

Koemelkovergevoeligheid

Bij een koemelkovergevoeligheid (allergie of intolerantie) veroorzaakt koemelkeiwit klachten. De klachten die het meest voorkomen zijn diarree, braken, problemen met de luchtwegen en eczeem.

Als er sprake is van overgevoeligheid voor koemelk, is het zinvol om alle producten die koemelk bevatten uit de voeding weg te laten.

Bij een koemelkvrij dieet is het noodzakelijk om vervangende producten te gebruiken, omdat er anders een tekort aan onmisbare voedingsstoffen kan ontstaan. Melkproducten zijn in de dagelijkse voeding van zuigelingen, kinderen en volwassenen een belangrijke bron van vooral kalk (calcium), vitamine B2 en eiwit.

Meer over oorzaak en klachten

De oorzaak van koemelkovergevoeligheid is overgevoeligheid voor een eiwit uit koemelk.

Wat is koemelkovergevoeligheid?

Koemelkovergevoeligheid is de overkoepelende term voor koemelkallergie en intolerantie.

Bij een allergie reageert je afweersysteem op bepaalde stoffen in je eten. Het afweersysteem maakt antistoffen aan tegen eiwitten die in de voeding voorkomen. Eiwitten die allergische reacties kunnen opwekken heten allergenen. Bekende allergenen zijn bepaalde eiwitten in koemelk of noten.

Het lichaam kan op bepaalde voedingsmiddelen reageren zonder dat je een allergie hebt. Het gaat dan om een niet-allergische-voedselovergevoeligheid. We noemen dat intolerantie. Daarbij kunnen mensen een bepaalde stof bijvoorbeeld koemelkeiwit niet goed verteren. De stoffen die bij een intolerantie de klachten veroorzaken heten 'triggers'.

Oorzaak

Bij baby's veroorzaakt koemelkallergie de meeste allergische klachten. De darmen van een baby zijn nog niet volledig volgroeid en laten nog te grote, nog niet geheel verteerde, stukken eiwit uit de melk door. Hierdoor komt dit niet goed verteerde koemelkeiwit in het bloed. Doordat dit eiwit soms als lichaamsvreemd wordt gezien, kan een allergie ontstaan.

Wanneer een baby flesvoeding krijgt, ontstaat de allergie sneller dan wanneer het kind borstvoeding krijgt. Maar een baby kan koemelkeiwitallergie krijgen ondanks dat hij nog borstvoeding krijgt. Doordat de moeder melkproducten eet of drinkt komt koemelkeiwit in het moedermelk terecht, waardoor de baby het binnenkrijgt.

De meeste baby's groeien later over de melkallergie heen. Ze houden alleen vaak wel een allergische aanleg, waardoor ze later nog last kunnen krijgen van bijvoorbeeld hooikoorts, astma of constitutioneel eczeem.

Koemelkallergie komt ook voor bij kinderen en volwassenen. Als je niet over koemelkallergie heen groeit zul je je

dieet moeten aanpassen. Je kunt dan niets eten waar koemelk in zit.

Klachten

- Jeuk
- Huduitslag
- Eczeem
- Netelroos
- Oedeem (bijvoorbeeld rond de keel of ogen)
- Astma
- Bronchitis
- Neus- en oogklachten
- Misselijkheid en overgeven
- Diarree of juist verstopping
- Buikpijn of koliekpijn
- Baby's kunnen voeding weigeren en flink veel huilen
- Groeivertraging
- Problemen met het gedrag
- Migraine
- In ernstige gevallen kan een anafylactische shock optreden

Verschil koemelkovergevoeligheid en lactose intolerantie

Koemelkovergevoeligheid is iets anders dan lactose-intolerantie. Bij koemelkovergevoeligheid ben je allergisch voor een eiwit uit koemelk en bij lactose-intolerantie kun je het melksuiker (lactose) niet verteren.

Producten die koemelk bevatten

Producten waar koemelk in voorkomt, passen niet in een koemelkvrij dieet. Dit geldt niet alleen voor zuivelproducten. Veel fabrikanten gebruiken melk of melkpoeder of alleen bepaalde bestanddelen uit de melk om in hun producten te verwerken. Aan het product zelf kun je dus niet zien of het koemelk bevat, terwijl dat soms wel zo is. Lees daarom goed wat er op de verpakking staat. Ook is het goed om alert te blijven op tussentijdse wijzigingen in de samenstelling van een product.

Zuivelproducten betreffen niet alleen producten met gewone melk (mager, halfvol of vol), maar ook:

- karnemelk, chocolademelk, wei;
- kaas, smeltkaas, smeerkaas;
- yoghurt, vla, kwark, pap, pudding;
- yoghurt drank (o.a. Fristi, Vifit, Optimel, Yakult, Yor, Danoon-tje);
- kefir, hüttenkäse, cottage cheese, umer, hangop;
- roomijs, consumptie-ijs, softijs;
- roomboter, de meeste soorten halvarine en margarine, slag-room, slankroom, zure room;
- crème fraîche, koffieroom, koffiemelk;
- fruitzuiveldranken (o.a. Rivella, Djoez en Taksi).

