

Patiënteninformatie

Voedselallergie



MACK
voor
MartiniAllergieCentrum Kinderen



Voedselallergie



Polikliniek Kindergeneeskunde, route 2.2

Tel. (050) 524 6475

Diagnose voedselallergie

Van de behandelend arts heeft uw kind de diagnose voedselallergie gekregen, specifiek voor een of meerdere voedingsmiddelen. Deze voedingsmiddelen worden ook wel allergenen genoemd (bijvoorbeeld noten, ei of melk). Bij een voedselallergie reageert het immuunsysteem van uw kind op specifieke eiwitten in het voedingsmiddel en ziet deze als schadelijk. Het lichaam reageert net zoals bij gevaarlijke bacteriën en virussen. Als uw kind in aanraking komt met het allergeen gaat het lichaam antistoffen produceren. Deze antistoffen veroorzaken uiteenlopende symptomen zoals galbulten, eczeem, misselijkheid, braken, diarree, astmatische klachten en/of hooikoortsachtige klachten. In het ergste geval kan bloeddrukdaling en bewustzijnsverlies optreden, wat ook wel anafylaxie wordt genoemd. De symptomen kunnen zo heftig zijn dat een levensbedreigende situatie ontstaat.

In deze folder vindt u algemene informatie over het dieet bij een voedselallergie. Daarnaast krijgt u informatie over het specifieke dieet voor uw kind (bijv. notenvrije, pindavrije of melkvrije dieet). Deze informatie kunt u achterin de folder bevestigen.

Blootstelling voorkomen

Etiketten lezen

Op een voorverpakt product vindt u informatie over de aanwezigheid van de specifieke voedingsmiddelen die uw kind moet vermijden. Volgens de wet is het namelijk verplicht om de volgende allergenen op het etiket van een product te vermelden: *schaaldieren, weekdieren, vis, pinda, soja, melk, ei, noten, selderij, mosterd, sesamzaad, lupine, gluten bevattende granen (tarwe, haver, rogge, gerst, spelt,*

kamut). Ook alle producten die van bovengenoemde allergenen zijn afgeleid staan op het etiket, zoals bijvoorbeeld sojamelk, lactose en caseïne.



Als bijvoorbeeld noten of melk niet als ingrediënt worden gebruikt, is het wel mogelijk dat sporen van noten in het product aanwezig zijn. Het is niet verplicht dit op de verpakking te vermelden, maar dit wordt wel vaak gedaan (zie afbeelding). Fabrikanten willen hiermee voorkomen dat ze aansprakelijk gesteld kunnen worden voor allergische reacties op hun product. Hieronder staan voorbeelden van uitspraken die wijzen op sporen van een allergeen in een product.

- dit product bevat mogelijk...
- dit product kan sporen bevatten van...
- dit product wordt verwerkt in een fabriek waar ook ... wordt verwerkt.

Er kan dus niet met zekerheid gesteld worden dat een product met deze uitspraken op het etiket allergeenvrij is. Ook over de eventuele hoeveelheid allergeen bestaat onduidelijkheid. Deze kan variëren per product (van enkele milligrammen tot grammen). Het is dan ook verstandig om producten met sporen van het allergeen niet te gebruiken om elk risico op een allergische reactie uit te sluiten. Dit geldt ook voor de producten met sporen erin die tot nu toe wel goed verdragen werden. Er is namelijk geen garantie dat hetzelfde product de volgende keer dezelfde hoeveelheid sporen van het allergeen bevat.

Onverpakte voedingsmiddelen

Lastig wordt het als producten geen etiket hebben, zoals het brood bij de bakker. Vraag in dit soort situaties naar de ingrediënten en ga na of het product sporen van het allergeen bevat.

Merkartikelenlijst als ondersteuning

Een handig hulpmiddel bij het kiezen van producten zijn de merkartikelenlijsten van het Voedingscentrum. Deze lijsten bestaan voor verschillende allergenen (melk, tarwe, melk, pinda, noten, vis, schaal- en schelpdieren, etc.). Ze vermelden op merknaam de artikelen die vrij zijn van het betreffende allergeen. Omdat fabrikanten zich vrijwillig kunnen aanmelden voor deze lijst, zult u niet alle merkartikelen erin terugvinden. De producten waarbij het allergeen niet als ingrediënt is gebruikt, maar waarin wél sporen kunnen zitten, staan ook in de lijst vermeld. Deze producten worden aangegeven met een sterretje. Het is daarnaast belangrijk de etiketten van de producten te blijven controleren.

De merkartikelenlijsten kunt u tegen betaling bestellen via de website van het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl). Als u de lijst gebruikt is het raadzaam jaarlijks de vernieuwde uitgave te bestellen. Bij de bestelling geeft u aan waar de merkartikelenlijst vrij van moet zijn. Dit kan alleen ei zijn of bijvoorbeeld een combinatie van ei, tarwe en pinda.

