

Hypoallergeen dieet bij borstvoeding



In deze folder vind je informatie over het volgen van een dieet als je borstvoeding geeft en je kind misschien overgevoelig is voor voedsel.



GGD
Gooi en Vechtstreek



De eliminatie, belasting en re-eliminatie

In borstvoeding kunnen kleine deeltjes zitten van wat je als moeder eet en drinkt. Meestal geeft dit geen problemen maar er zijn baby's die hierdoor klachten krijgen en een voedselovergevoeligheid ontwikkelen. Als je vermoedt dat je baby reageert op iets wat jij eet, dan kun je een voedseldagboek bijhouden. Noteer daarin wat je eet en drinkt, hoeveel en op welk tijdstip. Geef daarbij ook aan wanneer je kind klachten heeft. Het kan 2 tot 48 uur duren voordat je kind reageert op iets wat je gegeten hebt. Als je kind klachten krijgt, is het belangrijk om dit nader te onderzoeken.

Dit onderzoek kun je zelf uitvoeren en omvat **3 fasen**:

De eliminatiefase: Verdachte voedingsmiddelen worden weggelaten om te zien of de klachten van je baby verdwijnen.

De belastingsfase: De weggelaten voedingsmiddelen worden één voor één weer toegevoegd om te kijken of de klachten terugkomen.

De re-eliminatiefase: De producten die klachten gaven, laat je opnieuw weg uit het dieet.

Eliminatiefase

In de eliminatiefase is het de bedoeling dat je producten die vaak een overgevoeligheid veroorzaken weglaat uit je dieet. Meestal worden klachten bij een kind veroorzaakt door koemelk, ei en/of soja. Het is dus het beste om deze drie voedingsmiddelen als eerste te mijden tijdens de eliminatiefase. Als de klachten blijven aanhouden, kunnen ook andere voedingsmiddelen uit je dieet geschrapt worden. Het gaat dan meestal om: pinda's, noten, zaden en pitten, vissoorten en schaal- en schelpdieren. De eliminatiefase duurt ongeveer vier weken. Het is verstandig om de eiwitten die je mist door het weglaten van koemelk, ei en soja op te vangen door andere eiwitrijke producten zoals magere vleessoorten, kip, vleesvervangers (zonder soja, kippenei of koemelk), bonen en peulvruchten (maar geen sojabonen), en semi-granen zoals quinoa.

Het kan handig zijn om naar een diëtist te gaan als:

- Je vragen hebt over je voedingspatroon of eventuele tekortkomingen van voedingsstoffen.

- Je ongewenst veel gewicht verliest.
- Je het moeilijk vindt om het dieet vol te houden.
- Het dieet onvoldoende resultaat oplevert.

Als je borstvoeding combineert met zuigelingenvoeding (flesvoeding) vergeet dan niet om ook deze voeding aan te passen.

Belastingsfase

Als door de eliminatie de klachten verdwenen of sterk verminderd zijn, kun je de vermeden producten één voor één weer toevoegen aan je dieet. Omdat het belangrijk is dat de belasting goed wordt uitgevoerd, kun je op het consultatiebureau bespreken hoe wanneer en hoe lang de belasting uitgevoerd moet worden.

Re-eliminatiefase

Als tijdens de belastingsfase de klachten bij je kind niet terugkeren hebben deze waarschijnlijk een andere oorzaak. Komen de klachten wel terug, dan moet je de verdachte voedingsmiddelen opnieuw vermijden. Vaak blijven er maar één of twee allergenen over waar je kind op reageert. Als je opnieuw voedingsmiddelen gaat elimineren, is het belangrijk om vervangende voedingsmiddelen toe te voegen aan je dieet. Je kunt dit het beste met een diëtist bespreken.

Een voedselallergie kan vanzelf weer overgaan. Daarom is het belangrijk om na een bepaalde tijd opnieuw te proberen of er een reactie op producten komt. Dit kun je doen in overleg met de diëtist of het consultatiebureau.



