

# Bijvoeding

## bij voedselovergevoeligheid



In deze folder vind je informatie over het geven van bijvoeding (hapjes) aan kinderen met voedselovergevoeligheid.



**GGD**  
Gooi en Vechtstreek



# Starten met bijvoeding

Heeft je kind een voedselallergie, dan moet je daar rekening mee houden bij het starten en uitbreiden van bijvoeding. De algemene tips over het starten met bijvoeding vind je in de folder 'de eerste hapjes' van het Voedingscentrum. Deze folder is beschikbaar op het consultatiebureau en via de website van team Jeugd en Gezin.



Bij kinderen met voedselovergevoeligheid is het goed om rekening te houden met de volgende aandachtspunten:

- Overleg voordat je start met het consultatiebureau of met de arts waar je kind onder behandeling is. Zij kunnen je hier meer over vertellen en informatie meegeven, bijvoorbeeld schema's over het introduceren van pinda en ei.
- Begin met de eerste 'oefenhapjes' als je baby tussen de 4 en 6 maanden is. Vanaf 6 maanden heeft je baby vaste voeding nodig naast de borstvoeding of flesvoeding.
- Het is het beste om je baby zo vroeg mogelijk (maar niet eerder dan 4 maanden) te laten wennen aan verschillende soorten voeding. Dan loopt hij minder risico op een voedselallergie voor bijvoorbeeld pinda of ei.
- Bij baby's met ernstige eczeem of voedselallergie is het juist belangrijk om met 4 maanden te starten met kippenei en pindakaas en dit minimaal één keer per week te blijven geven. Overleg ook hier voor je start wel eerst met de behandelend arts van je kind.
- Ga je iets voor het eerst geven? Geef het dan in de ochtend of begin van de middag zodat je de rest van de dag kunt kijken of er een reactie komt. Start ook op een moment dat je kind niet ziek is of bijvoorbeeld net de vaccinaties heeft gekregen.
- Geef 1 nieuw voedingsmiddel per keer en geef dit minimaal 3 dagen achter elkaar (naast de andere voedingsmiddelen die al goed gaan). Volgt er geen reactie, dan kun je het blijven geven. Is er wel een reactie (zoals spugen, diarree, verstopping, eczeem, krampjes, veel huilen, onrustig zijn en/of niet willen eten of drinken), stop er dan mee en probeer het na een maand nog een keer. Zo

weet je zeker of het echt een reactie op de voeding was of dat er misschien wat anders aan de hand was (zoals bijvoorbeeld tanden krijgen of een verkoudheid). Is er dan weer een reactie, dan kan je kind waarschijnlijk niet tegen dit product. Geef het dan voorlopig niet meer.

- Bouw de hoeveelheid die je geeft langzaam op. Dit wil zeggen: 1e dag:  $\frac{1}{4}$  van de gebruikelijke portie, 2e dag:  $\frac{1}{2}$  portie, 3e dag: een hele portie.
- Geef voedingsmiddelen het liefst in de pure vorm. Wil je potjes geven, let dan goed op de ingrediënten (zie het hoofdstuk 'Hoe lees ik een etiket en waar moet ik op letten?').
- Let extra op bij het starten van de volgende voedingsmiddelen: aardbei, kiwi, tomaat, citrusfruit (mandarijn, sinaasappel, grapefruit, citroen), cacao, varkensvlees, kruiden en specerijen. Van deze producten is namelijk bekend dat de kans op een allergische reactie groter is.
- Het is handig om een voedseldagboek bij te houden. Schrijf op wat je kind wanneer gegeten heeft, of er een reactie kwam, wat de reactie was en hoelang deze duurde. Ook andere dingen die opvallen kun je er noteren. Neem het dagboek mee bij ieder bezoek aan het consultatiebureau of behandelend arts.
- Als het introduceren van voeding niet lekker loopt of als je er veel vragen over hebt, kun je altijd contact opnemen met een diëtist.