De omgeving van uw kind

Verzorgers, groepsleiders of leerkrachten

Het is aan u om de verantwoordelijkheid voor het eten en drinken deels bij de school of kinderopvang neer te leggen. Zij zijn wettelijk verplicht deze verantwoordelijkheid op zich te nemen. Allereerst is het belangrijk dat de verzorgers of leerkrachten de noodzaak van het dieet en de principes van het dieet goed begrijpen. Vervolgens kan de kinderopvang of de school besluiten welke maatregelen nodig zijn om uw kind te beschermen. Als ouder(s)/verzorger(s) kunt u hierin een belangrijke rol spelen. Hierna volgen enkele tips:

- Laat overzichtelijke informatie achter voor alle betrokkenen (ook invalkrachten) over hoe te handelen en met wie contact op te nemen bij een onvoorziene situatie (uw nummer en het nummer van de huisarts).

- Maak duidelijke afspraken over wat uw kind op de kinderopvang of school mag eten en drinken en wie daarvoor zorgt. Zorg ervoor dat deze informatie bij alle verzorgers bekend is. Speciale producten kunt u zelf meegeven. U kunt een lijst geven waarop staat welke voedingsmiddelen uw kind vrij mag gebruiken (positieve lijst).
- Breng iedereen in de omgeving van uw kind op de hoogte van zijn allergie. Dit kunt u doen door bijvoorbeeld een brief mee te geven aan alle kinderen, zodat hun ouders ervan weten en rekening kunnen houden met bijvoorbeeld traktaties. Voor het geval er geen rekening is gehouden met de allergie van uw kind, kunt u een doosje met houdbare traktaties in de klas zetten, zodat uw kind daar wat van kan krijgen. U zou ook, eventueel samen met andere ouders van kinderen die een dieet moeten volgen, een informatieavond kunnen organiseren.
- Traktatie: leer uw kind het aangeboden product altijd eerst aan de verzorger of leerkracht te laten zien. Laat bij twijfel uw kind de traktatie mee naar huis nemen. U kunt dan thuis bekijken of het veilig opgegeten kan worden of niet. Het kan dan iets kiezen uit eigen voorraad. Leer uw kind dat het geen voeding mag ruilen met andere kinderen.
- Koken/bakken: spreek met verzorgers of leerkrachten af dat ze u van tevoren informeren wanneer er kook- of bakactiviteiten worden ondernomen. U kunt zich daar dan op voorbereiden en uw kind aangepaste producten en recepten meegeven. Als de klas les krijgt over voeding en koken, dan kan dat een gelegenheid zijn om zelf iets over het dieet te vertellen. Hierdoor kan bij de andere kinderen meer begrip voor de situatie ontstaan.

Extra maatregelen bij jonge kinderen

Overleg met leerkrachten of groepsleiders over het nemen van extra maatregelen, vooral voor de hele jonge kinderen. Zorg dat deze ook op papier staan, zodat voor iedereen duidelijk is wat de gemaakte afspraken zijn. Voorbeelden van extra maatregelen zijn:

- Alle kinderen maken na het eten hun handen en mond schoon met vochtige tissues.
- Bij kinderopvang van kleinere kinderen na het eten de vloer onder de tafel reinigen. Resten van producten met het allergeen worden dan verwijderd, voordat de kinderen weer op de grond gaan spelen.

- Tijdens eetmomenten, als er een product met het allergeen gegeten wordt, zit de leerkracht of groepsleider tussen uw kind en andere kinderen in. Het kind hoeft natuurlijk niet afgezonderd te zitten, maar dit voorkomt wel dat een ander kind bij uw kind voor contact zorgt met het allergeen.
- In het geval van anafylaxis kan ervoor gekozen worden het allergeen te verbieden voor alle kinderen. Met goede afspraken is dit niet altijd nodig.

Opgroeien met een voedselallergie

Praten met uw kind over de keuzes die nodig zijn bij het dieet, is een belangrijk onderdeel van de voorbereiding op kinderopvang en school. Ook al doen de begeleiders en leerkrachten hun best om toe te zien op de afspraken, het geeft meer vertrouwen als ook uw kind begrijpt wat het dieet inhoudt en zich er zelf aan kan houden. U kunt dit oefenen door uw kind het dieet uit te laten leggen aan andere kinderen.

Zelfstandigheid stimuleren

Naarmate uw kind ouder wordt, is het belangrijk de verantwoordelijkheid voor het dieet met uw kind te delen. U kunt dan met uw kind bespreken welke voedingsmiddelen oké zijn en welke verboden.