Het product bevat ook koemelk, wanneer een van de volgende termen als ingrediënt wordt genoemd:

- magere melkbestanddelen, droge melkbestanddelen
- wrongel, wei, weipoeder
- melkpoeder, magere melkpoeder, volle melkpoeder, melkderivaat
- caseïne, caseïnaat, melkeiwit, gehydrolyseerd melkeiwit
- lactose, melksuiker
- boterconcentraat, boterolie, boter(poeder), melkvet, melkzout
- lactalbumine, lactoglobuline, lactoferrine, lactoperoxidase, lactoval, recaldent, transglutaminase
- nisine (E234)

Ook de voedingsmiddelen uit het eerstgenoemde rijtje (karnemelk, kaas e.d.) kunnen als ingrediënt op de verpakking staan.

Melkzuur en melklactaat hebben niets met koemelk te maken

Op het etiket staan soms ook 'melkzuur' en 'lactaat'. Het gaat in beide gevallen om benamingen van chemische stoffen die verder niets met koemelk te maken hebben.

Eiwit of proteïne

Soms staat er op de verpakking: 'eiwit ... gram' of 'proteïne ... gram'. Met dit eiwit wordt de voedingsstof eiwit bedoeld en niet speciaal koemelkeiwit. In bijna elk voedingsmiddel komen verschillende soorten eiwit voor. Het totaal van al die eiwitten wordt hiermee aangegeven.

Vervanging van koemelk

Afhankelijk van de leeftijd en voorkeur is de keuze om koemelk te vervangen door hypoallergene zuigelingenvoeding, sojamelk of een vitamine-/mineralenpreparaat.

Oudere kinderen en volwassenen kunnen de koemelk vervangen door sojamelk/-drink. Vanwege een verhoogde kans op het ontwikkelen van een soja-allergie bij zuigelingen en kinderen tot 1 jaar gaat de voorkeur bij deze groepen echter uit naar het gebruik van een speciale opvolgmelk.

Zuigelingen tot 6 maanden

Voor zuigelingen vanaf de geboorte tot de leeftijd van 6 maanden zijn er speciale zuigelingenvoedingen op basis van eiwithydrolysaat, zoals: Nutrilon Pepti 1, Hero Baby Hypoallergeen Nutrasense 1 (Hero), Althéra (Nestlé), Nutramigen LCG 1, Pregestimil (MeadJohnson), Neocate Syneo, Neocate LCP (Nutricia), Frisolac Hypoallergeen 1, Frisolac AllergyCare (Friesland Nutrition), Nutramigen of Pregestimil (Mead Johnson).

Zuigelingen van 6 tot 12 maanden

Voor zuigelingen vanaf 6 maanden tot de leeftijd van 12 maanden zijn er opvolgvoedingen op basis van eiwithydrolysaat, zoals: Nutrilon Pepti 2, Hero Baby Hypoallergeen Nutrasense 2 (Hero), Althéra (Nestlé), Nutramigen LCG 2, Pregestimil (MeadJohnson), Nutrilon pepti 2, Neocate Syneo, Neocate LCP (Nutricia), Frisopep 2, Frisolac Hypoallergeen 2, Frisolac AllergyCare (Friesland Nutrition), Nutramigen of Pregestimil (Mead Johnson).

Deze voedingen zijn ook door oudere kinderen en volwassenen te gebruiken.

Kinderen ouder dan 1 jaar en volwassenen

Voor kinderen ouder dan 1 jaar en voor volwassenen is er de keuzemogelijkheid koemelk te vervangen door kant-en-klare sojamelk/-drink of rijstemelk. Rijstemelk bevat weinig eiwit. De meeste merken bevatten inmiddels voldoende toegevoegd kalk en vitamine B2. Gaat de voorkeur uit naar het gebruik van een vitamine-/mineralenpreparaat dan ontvangt u van de diëtist nadere informatie over de juiste aanvulling.

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: [Begin een goed gesprek \(https://begineengoesprek.nl/\)](https://begineengoesprek.nl/)

Op de website van de [Nederlandse Patiëntenfederatie \(https://www.patientenfederatie.nl\)](https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Expertise en ervaring

De diëtisten van het St. Antonius Ziekenhuis geven patiënten op de poli en op de verpleegafdeling advies over voeding, dieet en gezondheid. Ook hebben zij veel ervaring met persoonlijke dieetadviezen voor bepaalde patiëntengroepen, zoals voor mensen met diabetes en mensen die een maagverkleining krijgen.

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek)

T 088 320 78 00