# Tijdsschema

## introductie voedingsmiddelen

| Globale leeftijd | Introductie bijvoeding                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4-6 maanden      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pinda: pindakaas (geef je baby nooit hele noten i.v.m. verstikkingsgevaar!)</li> <li>▪ Kippenei: als roerei</li> <li>▪ Groente: goed gekookt, zorg dat het zacht is i.v.m. verstikkingsgevaar</li> <li>▪ Fruit: begin met zacht en licht verteerbaar fruit (appel, banaan, peer, mango)</li> </ul> |
| 4-7 maanden      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gluten: stukjes brood zonder korst. Begin met lichtbruin brood, bouw het vezelgehalte langzaam op!</li> </ul>                                                                                                                                                                                      |
| 6 maanden        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vlees (goed gaar, geen rode of roze plekjes meer)</li> <li>▪ Vis (goed gaar, geen rode of roze plekjes meer)</li> </ul>                                                                                                                                                                            |
| 7 maanden        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Broodkorst</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 9 maanden        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Citrusfruit (sinaasappel, grapefruit, etc.) en aardbei</li> <li>▪ Tomaat</li> <li>▪ Peulvruchten</li> <li>▪ Tofu</li> <li>▪ Varkensvlees</li> <li>▪ Kwark of yoghurt (behalve bij een koemelkallergie: dan pas bij 12 maanden)</li> </ul>                                                          |
| Vanaf 12 maanden | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Melk en andere zuivelproducten</li> <li>▪ Gedroogd fruit</li> <li>▪ Schaal- en schelpdieren</li> <li>▪ Tempé / gebruiksklare vleesvervangers</li> </ul>                                                                                                                                            |

## Hoe lees je een etiket?

Als je niet zeker weet wat er precies in een product zit, is het belangrijk om het etiket goed te lezen. Het is verplicht dat op het etiket bij de ingrediënten alle allergenen vermeld staan. Allergenen zijn de eiwitten die allergische reacties kunnen opwekken, zoals koemelk, kippenei, soja en gluten. Deze allergenen moeten **dikgedrukt**, *cursief* of in HOOFDLETTERS vermeld zijn waardoor ze goed opvallen.



### ‘Kan sporen bevatten van ...’

Als een product allergeenvrij is maar het in de fabriek wel in aanraking kan komen met allergenen, dan zetten fabrikanten dit vaak voor de zekerheid op de verpakking. Dan staat er op de verpakking aangegeven: ‘Kan sporen bevatten van...’. Het is helaas niet goed in te schatten hoe groot de kans is dat dit allergeen er ook echt in zit. Toch is het beter om dit product te mijden of hier in ieder geval extra voorzichtig mee te zijn.

### Geen etiket, wat nu?

Als een etiket ontbreekt, vraag dan een medewerker in de supermarkt of het restaurant of er allergenen in het product zitten. Vaak hebben zij dit op papier staan.

### Eiwit

Vaak staat er op een product aangegeven hoeveel gram ‘eiwit’ een product bevat. Hier wordt dan geen kippeneiwit, sojaeiwit of koemelkeiwit bedoeld maar de voedingsstof proteïne.

### Melkzuur en lactaat

Soms staat er op een etiket dat een product melkzuur of lactaat bevat. Dit heeft niets met koemelk te maken maar is een chemisch product.

### Medicijnen

Bij een overgevoeligheid is het ook verstandig om medicijnen te controleren op allergenen, je huisarts of apotheker kan je hier natuurlijk over adviseren.

# Producten die vermeden moeten worden

Als je gemerkt hebt dat je kind overgevoelig op een bepaald allergeen reageert, dan is het aan te raden om bepaalde producten voorlopig te vermijden.



## Koemelk

Koemelkeiwit komt voor in de volgende producten:

- Alle melkproducten, zoals melk, karnemelk, chocolademelk en fruitzuiveldranken
- Yoghurt, vla, pudding, kwark, etc.
- Roomijs, softijs en slagroom
- Alle soorten kaas
- Melkchocolade en melkchocoladebeleg
- Andere producten waar melk of melkbestanddelen in zijn verwerkt

*Een product bevat **koemelkeiwit** wanneer één van de volgende termen als ingrediënt wordt genoemd:*

- Magere melkbestanddelen, droge melkbestanddelen
- Wei, weipoeder, wei-eiwit
- Melkpoeder, magere melkpoeder, volle melkpoeder
- Caseïne, caseïnaat, melkeiwit, gehydrolyseerde melkeiwit
- Lactose, melksuiker
- Boterconcentraat, boterolie, melkvet
- Melkzout