Het stimuleren van zelfstandigheid brengt een aantal voordelen met zich mee. Het helpt uw kind zijn aandoening te accepteren en goed te begrijpen, het vergroot het zelfvertrouwen en het helpt u en uw kind om als een echt team samen te werken. Hierdoor kan uw kind zich beter voorbereiden op zijn volwassen leven, waarin hij zelf verantwoordelijkheid voor zijn allergie draagt. Naarmate uw kind ouder wordt, zal uw rol overgaan van hoofdverantwoordelijke tot coach.

Wat kunt u van uw kind op verschillende leeftijden verwachten?

Peuters (2-5 jaar)

Peuters zijn zich ervan bewust dat ze een speciaal dieet volgen. Ze weten dat ze niet zonder overleg met hun ouders nieuwe voedingsmiddelen mogen eten, beginnen te leren welk eten ze wel en niet mogen.

Jonge kinderen (5-8 jaar)

Veel kinderen begrijpen dat ze een speciale aandoening hebben die voedselallergie wordt genoemd en dat ze een speciaal allergeenvrij dieet moeten volgen. Ze leren welke producten ze buitenshuis veilig kunnen eten en drinken.

Oudere kinderen (8-12 jaar)

Oudere kinderen kunnen zelf een goede maaltijd kiezen en hebben een basisbegrip van hun allergie en van het dieet. Ze kunnen met wat hulp op etiketten van voedingsmiddelen zien of het product het allergeen bevat.

Jonge tieners (12-14 jaar)

Tieners kunnen zelf een goede maaltijd kiezen, ze hebben een basisbegrip van hun allergie, van het dieet en wat de risico's kunnen zijn. Ze kunnen op etiketten van voedingsmiddelen vinden of het product het allergeen bevat en kunnen een paar simpele maaltijden voor zichzelf klaarmaken. Ze doen moeite om variatie te vinden binnen hun dieet

Oudere tieners (14-18 jaar)

Ze kunnen zelf een goede maaltijd kiezen en hebben een basisbegrip van hun allergie en van het dieet. Ze weten wat de risico's kunnen zijn en kunnen op etiketten van voedingsmiddelen vinden of het product het allergeen bevat. Ze kunnen een paar simpele maaltijden voor zichzelf klaarmaken, ze doen moeite om variatie te vinden binnen hun dieet en weten hoe ze de arts en diëtist kunnen bereiken als dit nodig is

Eten buiten de deur

Uit eten

Uit eten gaan kan risico's met zich mee brengen. Koks en personeelsleden in een restaurant moeten zorgvuldig werken om te voorkomen dat uw kind iets op het bord krijgt waar het allergisch voor is. Daarom is het aan te raden van tevoren contact op te nemen met het restaurant waar u wilt gaan eten. Vraag naar de mogelijkheden van het serveren van een aangepaste maaltijd, vrij van de allergenen en de sporen hiervan. Zorg ervoor dat zowel de kok als het bedienend personeel weet dat uw kind een voedselallergie heeft en leg de ernst ervan uit. Als u twijfelt, kies dan altijd voor de veilige weg.

Fastfood

Fastfoodrestaurants hebben veel voordelen voor iemand met een voedselallergie. De bereidingswijze van de maaltijden is namelijk vaak hetzelfde, waardoor er meer zekerheid is dat de maaltijden in alle vestigingen gelijk zijn. Zo heeft bijvoorbeeld McDonald's een website, waarop u van tevoren de ingrediënten van de verschillende producten kunt bekijken. Daar wordt ook het frituurvet maar voor één product gebruikt en worden keukengereedschappen op een vaste plek, voor vaste gerechten gebruikt. Stichting Voedselallergie beschikt over een lijst met restaurants die rekening willen houden met een voedselallergie. Als lid kunt u deze lijst via de website inzien.

Schoolkantine

Eten in een schoolkantine heeft dezelfde risico's als een restaurant. Neem contact op met de school en licht hen in over de voedselallergie van uw kind en de risico's. Vraag ook hier naar de mogelijkheden om een aangepast product te bereiden dat past binnen het dieet van uw kind.

Feestjes en verjaardagen

Feestjes en verjaardagen horen bij het kinderleven. Neem van tevoren contact op met de ouders en informeer wat er gegeten en gedronken wordt. Licht de ouders in over het dieet van uw kind en overleg met hen wat handig is om te doen. Zij kunnen voor de goede producten zorgen of u geeft de producten mee.

