

Informatie Koemelkeiwitallergie

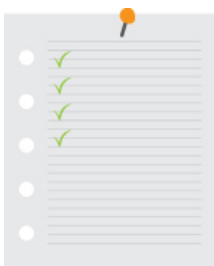
De regels rond het vermelden van allergenen op verpakkingen zullen in december 2014 veranderen: allergenen zullen geaccentueerd worden op de verpakking. Bekijk altijd goed de ingrediëntenlijst op de verpakking of er ingrediënten inzitten die melk (producten) of koemelkeiwit bevatten. Melk en melkproducten worden vaak in verschillende voedingsmiddelen gebruikt. Let vooral goed op bij koekjes, sauzen, bereid vlees, margarine en snacks.

Behalve in melk, komt koemelkeiwit nog in veel andere ingrediënten voor. Vermijd voedingsmiddelen met volgende ingrediënten: boter, caseïne, caseïnaat, chocolademelk, cottage cheese, kaas, bewerkte kaas, karnemelk, kwark, lactoglobuline, melkpoeder, melk eiwit, pudding, room, roomkaas, slagroom wei, weipoeder, vet, vla, wrongel, yoghurt.

Lactaat en lactaatzuur hebben niets te maken met koemelk(eiwit). Dus deze ingrediënten zijn veilig.

Check ook de samenstelling van medicatie en supplementen (tandpasta)

Tips & Tricks:



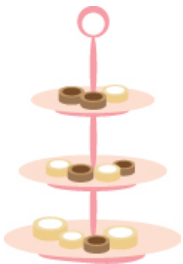
Leg broers en zussen uit dat het allergische kind erg ziek zal zijn wanneer het iets verkeerd eet. Zorg ervoor dat ze het kind niet laten proeven van hun eten. Hou alle glazen melk/ potjes yoghurt buiten bereik van het allergische kind.

Experimenteer met koemelkvrjige plantaardige variaties (zoals soja-, amandel-, hazelnoot-, rijst, haver-, kokosnootdrink) om lekkere desserts en koekjes en cake te bereiden. Op internet vindt je momenteel tal van koemelkvrjige recepten!



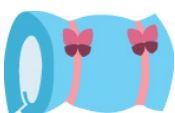
@school

Breng de school op de hoogte. Praat met de leraar. Ook de overblijfmoeders zouden ingelicht moeten worden over de allergie van jouw kind. Neem een mandje met toegelaten tussendoortjes en broodbeleg mee naar school.



@family

Geef aan grootouders en andere familieleden een lijst met producten die het kind wel kan eten. Op die manier zijn ze op de hoogte en kunnen ze het kind toch verwennen maar op een goede manier. Stel ook een mandje samen met geschikte tussendoortjes voor onderweg.



Bij een feestje

Praat met de ouders om hen uit te leggen welke voedingsmiddelen toegelaten zijn. Geef jouw kind eventueel snacks of snoepjes mee zodat ze mee kunnen genieten van lekkers.



Op vakantie

Wees altijd goed voorbereid. Neem bijvoorbeeld een voorraad mee voor de eerste dag(en), zodat je niet meteen bij aankomst naar de supermarkt moet hollen. Neem daarna de tijd om in de supermarkt op zoek te gaan naar koemelkeiwitvrjige producten. In Europa zijn plantaardige variaties voor zuivel in bijna in elke supermarkt verkrijgbaar. Je vindt er zowel desserts, plantaardige variaties op yoghurt als drinks op basis van soja, amandel, hazelnoot, rijst, haver, kokosnoot. Informeer op voorhand wanneer je op vakantie gaat. Bel bijvoorbeeld het hotel en leg uit dat jouw kind allergisch is. Vraag hen of ze maaltijden kunnen maken die geen koemelkeiwit bevatten.