

Informatie over voedselallergieën

Schadelijke ingrediënten bij voedselallergie

Voedselallergie is een van de soorten voedselovergevoeligheid. Zodra een bepaalde stof in eten wordt geconsumeerd, reageert het immuunsysteem onterecht met een heftige reactie. De stof waar het immuunsysteem zo op reageert heet een allergeen. Over het algemeen hoeft er maar een klein beetje van een allergeen te worden ingenomen om een reactie te veroorzaken.

Symptomen die bij een allergische reactie kunnen voorkomen zijn onder andere: opgezwollen of jeukend gezicht, lippen, tong, of oogleden; braken, diarree, een vastzittende of lopende neus, astma, of in ernstige gevallen anafylaxie (shock).

Koemelkallergie

Koemelkallergie is een abnormale reactie van het afweersysteem in het lichaam, waarbij specifieke antistoffen tegen bepaalde eiwitten in de koemelk gemaakt worden. Deze reactie komt vooral bij zuigelingen veel voor, onder andere omdat het maag-darmkanaal nog niet helemaal is volgroeid. De eiwitten uit de koemelk worden normaal gesproken in het maag-darmkanaal tot steeds kleinere brokjes afgebroken door enzymen. Alleen hele kleine brokjes kunnen door de darmwand heen in het bloed worden opgenomen, om zo te worden vervoerd naar alle cellen in ons lichaam, waar ze als bouwstenen worden gebruikt.

De darmwand is dus eigenlijk een heel fijne filter. Bij zuigelingen met koemelkallergie zijn de gaatjes in dit 'filter' (de darmwand) nog te groot en wordt het koemelkeiwit nog onvolledig afgebroken, waardoor er te grote brokstukken eiwit uit de koemelk doorgelaten worden naar het bloed. Daar komt bij, dat de zuigelingen de koemelkeiwitten in flesvoeding in grote hoeveelheden krijgt aangeboden. Daardoor kan er eerder wat mis gaan.

Het lichaam van mensen met een allergische aanleg herkent deze grote brokstukken als 'vreemd en ongewenst' en gaat daartegen specifieke antistoffen vormen. Deze specifieke antistoffen hechten zich in het lichaam onder andere aan speciale cellen: de mestcellen.

Deze mestcellen komen overal in het lichaam voor, vooral in de huid en in de slijmvliezen van de luchtwegen en het maag-darmkanaal. Als de baby doorgaat met koemelk drinken, hechten deze brokstukken eiwit zich aan de antistoffen op de mestcellen. De mestcellen worden daardoor actief en geven hun inhoud vrij aan de omgeving waardoor de baby klachten krijgt. Bij de meeste zuigelingen is koemelk de grootste boosdoener van allergische klachten. Ook bij peuters, kleuters en zelfs bij oudere kinderen of volwassenen kan koemelkallergie voorkomen.

De volgende klachten kunnen symptomen zijn van koemelkallergie:

Huid: jeuk, uitslag, eczeem, galbulten (netelroos, urticaria), oedeem (ophoping van vocht in bijv. oogleden, lippen, mond of keel);

Luchtwegen: astma, bronchitis, neus-/oogklachten;

Maagdarm-stelsel: braken, diarree of juist verstopping (obstipatie), kolieken, buikpijn, misselijkheid, weigeren van borst- of flesvoeding;

Andere klachten: excessief huilen (huilbaby), groeivertraging, gedragsklachten, migraine, anafylactische shock.

Bij genoemde klachten is het aan te raden deze met de huisarts of consultatiebureauarts te bespreken en uit te zoeken of het om een koemelkallergie gaat. Zij hebben om tot de juiste diagnose te komen, afspraken gemaakt over hoe te handelen bij mogelijke voedselallergie.

Behandeling

Dieet: Om te voorkomen dat de allergische klachten blijven bestaan is een correct en consequent dieet de enige oplossing bij koemelkallergie. Bij zuigelingen kunnen bovendien speciale dieetmaatregelen nodig zijn om te voorkomen dat er andere voedselallergieën

ontstaan.

Medicijnen: Soms kunnen niet alle klachten voorkomen worden –ondanks een dieet- en zijn er aanvullend medicijnen nodig om de klachten te verminderen.

Dieetmaatregelen voor zuigelingen

Bijvoeding: Bijvoeding wordt pas na 6 maanden gegeven volgens een speciaal opklimschema en onder begeleiding van een diëtist. Het maag-darmkanaal van de baby krijgt hierdoor tot die tijd de kans zich te herstellen en verder te ontwikkelen. Zo probeert men te voorkomen dat het kindje ook op andere voedingsmiddelen, zoals bijvoorbeeld het groenten- of fruithapje gaat reageren.

Hypoallergene zuigelingenvoedsel: De gangbare zuigelingenvoeding is niet geschikt voor baby's met koemelkallergie omdat deze complete koemelkeiwitten bevatten. De arts zal een hypoallergene melkvervanger, geschikt voor zuigelingen, adviseren. Ook als de baby hypoallergene zuigelingenvoeding krijgt, start men pas na 6 maanden met bijvoeding.

Bij hypoallergene melkvervangers zijn de (koemelk)eiwitten gehydrolyseerd (voorverteerd). Ze zijn als het ware in kleine stukjes geknipt, zodat het afweersysteem ze niet als koemelk-eiwitbrokstukjes herkent en daarom ook geen specifieke antistoffen aanmaakt. De mestcellen zullen niet reageren en hierdoor treden er geen allergische klachten meer op.

