alpha-S1 caseïne
- ▶ Alpha-S2 caseïne
- ▶ Alpha-lacta-albumine
- ▶ Beta-caseïne
- ▶ Beta-lactoglobuline
- ▶ Bos d 7
- ▶ Runderalbumine
- ▶ Kappa-Caseïne
- ▶ Lactoferrine



Waar dien je op te letten?

- ▶ Vermijd bij koemelkallergie om te beginnen **alle zuivelproducten**. Onder zuivel vallen alle producten die uit **koemelkbestanddelen** bestaan of waar koemelkbestanddelen in zitten, waaronder kwark, yoghurt, vla, kaas, boter, karnemelk en room.
- ▶ Ook **geitenmelk** kan problemen opleveren bij koemelkallergie. Zo'n **92% van de kinderen** met een koemelkallergie zijn ook overgevoelig voor geitenmelk, omdat de eiwitten (de allergenen) in geitenmelk veel **gelijkenissen** vertonen met de eiwitten in koemelk.

Meer dan alleen *zuivelproducten*

Koemelk is een veel voorkomend allergeen. Voedselproducenten zijn verplicht om het allergeen **MELK** te benoemen op de verpakking wanneer zij melk(bestanddelen) in het product hebben verwerkt. Toch vraagt een koemelkallergie om het **aandachtig lezen** van voedselverpakkingen. Naast zuivelproducten waarin je koemelk verwacht worden melk, melkpoeder en andere stoffen afkomstig van melk in heel veel andere voedingsmiddelen gebruikt. Ook als dit volkomen **onlogisch** lijkt. Melkproducten zitten vaak verwerkt in vleeswaren en vleesvervangers, in broodsoorten, sauzen, snoep, babykoekjes, koek, frisdranken. Krentenbollen bevatten weipoeder, biologische zachte babykoekjes bevatten weipoeder en Appelsientje fruitdrink varianten bevatten melkpermeaat en room.

Check altijd de ingrediëntenlijst voor de volgende ingrediënten:

- ▶ Lactose (melksuiker)
- ▶ Alle ingredienten die beginnen met 'melk-'
(o.a. melkpoeder, melkpermeaat, melkeiwit)
- ▶ Weipoeder / wei-eiwit / weipermeaat
- ▶ Caseïnepoeder / caseïne-eiwit
- ▶ Room
- ▶ Room(boter)
- ▶ Kaas(poeder)/parmezaanse kaas/mozzarella



Je vindt de complete lijst bij Stichting Voedselallergie: www.voedselallergie.nl

Vraag ook bij de bakker en bij de slager naar **allergeneninformatie** van hun producten. Melkbestanddelen worden in bepaalde broodsoorten en vleeswaren gebruikt. Ga er dus nooit blind vanuit dat een product koemelkvrij is.

Koemelk *vervangen* met gezonde alternatieven

De meeste **zuivelvervangers** die in de supermarkt te krijgen zijn behoren tot de ultra-bewerkte voedselgroep. Hoewel voedselabrikanten het doen lijken alsof ze 1-op-1 vervangers bieden voor **zuivel**, is dat helaas niet het geval. Ze lijken qua samenstelling totaal niet op die van zuivel en zijn in veel gevallen leeg als het gaat om **voedingsstoffenwaarde**. Je kunt ze dus voedingsstoffen-technisch niet gebruiken als vervanger. Om die reden is het vaak beter om niet je best te doen exacte alternatieven te vinden, maar andere wholefoods te eten die wel barsten van de voedingsstoffen die je kind nodig heeft.

Zuivel vervangen in maaltijden

Ondanks dat het **niet dezelfde voedingswaarde** biedt, is het toch fijn om passende alternatieven te hebben als vervanging, onder meer in maaltijden:



- ▶ Vervang melk in **pannenkoekenmixen** met water of een plantaardige drank zonder toegevoegde oliën (vaak erg duur; water werkt net zo goed!). Bijvoorbeeld: kokosmelk (gebruik zo'n ⅓ van het vocht kokosmelk en vul aan met water).
- ▶ Vervang **yoghurt** met kokosyoghurt op basis van kokosmelk en yoghurtculturen (Albert Heijn Kokos Gurt)
- ▶ Vervang een **zuivelsnack** met een smoothie met vers fruit
- ▶ Kies in plaats van **melkdrank** voor thee of water
- ▶ Kies voor volle kokosmelk als vervanger voor **kookroom**
- ▶ Vervang **roomboter** voor kokosolie en olijfolie
- ▶ Vervang **strooikaas** met edelgistvlokken of gehakte olijven

Een koemelkvrij voedingspatroon



Groenten



Fruit



Vers vlees



Verse vis



Eieren



Noten en zaden



Kokosyoghurt



Plantaardige melk



Volkoren granen



Rijstwafels



Gedroogd fruit



Extra pure choco

Producten die **veilig** kunnen worden gegeten zijn: groente, fruit, vers vlees en verse vis zonder marinades en overige ingrediënten, eieren, stukjes gedroogd fruit, extra pure chocolade (het liefst boven 85%), rijstwafeltjes, kokosyoghurt, kokosmelk en andere plantaardige melkvarianten (bijv. de rijst-kokos voor pannenkoeken), notenpasta's van amandel, hazelnoot, cashewnoot.