## Kippenei

Kippenei-eiwit komt voor in de volgende producten:

- Gepaneerde producten
- Cake, gebak, beschuit, koek, wafels
- Vla, pap, ijs
- Pannenkoeken, poffertjes
- Sauzen, mayonaise, fritessaus
- Brood, pasta, aardappelpuree
- Schuimpjes, spekjes

*Een product bevat **kippenei** wanneer één van de volgende termen als ingrediënt wordt genoemd:*

- Ei, eigeel, eiwit, eipoeder, kippenei-eiwit
- Mayonaise
- Ovalbumine, albumine, conalbumine
- Ovomucoïd, lysozyme (E1105), levitin, vitelline, ovo vitellin
- Gluboline, ovoglobuline, ovomucine, ovomucoïd, ovosucrol, ovotransfarine
- Avidine, fosfatidylserine, fosfolipiden, lecithine (E322), fosfvitine



## Soja

Soja-eiwit komt voor in de volgende producten:

- Sojamelk
- Tempé, tofu, tahoe, sojaburgers en andere vleesvervangers
- Ketjap, sojasaus

*Producten die **soja** kunnen bevatten:*

- Brood, bakmixen, beschuit, deeg- en graanproducten, knäckerbrod
- Bakproducten (olie, vet), margarine/halvarine, mayonaise/fritessaus
- Chips, chocolade, gebak en koeken
- Chocolade- en hazelnootpasta, pindakaas
- Toetjes, poedervormige dranken of sauzen

# Producten die vermeden moeten worden



## Zaden en pitten

- Sesamzaad
- Maanzaad
- Lijnzaad
- Pompoenzaad
- Zonnebloempitten



## Schaal- en schelpdieren

De volgende producten bevatten schaal- en/of schelpdieren:

- Garnalen
- Kreeft
- Krab
- Vissoep
- Kroepoek
- Surimi



## Noten

De volgende producten bevatten noten:

- Amandel
- Cashewnoot
- Hazelnoot
- Pistachenoot
- Tamme kastanje
- Walnoot

*De volgende producten kunnen **noten** bevatten:*

- Marsepein, nougat, spijs
- Vegetarische vleesvervangers





## Pinda

De volgende producten kunnen pinda bevatten:

- Zoutjes, nougat
- Kruidenmixen
- Plantaardig vet / olie, margarine
- Vleeswaren, vegetarische vleesvervangers

*Een product kan **pinda** bevatten wanneer één van de volgende termen als ingrediënt wordt genoemd:*

- Aardnoot
- Apenoot
- Arachide
- Eiwithydrolysaat
- Grondnoot
- Olienoot
- Pinda



# Producten die wel zijn toegestaan



De volgende producten geven over het algemeen geen problemen.

## **Brood**

- Koemelk- en kippeneivrij brood, bijvoorbeeld (turks) brood zonder broodverbetermiddel, of brood uit de reformwinkel
- Watercrackers of matzes

## **Beleg**

- Zoet beleg zoals jam, honing of appelstroop
- Komkommer, radijs, selderij, wortel en andere groenten
- Appel, banaan, vruchtenmoes, ander fruit

## **Vetten**

- Koemelkvrije en soja-eiwitvrije margarine en halvarine
- Olie, bijvoorbeeld olijfolie
- Vers en ongepaneerd vlees/vis

## **Groenten**

- Alle soorten groenten zonder toevoegingen of saus, vers of uit de diepvries

## **Aardappel- en graanproducten**

- Aardappelen
- Pasta (zonder ei)
- Rijst
- Maïs
- Witte en bruine bonen
- Kapucijners

## **Nagerechten**

- Zelfgemaakte vla, pap of pudding van plantaardige melk (geen soja) met water of custard, griesmeel, havermout of rijst
- Fruit of vruchtenmoes
- Gelatinepudding

## **Tussendoor**

- Alle soorten fruit, rozijnen
- Koemelkvrije, sojavrije en ei-vrije koekjes en snoepjes





## Contact

 [www.ggdgv.nl/jeugd](http://www.ggdgv.nl/jeugd) |  (035) 692 63 50 |  [jeugd@ggdgv.nl](mailto:jeugd@ggdgv.nl)

  @GGDGenV

Juni 2024



**GGD**

Gooi en Vechtstreek