Wat heb je nodig?

Een vrouw die borstvoeding geeft heeft in ieder geval dagelijks nodig:



Gram groenten	250
---------------	-----



Porties fruit	2
---------------	---



Bruine of volkoren boterhammen	minimaal 6
--------------------------------	------------



Opscheplepels volkoren graan-producten of kleine aardappelen	4-5
--	-----



Porties*	1+
----------	----



Gram ongezouten noten	50
-----------------------	----



Porties zuivel	2-3
----------------	-----



Gram kaas	40
-----------	----



Gram smeer- en bereidingsvetten	50
---------------------------------	----



Liter vocht	2
-------------	---

Binnen dit vak is **varieren** de boodschap. Kies **elke week** bijvoorbeeld:



Gram vis	100
----------	-----



Opscheplepels peulvruchten	2-3
----------------------------	-----



Gram vlees	max. 600
------------	----------



Eieren	2-3
--------	-----

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

Tijdens de eliminatiefase is het aan te raden om de volgende producten te vermijden.



Koemelk

Koemelkeiwit komt voor in de volgende producten:

- Alle melkproducten, zoals melk, karnemelk en andere melkdranken (chocolademelk, fruitzuiveldranken)
- Yoghurt, vla, pudding, kwark, hangop
- Koffiemelk, koemelkpoeder (koffiecreamer)
- Roomijs, softijs, slagroom, crème fraîche, zure room
- Alle soorten kaas (ook plantaardige kaas en smeerkaas)
- Melkchocolade, melkchocoladebeleg, gevulde chocolade (zoals bonbons)

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
- Meringue, bavaroise, schuimpjes, spekjes, marshmallow, marsepein

*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
- Globuline, ovoglobuline, ovomucine, ovomucoïd, ovosucrol, ovotransfarine
- Avidine, fosfatidylserine, fosfolipiden, lecithine (E322), fosvitine

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, energie- of granenrepen
- Bakproducten (olie, vet), margarine/halvarine, mayonaise/fritessaus, saladedressing, saté
- Candybars, chips, chocolade, gebak en koeken
- Chocolade- en hazelnootpasta, pindakaas, sandwichspread
- Koffiemelk/-poeder, desserts en toetjes, poedervormige dranken of sauzen, roomvervangers

Producten die vermeden moeten worden



Schaal- en schelpdieren

De volgende producten bevatten schaal- en/of schelpdieren:

- Garnalen
- Kreeft
- Krab
- Langoustine
- Scampi's
- Vissoep
- Kroepoek
- Surimi



Noten

De volgende producten bevatten noten:

- Amandel
- Cashewnoot
- Hazelnoot
- Hican
- Hickory
- Kemirienoot
- Macadamianoot
- Nangainoot
- Paranoot
- Pecannoot
- Pistachenoot
- Tamme kastanje
- Walnoot

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

- Marsepein, nougat, spijs
- Pesto, worchestershire saus, sambal
- Vegetarische vleesvervangers



Zaden en pitten

- Sesamzaad
- Maanzaad
- Lijnzaad
- Pompoenzaad
- Zonnebloempitten



Pinda

De volgende producten kunnen pinda bevatten:

- Borrelnootjes, M&M's, zoutjes, nougat, bonbons
- Saté, sambal, seroendeng, katjang, kruidenmixen, gado gado
- 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 of appelstroop
- Komkommer, radijs, selderij, wortel en andere groenten
- Appel, banaan, vruchtenmoes, ander fruit
- Vleeswaren zonder toevoegingen, zoals rookvlees, fricandeau, rosbief

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
- Krentebrij

Tussendoor

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





Contact

 www.ggdgv.nl/jeugd |  (035) 692 63 50 |  jeugd@ggdgv.nl
  @GGDGenV

Juni 2024



GGD
Gooi en Vechtstreek