Op vakantie met een voedselallergie

Een vakantie buiten Nederland vraagt enige voorbereiding. Hieronder enkele praktische tips:

- Het is belangrijk om de bereikbaarheid van een arts /ziekenhuis na te gaan, zodat u in het geval van een ernstige allergische reactie snel hulp kunt vinden.
- Als u gaat vliegen is het belangrijk dat u een verklaring van uw arts bij u heeft. Deze heeft u nodig om uw medicijnen en extra voedingsmiddelen mee te kunnen nemen in het vliegtuig. Overleg met de vliegtuigmaatschappij over de mogelijkheden die er zijn voor het serveren van speciale allergeenvrije snacks en maaltijden aan boord. Neem zo nodig zelf eten mee.
- Als u naar het buitenland gaat, is het belangrijk rekening te houden met de beschikbaarheid van winkels met (dieet-)voedingsmiddelen. Niet overal ter wereld is het eenvoudig een winkel te vinden met 'veilige' producten. Via de website www.food-info.net/allergy.htm kunt u allergietermen naar verschillende talen vertalen.

- Daarnaast is het aan te raden eigen voedselvoorraden mee te nemen, voor het geval het toch erg lastig is om een winkel te vinden waar u 'veilige' voedingsmiddelen kunt kopen.
- Bij het boodschappen doen is het belangrijk om goed de etiketten te lezen en te kunnen lezen. Het beheersen van de taal is hierbij zeer wenselijk, want op veel producten is de Nederlandse vertaling niet aanwezig. De vertaling van de termen kan hierbij behulpzaam zijn.
- Wees voorzichtig bij het kiezen van restaurants. Ook hierbij is het spreken van de taal erg belangrijk om te kunnen overleggen met de kok en/of ober over het menu en de uitleg van de allergie. Soms kunt u op internet uitzoeken bij welke winkels en restaurants u op uw vakantiebestemming terecht kunt.

Vraag de vakantiebrochure van de Stichting Voedselallergie aan. Hierin staan meer tips en bovendien bevat het handige woordenlijsten in zes verschillende talen.

Wist u dat...?

- ... het belangrijk is om bij producten altijd de etiketten te blijven lezen. Het recept kan namelijk aangepast zijn. De fabrikant is niet verplicht om dit op de verpakking aan te kondigen.
- ... u voorzichtig moet zijn met lichamelijk contact als u zelf een product heeft gegeten met het allergeen waar uw kind op reageert. Een kusje of knuffel kan lokaal een allergische reactie veroorzaken.
- ... het belangrijk is om na een allergische reactie na te gaan welk voedingsmiddel de reactie heeft veroorzaakt. Via de fabrikant kunt u navragen in welke mate het allergeen aanwezig is geweest in het ingenomen product.

Meer informatie

Als u meer wilt lezen over het omgaan met een voedselallergie, dan kunt u de onderstaande boeken, folders of websites raadplegen.

Boeken

Basiskookboek bij voedselallergie en -intolerantie van Ineke van Berkel. ISBN; 9789041000262

Voedselallergieën voor dummies van Robert Wood en Joe Kraynak. ISBN; 9789043017046

Folders

Vakantiebrochure van de stichting Voedselallergie

Schoolbrochure van de stichting Voedselallergie

Websites

www.voedingscentrum.nl

Site met algemene informatie over voeding, voedselallergie en merkartikelenlijsten.

www.stichtingvoedselallergie.nl

Site met veel informatie over verschillende soorten voedselallergieën, aanvullende brochures die wat dieper op de onderwerpen ingaan (vakantie- of schoolbrochure).

www.anafylaxis.nl

Site van het Nederlands Anafylactisch Netwerk (NAN). Een informatiecentrum voor iedereen die meer over anafylaxis wil weten.

www.schoolenallergie.nl

Site met onder andere tips over omgaan met een voedselallergie op school.

www.food-info.net/allergy

Site met verschillende vertalingen van termen die met voedselallergie te maken hebben. Dit kunt u gebruiken als u op vakantie gaat naar het buitenland.

Het MACK is een expertise- en behandelcentrum voor de noordelijke provincies. Kinderen met (complexe) allergieën kunnen hier terecht voor onderzoek, behandeling, dieetadvies en ondersteuning of begeleiding. Het MACK heeft een voedselallergiespreekuur en een algemeen allergiespreekuur. Het centrum heeft een korte toegangstijd, een efficiënt onderzoekstraject, een kindvriendelijke benadering en het is toegankelijk voor zowel ouders als professionals.

Het Martini Allergie Centrum voor Kinderen heeft met toestemming van het Universitair Medisch Centrum Groningen bestaande teksten over de dieetbehandeling van voedselallergie gebruikt als basis voor deze folder.

Martini Ziekenhuis

Postadres

Postbus 30033
9700 RM Groningen

Bezoekadres

Van Swietenplein 1
Groningen

Algemeen telefoonnummer

(050) 524 52 45

www.martiniziekenhuis.nl

