



Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid

Koemelkallergie en borstvoeding

Uw kind heeft klachten die kunnen passen bij koemelkallergie. Koemelkeiwitten kunnen via uw voeding in de borstvoeding terecht komen. Daarom adviseert de jeugdarts\verpleegkundige specialist u om een koemelkvrijdieet te volgen.

Koemelkvrij dieet

In eerste instantie is dit dieet voor vier weken. Vermijd alle melkproducten, zoals melk, karnemelk, yoghurt, kaas, enzovoort. Ook producten waar melk in is verwerkt, kunt u niet gebruiken in deze periode. Lees altijd zorgvuldig de samenstelling van een artikel op de verpakking. Een artikel bevat koemelk wanneer een van de volgende ingrediënten op het etiket staat vermeld: melk, magere of droge melkbestanddelen, wei-eiwit, weipoeder, lactose, melksuiker, magere of volle melkpoeder, caseïne, caseïnaat, natuurlijk aroma, melkeiwit, gehydrolyseerd melkeiwit, melkvet, roomboter, melkzout, margarine, (slag)room, karnemelk, kaas. De aanwezigheid van melk is verplicht geëtiketteerd en staat genoemd bij de ingrediënten van het voedingsmiddel. Een volledige en actuele lijst van voedingsmiddelen kunt u o.a. vinden via de site van het Voedingscentrum.

Gemiddelde aanbevolen hoeveelheden als basis voor een gezonde koemelkvrije voeding bij borstvoeding zijn:

- 8 boterhammen, liefst volkoren
- 250 aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten) (5 aardappelen of 5 opscheplepels)
- 200 gram groente (4 groentelepels)
- 3 stuks fruit (300 gram)
- tenminste 500 ml calciumverrijkte rijstemelk
- 125 - 150 gram (gaar) vlees(waren), vis, kip, ei of vervangers (koemelk en/of soja vrij)
- 50 gram halvarine, margarine, bak- en braadproducten (zonder melk)
- 2000-2500 ml dranken (inclusief rijstemelk)

Als u ongewenst gewicht verliest, uw borstvoeding terugloopt, of als u vragen of problemen heeft met het dieet, vraag uw arts dan om een verwijzing naar de diëtist.

Gebruik gedurende de eerste 4 weken nog geen sojaproducten, omdat kinderen daar soms ook allergisch op kunnen reageren. Gebruik ook geen geiten- en schapenmelk. Andere (sterk allergene) voedingsmiddelen, zoals ei, pinda en noten, hoeft u niet weg te laten, tenzij daar duidelijke redenen voor zijn. Bespreek dit dan met de jeugdarts/verpleegkundig specialist

Open koemelkprovocatietest bij borstvoeding

Als uw kind goed heeft gereageerd op een koemelkvrij dieet van 4 weken is het mogelijk dat uw kind koemelkallergie heeft. Om dit met enige waarschijnlijkheid vast te stellen zal uw kind een open koemelkprovocatietest ondergaan via de borstvoeding. Dit kan thuis plaatsvinden.

Hoe stel je vast of er sprake is van een koemelkallergie?

Met deze open koemelkprovocatietest kan de diagnose koemelkallergie niet met 100% zekerheid worden gesteld. Via de borstvoeding komen kleine hoeveelheden koemelk in de moedermelk terecht. Hier kan uw kind met allergische klachten op reageren.

Vorbereiding op de testdagen

De test verloopt het best als uw kind goed uitgerust en zo gezond mogelijk is. Als u kind twee dagen voor de test één van onderstaande klachten heeft, kunt u het beste contact opnemen met het jgz team voor overleg.

- Koorts (temperatuur boven de 38°C)
- Infectie
- Piepende ademhaling of astma
- Meer last van eczeem eczeem
- Galbulten
- Misselijkheid, overgeven en diarree
- Wanneer uw kind medicijnen gebruikt heeft (inclusief zgn. pufjes)

De open koemelkprovocatietest bij borstvoeding gaat als volgt:

Dag 1: U drinkt 100 ml melk(producten) verspreid over de dag.

Dag 2: U drinkt 300 ml melk(producten) verspreid over de dag.

Dag 3 t/m 7: U drinkt 500 ml melk(producten) verspreid over de dag.

Wat gebeurt er na de provocatietesten?

Uw kind kan reageren op het drinken van koemelk. Een milde reactie kan zijn: uitslag of roodheid in het gezicht of op het lichaam, buikpijn, spugen, diarree. Een ernstige reactie kan zijn: voortdurend spugen, zwelling van tong, mond of gezicht, benauwdheid, verminderd bewustzijn. Stop dan met het gebruik van koemelk en neem contact op met een arts zoals met u is afgesproken.

Na een week heeft u contact met het jgz team om door te spreken hoe het thuis gegaan is. Het verdere verloop wordt dan met u afgesproken.

Afspraken telefonisch contact na de open koemelkprovocatietest

.....
.....

Als uw kind binnen twee dagen na de test klachten krijgt, vragen wij u om binnen kantooruren contact op te nemen met het jgz team en buiten kantooruren met de huisarts of met de dienstdoende kinderarts/spoedeisende hulp van het ziekenhuis. Zij zullen u zo nodig vragen om op het spreekuur te komen. U kunt ook foto's nemen of filmen als er zichtbare klachten zijn, zoals galbulten.

Belangrijke telefoonnummers

JGZ team.....

Huisarts.....

Huisartsenpost.....

Spoedeisende Hulp.....