Lactose-intolerantie

Koemelkallergie moet niet verward worden met lactose-intolerantie. Dat zijn twee heel verschillende aandoeningen, hoewel lactose (melksuiker) ook in koemelk voorkomt en ook klachten van het maag-darmkanaal kan veroorzaken (maar geen klachten van luchtwegen of huid).

Bij koemelkallergie vindt een reactie plaats op het eiwit in de koemelk, bij lactose-intolerantie worden deze eiwitten wel verdragen, maar is de lactose, de melksuiker, de veroorzaker van de klachten.

Lactose moet gesplitst worden door het enzym lactase, zodat de brokstukken opgenomen kunnen worden uit de darmen in het bloed.

Bij lactose-intolerantie is er een tekort aan het enzym lactase.

Omdat de lactose onvoldoende uit de darmen kan worden opgenomen in het bloed, ontstaat dan soms buikpijn, winderigheid of diarree na het gebruik van (veel) koemelk. Kleine hoeveelheden melkproducten geven nooit klachten.

Lactose-intolerantie bij kinderen onder drie jaar is zeer zeldzaam, hooguit kortdurend, bijvoorbeeld na een virusinfectie van het maag-darmkanaal. Bij de geboorte heeft elk kind voldoende lactase (borstvoeding bevat nog meer lactose dan koemelk).

Licht allergenen

Aardbeien, citrusvruchten (citroen, mandarijn, sinaasappel) en kiwi bevatten ook allergenen. Het is aan te raden deze vruchten pas aan kinderen te geven wanneer ze deze thuis al een keer gegeten hebben. Probeer ze dus niet voor het eerst uit bij CompaNanny. Mocht een kind er allergisch voor zijn, dan moeten ouders dit melden.

Allergenen

Hier vindt je een overzicht van de erkende allergenen in Europa:

Gluten: Gluten is een soort eiwit dat een belangrijk onderdeel vormt van een aantal soorten granen. Hieronder vallen: **tarwe, rogge, gerst, haver, spelt en kamut**. Indien er een voedselallergie bestaat voor gluten, is het dus belangrijk om deze granen te vermijden.

Vis en schaaldieren: Het allergeen in vis is een eiwit dat voorkomt in het vlees van een vis. Doordat dit eiwit in praktisch alle soorten vis voorkomt, zijn praktisch alle vissoorten schadelijk. Wel is het mogelijk dat een allergische reactie zich niet voordoet bij het consumeren van rauwe vis, maar uitsluitend bij het eten van gekookte/ gebakken vis. In het geval van schaaldieren gaat het om een eiwit dat voorkomt in de spieren van schaaldieren (zoals kreeft).

Pinda's, noten en soja: Pinda's en soja bevatten meerdere allergenen en zijn ook één van de meest allergische soorten voedsel. De meeste heftige allergische reacties bij voedselallergie worden dan ook veroorzaakt door pinda's en soja. Tevens is het typerend voor deze allergenen dat een minimale hoeveelheid, zoals sporen na het slecht reinigen van een gebruiksvoorwerp of machine, al een reactie veroorzaakt. De allergenen in pinda's zijn eiwitten die door het zaad gebruikt wordt om voedsel op te slaan. Bij soja zijn het allergenen die veel lijken op de allergenen die vrijkomen bij een huisstofmijtallergie. De allergenen in boomnoten verschillen per soort: De allergenen kunnen zowel bestaan als eiwit in voedselopslag gelijk aan zoals die in pinda's, als deeltjes die ook in pollen worden aangetroffen (de veroorzaker van hooikoorts). De allergische reactie die wordt opgeroepen door een boomnoot kan ook ernstige gevolgen hebben, maar het is niet zo veelvoorkomend als bij pinda's.

Melk en ei: In (koe)melk zitten twee soorten eiwitten die een allergische reactie kunnen veroorzaken. Meestal zijn mensen met een voedselallergie voor melk allergisch voor beide eiwitten. Een voedselallergie voor melk wordt vaak aangeduid met 'koemelkallergie', maar over het algemeen beperkt een dergelijke allergie zich niet tot koemelk. De eiwitten in schapen- en geitenmelk tonen veel overeenkomst met koemelk, en vormen daarom doorgaans geen goed alternatief. In eieren bevinden zich drie soorten eiwitten in het eiwit van het ei. Niet alleen kippeneieren veroorzaken allergische reacties: Eieren van ander pluimvee kunnen ook allergische reacties veroorzaken. Zowel een allergie voor melk als voor eieren komt over het algemeen alleen voor bij kinderen en niet bij volwassenen.

Mosterd, sesamzaad en sulfiet: Het allergeen bij een voedselallergie voor mosterd bevindt zich in het mosterdzaad dat gebruikt wordt om de mosterd te maken. Een allergie voor mosterdzaad komt in Nederland maar weinig voor. Voedselallergie voor sesamzaad komt vaker voor in Nederland. Een probleem hierbij is dat sesamzaad en de olie ervan (sesamolie) steeds meer gebruikt wordt: Sesamzaad zit onder andere in brood, crackers, soepen en dressings. Sulfiet is een soort zout dat veel gebruikt wordt als conserveringsmiddel (E220 t/m E228) in een groot aantal producten. E220 is eigenlijk zwaveldioxide, maar dit wordt door het lichaam omgezet in sulfiet. Dit veroorzaakt daardoor dezelfde allergische reactie.