

Adviezen over bijvoeding bij (mogelijke) voedselovergevoeligheid

Afdeling diëtetiek

Algemeen telefoonnummer: 033 – 850 50 50

Dieet voor: _____

Datum: _____

Diëtist: _____

Telefoonnummer: _____

Specialist: _____

Wanneer een kind allergisch is voor een voedingsmiddel zoals koemelk, kan het ook gaan reageren op andere voedingsmiddelen. De introductie van de bijvoeding moet daarom voorzichtig gebeuren.

De kans op het ontwikkelen van een (nieuwe) allergie is vooral in de eerste zes maanden na de geboorte het grootst. De introductie van bijvoeding vindt, bij aangetoonde voedselallergie, bij voorkeur plaats vanaf de leeftijd van zes maanden. Tijdige aanvang van bijvoeding is belangrijk voor de normale ontwikkeling van de mondmotoriek, zowel wat betreft het kauwen, als wat betreft de spraak en de ontwikkeling van de smaak.

Algemene spelregels bij het starten van bijvoeding:

- Start met het introduceren van bijvoeding vanaf 6 maanden.
- Geef, voor zover mogelijk, 'zuivere / pure' voedingsmiddelen. Dat wil zeggen zoveel mogelijk onbespoten en onbewerkte voedingsmiddelen. Vermijd het gebruik van kant-en-klaar producten en producten met kunstmatige additieven, zoals kleurstoffen en conserveringsmiddelen.
- Introduceer geen nieuwe voedingsmiddelen in situaties waarin het effect niet goed te beoordelen is, zoals bij infecties, verkoudheid, allergische verschijnselen, na vaccinatie of als er net een tandje doorkomt.
- Introduceer steeds één voedingsmiddel per keer. Geef dit voedingsmiddel gedurende drie opeenvolgende dagen (naast de andere voedingsmiddelen die al wel verdragen worden). Treedt er geen reactie op, dan wordt dit voedingsmiddel verdragen.
- Introduceer de voedingsmiddelen in opklimmende hoeveelheid. Voor meelsoorten geldt per 24 uur (dus voor de totale flesvoeding / papvoeding per dag):
 - 1e dag: 1 eetlepel
 - 2e dag : 2 eetlepels
 - 3e dag : 3 eetlepelsVoor alle andere voedingsmiddelen geldt per 24 uur:

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermedischcentrum.nl

1e dag : ½ eetlepel

2e dag : 1 eetlepel

3e dag : 2 eetlepels

- Geef nieuw te introduceren voedingsmiddelen bij voorkeur in de loop van de morgen of rond het middaguur. Dit maakt het observeren van eventuele reacties op dit voedingsmiddel eenvoudiger dan wanneer het 's avonds wordt gegeven. Wordt het voedingsmiddel verdragen, dan de hoeveelheid geven die past in het voedingsschema en naar de behoefte van uw kind.
- Houd nauwkeurig bij wat er wel en wat niet verdragen wordt. Noteer het volgende:
 - o wat werd er gegeten?
 - o hoe lang daarna trad een reactie op?
 - o waaruit bestond deze reactie?
 - o bleef de reactie lang of verdween deze weer snel?
- Introduceer geen nieuwe voedingsmiddelen in de week (= 7 dagen) na een reactie op het tevoren geïntroduceerde voedingsmiddel.
- Introduceer na één maand weer een voedingsmiddel waarbij een reactie optrad om zeker te zijn dat de reactie geen samenloop van omstandigheden was (bijvoorbeeld tanden krijgen, infectie, diarree), maar werkelijk van dat voedingsmiddel. Is er weer een reactie dan wordt dit voedingsmiddel waarschijnlijk niet verdragen en moet het voorlopig vermeden worden.

Indeling van voedingsmiddelen

De introductie van vaste voedingsmiddelen verloopt voorzichtiger bij kinderen met een mogelijke voedselallergie. Het is belangrijk om de tijd te nemen en goed te observeren wat een nieuw voedingsmiddel 'doet'. Het ene voedingsmiddel geeft meer risico op voedselallergie dan een ander. Het advies luidt de volgende voedingsmiddelen niet te vroeg te introduceren: melk, ei, soja, vis, schaal- en schelpdieren, noten, pinda's, zaden en pitten.

