

Koemelkallergie

heeft je baby er last van?



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Koemelkallergie is een vorm van voedselallergie. Het lichaam reageert niet goed op het eiwit in de koemelk. Hierdoor kan je baby bijvoorbeeld last krijgen van eczeem, jeuk, overgeven, krampen of diarree.

Waarom bij baby's?

In de maag en darmen worden eiwitten in de voeding in hele kleine stukjes verdeeld. Die eiwitstukjes gaan door de darmwand heen en komen zo in het bloed. De darmwand werkt dus als een soort filter. Bij baby's is die darmwand nog niet helemaal volgroeid waardoor het filter soms nog niet goed werkt. Er komen dan ook grotere eiwitstukjes in het bloed.

Bij sommige baby's kunnen deze grotere stukjes koemelkeiwit uit de flesvoeding een allergische reactie geven. Je baby kan ook via borstvoeding klachten krijgen van de koemelkproducten die de moeder neemt.

Klachten

Koemelkallergie kan veel verschillende klachten geven. Het gaat vooral om:

- huidklachten, zoals jeuk, eczeem, netelroos ('galbulten')
- maag- en darmklachten, zoals darmkrampen, overgeven, diarree
- klachten van de longen en neus, zoals astma, niesbuien in combinatie met helder slijm
- algemene verschijnselen, zoals een groeiachterstand





Hoe groot is de kans?

De kans dat je kind een voedselallergie heeft is groter bij twee of meer van de volgende situaties:

- De klachten treden steeds op na het eten of drinken van een bepaald voedingsmiddel.
- Eén van de ouders of een ouder broertje of zusje heeft een door een arts aangetoonde allergie.
- Twee of meerdere klachten komen naast elkaar voor. Bijvoorbeeld maagdarml klachten en huidklachten. Of neus/longklachten en maagdarml klachten.
- Een arts kan geen andere oorzaak van de klachten vinden.
- De klachten worden door een arts behandeld, maar dit helpt niet. De klachten gaan niet over.

Vraag advies aan een arts

Misschien heeft je baby nog andere klachten. Deze klachten kunnen een heel andere oorzaak hebben dan koemelkallergie. Ga niet zelf experimenteren met de voeding. Vraag altijd eerst advies aan een arts, zoals een jeugdarts van het consultatiebureau, de huisarts of een kinderarts. Alleen zij kunnen vaststellen of het echt om een allergie gaat.

Is koemelk erfelijk?

Ongeveer 2 à 3 van de 100 kinderen in Nederland heeft een koemelkallergie. Kinderen met allergie in de familie hebben een grotere kans op koemelkallergie dan andere kinderen. Het gaat hierbij om kinderen met minstens één ouder of broertje of zusje met een aangetoonde allergische aandoening, zoals hooikoorts, astma of eczeem.

Hoe wordt koemelkallergie vastgesteld?

In een gesprek met de huisarts, de arts van het consultatiebureau of de specialist zullen eerst de klachten worden besproken. Hierna kunnen er vervolgonderzoeken worden gedaan. Maar de diagnose kan alleen definitief worden gesteld door een speciale allergietest. Hierbij worden de klachten vergeleken na het drinken van koemelk en van een andere drank. Hierbij weten de arts, het kind en de ouders niet welke drank de koemelk was.

3 stappen voor de diagnose:

Als je baby borstvoeding krijgt

- Je baby krijgt 4 weken lang geen koemelkeiwit meer binnen via de borstvoeding. Dit kan door het weglaten van (producten met) melk uit de voeding van de moeder. Op het etiket van een product staat of er koemelk in zit. Dan staat het woord 'melk' dikgedrukt in de ingrediëntenlijst. Bepaal samen met je arts welke producten je vermijdt. Verdwijnen de klachten?
- Daarna krijgt je baby borstvoeding terwijl de moeder weer (producten met) melk neemt. Komen de klachten terug?
- Als de klachten terugkomen wordt opnieuw bekeken of deze verdwijnen als je baby geen koemelkeiwit meer binnenkrijgt via de borstvoeding.

Als je baby flesvoeding krijgt

- Je baby krijgt 4 weken lang geen koemelkeiwit meer binnen via flesvoeding. Je geeft dan flesvoeding op basis van 'sterk gehydrolyseerde' of 'intensief gehydrolyseerde' eiwitten aan je baby. Verdwijnen de klachten?
- Daarna krijgt je baby onder begeleiding van de arts geleidelijk aan weer de 'normale' flesvoeding. Komen de klachten terug?
- Als de klachten terugkomen wordt opnieuw bekeken of deze verdwijnen als je baby geen koemelkeiwit meer binnenkrijgt via de flesvoeding.





Behandeling

Als blijkt dat je baby inderdaad koemelkallergie heeft, moet de voeding worden aangepast.

Borstvoeding

Als je baby borstvoeding krijgt, moet mogelijk jouw voeding worden aangepast. Of dit voor jou geldt bespreek je met de arts. Raadpleeg een diëtist als je vragen of problemen hebt met het volgen van je eventuele dieet. Een lactatiekundige kan helpen bij vragen over borstvoeding.

Flesvoeding

Als je baby flesvoeding krijgt, geef hem dan speciale flesvoeding voor kinderen met een koemelkallergie. Dit is een voeding met al verteerde, kleine stukjes koemelkeiwit (eiwithydrolysaten). Deze eiwitstukjes zijn zo klein dat ze eigenlijk geen allergische reactie kunnen geven. Er moet op de verpakking staan: 'sterk gehydrolyseerd' of 'intensief gehydrolyseerd'. Als er alleen staat 'half of partieel gehydrolyseerd' dan is het niet de juiste flesvoeding.

Je kunt navragen bij het consultatiebureau welke flesvoeding geschikt is. Speciale flesvoeding voor koemelkallergie is te koop bij apotheken en sommige drogisten. Het wordt soms vergoed.

Geef niet in plaats van koemelk

Geef je kind de eerste 6 maanden geen flesvoeding of andere dranken op basis van soja, geitenmelk of schapenmelk. Je kind kan hier ook een allergische reactie op krijgen.

Producten zoals sojadrink of haverdrank, geitenmelk of schapenmelk zijn geen volwaardige vervangers voor borstvoeding of flesvoeding. Ze bevatten voor baby's niet de juiste hoeveelheid voedingsstoffen.

Eerste oefenhapjes

Kinderen met een allergie voor koemelk beginnen net als andere kinderen tussen 4 en 6 maanden met eerste oefenhapjes zoals fruithapjes of groentehapjes, aardappel of vis. Om voedselallergie te voorkomen is het advies om ergens tussen de 4 en 8 maanden kinderen ook 100% pindakaas en ei te geven.



Inspiratie voor oefenhapjes

Meer weten over hoe te beginnen met oefenhapjes? Op onze website vind je alle informatie over de eerste hapjes, van start tot volledige maaltijden. Met handige inspiratiekaart, opbouwschema en voorbeeld dagmenu's voor elke leeftijd. Ga naar www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes of scan de QR-code.



Het gaat voorbij

Bij meer dan de helft van de kinderen is koemelkallergie voorbij als ze één jaar oud zijn. De overige kinderen zijn binnen enkele maanden tot enkele jaren van de allergie af. Overleg daarom regelmatig met de arts of je kind weer producten met koemelk kan nemen. Dit voorkomt onnodige beperkingen in de voeding.

www.voedingscentrum.nl