Sterk allergene voedingsmiddelen kunnen als volgt geïntroduceerd worden:

1. vanaf 6 maanden: tarwe
2. vanaf 9 maanden: koemelk (tenzij daarvoor allergie bestaat), alle vissoorten, pitten, zaden en soja
3. vanaf 12 maanden: ei, schaal- en schelpdieren, noten en pinda's

Sommige voedingsmiddelen die niet tot de sterk allergene voedingsmiddelen behoren, kunnen soortgelijke klachten geven als voedselallergie. Het gaat hierbij om aardbei, kiwi, tomaat, varkensvlees, citrusfruit, chocola en verschillende specerijen. Het is aan te raden deze voedingsmiddelen niet als eerste te introduceren maar eerst andere soorten fruit, groente, vlees en dergelijke te gaan gebruiken.

Alle andere voedingsmiddelen kunnen vanaf 6 maanden geïntroduceerd worden. De volgorde waarin dit gebeurt, is niet belangrijk.

Om u toch een beetje een handvat te geven zou u het volgende schema aan kunnen houden.

Globale leeftijd Introductie bijvoeding

6 maanden:

Fruit. Wanneer uw kind drie verschillende fruitsoorten kan verdragen, kunt u groente introduceren.

Groente. Wanneer uw kind drie verschillende groentesoorten kan verdragen, kunt u meel introduceren.

± 7 maanden:

Bindmiddelen voor pap: rijstemeel, maïsmeel, boekweitmeel, aardappelen, rijst, peulvruchten

± 8 maanden:

- Brood van rijst, maïs en/of boekweit
- Halvarine / margarine
- Beleg

± 9 maanden:

- Rundvlees, kip, kalkoen
- Fruit
- Vers fruit zonder schil geven, eventueel tot moes mixen. Bijvoorbeeld abrikoos, appel, banaan, meloen, nectarine, peer, perzik en pruim. Ongezoet sap van de genoemde fruitsoorten is ook toegestaan, mits onbespoten. Gedroogd, ongezwaveld fruit (abrikoos, pruim) wassen in koud water en vervolgens in ruim water 24 uur weken. Daarna (zonder suiker) in het weekwater ongeveer 20 minuten koken.
- Groente
Alleen koken en niet aanmaken met een sausje, boter, zout of kruiden. Geschikte groentesoorten om mee te beginnen zijn: pompoen, bloemkool, snijbonen, broccoli, sperziebonen, witlof, peultjes en wortelen.
- Bindmiddel
Dit product moet worden gekookt en zonder toevoegingen gegeven worden.
- Brood
Gewoon brood bevat meestal koemelk (ook aanwezig in toegevoegde bakverbetersaars). Afhankelijk van het soort (dieet)brood is het verkrijgbaar bij reformzaak, natuurvoedingswinkel of bij de bakker, die op verzoek het (dieet)brood bakt. U kunt het (dieet)brood ook zelf bakken.
Bij het Voedingscentrum kunt u zelf het broodboekje (nummer 71) opvragen. Telefoon 070 - 306 88 88 of www.voedingscentrum.nl.
- Halvarine / margarine
Vrij van koemelk- en soja-eiwit, bijvoorbeeld Natufood en Eden. Ook de meeste oliesoorten zijn geschikt. Start echter bij voorkeur met maïsolie.
- Broodbeleg
In eerste instantie zal uw kind waarschijnlijk op het brood sabbelen. Dit mag eventueel in dieetmelk worden geweekt. Zodra het brood echt gegeten wordt, kan er ook beleg gebruikt gaan worden. Hierbij kunt u denken aan zelfgemaakte puree van vruchten, zonder suiker. Verdraagt uw kind peer en appel, dan is in de reformzaak ook peren- en appelstroop zonder toegevoegde suikers te koop.
- Vlees
Tijdens de introductie het vlees alleen gekookt geven. Zodra de margarine geïntroduceerd is, kunt u er voor kiezen het vlees zachtjes te bakken. Gebruik geen zout, kruiden en specerijen.