

Zuivel- en kippeneivrij dieet basisboek

Lekker leven
met koemelk- en
kippeneiallergie

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1	Zuivel en kippenei	pagina 9
Hoofdstuk 2	Koemelk- en kippeneiallergie	pagina 12
Hoofdstuk 3	Het koemelk- en kippeneivrij dieet	pagina 18
Hoofdstuk 4	Goede en gevarieerde voeding	pagina 28
Hoofdstuk 5	Tips voor een koemelk- en eivrije voeding	pagina 32
Hoofdstuk 6	Tips voor buitenshuis	pagina 34
Hoofdstuk 7	Interviews	pagina 38
Hoofdstuk 8	Weekmenu's	pagina 44
Hoofdstuk 9	Tussendoortjes vrij van zuivel en ei	pagina 120
Bijlagen:	Aanbevolen hoeveelheden per dag	pagina 122
	Handige adressen	pagina 126
	Websites	pagina 127
	Recepten register	pagina 128

Woord vooraf

Allergie voor koemelk en kippenei komen relatief veel samen voor, vooral bij baby's en kinderen zijn het twee van de meest voorkomende voedselallergieën.

U heeft (een kind met) koemelk- en kippenei allergie... en wat kunt u nu gaan doen? Wellicht bent u niet helemaal bekend met wat koemelk- en kippenei allergie inhouden en welke stappen ondernomen moeten worden om klachtenvrij door het leven te gaan.

De enige manier om een voedselallergie te behandelen is een dieet. Er moeten dus aanpassingen gemaakt worden in uw voeding. Maak daarom een afspraak bij een gespecialiseerde diëtist.

Alle informatie die u nodig heeft om het dieet op te starten hebben wij gebundeld in dit boek. Op praktische wijze vertellen wij wat u kunt doen en welke aanpassingen nodig zijn in die lastige eerste periode. We helpen u de eerste vier weken op de weg. Zo komt u tot de ontdekking dat het dieet bij koemelk- en kippeneiallergie geen beperkingen hoeft te zijn om lekker, gemakkelijk en gezond te kunnen eten. Er zijn veel ontwikkelingen op gebied van speciale koemelk- en kippeneivrije artikelen maar ook wordt gebruik gemaakt van producten die van nature al vrij zijn van koemelk en kippenei. Er blijft namelijk nog voldoende over!

Wij hebben ervoor gekozen om in dit boek koemelkallergie en kippenei allergie te bundelen, omdat ze vaak samen voorkomen. Natuurlijk komen beide allergieën ook apart voor. Als u enkel koemelkallergie en/ of lactose-intolerantie heeft kunt u ons andere boek 'Zuivelvrij dieet basisboek' gebruiken.

De diëtist kan u naast deze basisgegevens verder helpen met meer persoonlijke dieetadviezen. Ieder persoon is immers anders en u zult tegen andere problemen en vragen aanlopen dan een ander. Meestal worden enkele consulten door uw zorgverzekering vergoed.

Door heel Nederland zijn diëtisten gevestigd die zich gespecialiseerd hebben in voedselallergie. Websites waar u deze diëtisten kunt vinden staan achterin dit boek vermeld.

Belangrijk

De aanbevelingen en tips in dit boek zijn gebaseerd op de ervaringen die we de afgelopen jaren hebben opgedaan bij AllergiePlatform.nl. Deze zijn naar eer en geweten van de samenstellers verzameld om zo de allergiepatiënt op weg te helpen. Toch vormen deze geen vervanging voor medisch advies! Iedere lezer is verantwoordelijk voor zijn of haar doen en laten. De samenstellers en uitgever kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die voortvloeit uit de praktische adviezen in dit boek.

Hoofdstuk 2 Koemelk- en kippeneiallergie

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op koemelk- en kippeneiallergie. Wat gebeurt er precies in het lichaam en welke klachten zijn er allemaal? Ook bespreken we de diagnostiek en de behandeling.

Voedselovergevoeligheid

Voedselovergevoeligheid is een overkoepelende term die gebruikt wordt voor voedselallergieën en voedselintoleranties (niet allergische voedselovergevoeligheid). Er zijn verschillen tussen een allergie en een intolerantie.

Bij een allergie is altijd eiwit betrokken. Als u een koemelk- en kippeneiallergie heeft, verdraagt u geen koemelkeiwit en geen kippenei-eiwit. Niet alleen na het drinken van een beker melk of na het eten van een eitje krijgt u klachten, maar van alle voedingsmiddelen waarin (een spoortje) koemelkeiwit of kippenei-eiwit zit.

Normaal worden eiwitten uit koemelk in ons maagdarmkanaal in kleinere, goed verteerbare brokjes afgebroken. Alleen deze kleine brokjes komen door de darmwand heen en kunnen zo in het bloed worden opgenomen om vervolgens naar alle cellen in ons lichaam te worden vervoerd, waar ze als bouwstenen worden gebruikt. Bij sommige mensen gaat dit mis. Het afweersysteem van ons lichaam zorgt normaal gesproken dat ziekteverwekkers worden geweerd door antistoffen te produceren, die de ziekteverwekkers vernietigen voordat ze in actie kunnen komen. In het geval van koemelk- en kippeneiallergie ziet uw afweersysteem koemelk- en kippenei-eiwit als een gevaarlijke indringer. Antistoffen worden geproduceerd met allergische reacties tot gevolg. De klachten kunnen binnen enkele minuten na het gebruik van melkproducten maar ook pas na 1 of 2 dagen optreden.

Klachten koemelkallergie

Bij een koemelkallergie kunnen klachten op verschillende manieren tot uiting komen. Nu volgen de meest voorkomende klachten:

- Overmatig gas- en zuurproductie;
- Rode- en schrale plekken op de wangen;
- Galbulten en oedeem (vochtophoping)
- Overmatig gas- en zuurproductie;
- Opgeblazen gevoel;
- Rommelingen in de buik;
- Braken, misselijkheid;
- Pijn en/of krampen in de buik;
- Flatulentie (winderigheid);
- Verstopping;
- Bloedverlies bij de ontlasting;
- Diarree is groenig en ruikt zuur;

Hoofdstuk 3 Het koemelk- en kippeneivrij dieet

In dit hoofdstuk vindt u een aantal lijsten met producten die u het best kunt vermijden om allergieklachten te voorkomen. Het komt bovendien vaak voor, dat mensen bij bepaalde ingrediënten twijfelen dit nu wel of niet afkomstig is van koemelk of kippenei. Om het voor u iets duidelijker te maken, zijn de diverse benamingen voor koemelk en kippenei overzichtelijk onder elkaar gezet.

Dieetkenmerken

Iemand met kippenei- en koemelkallergie dient alle producten met kippenei- en koemelkeiwit te vermijden. Beide producten zitten in onherkenbaar in veel voedingsmiddelen verborgen. Melk en kippenei bevattende voedingsmiddelen moeten dus vermeden worden. Dit is wel een uitdaging omdat koemelk en ei in veel producten zit. Voedingsstoffen die in kippenei zitten, komen bijvoorbeeld ook voor in vleesproducten. Kippenei is niet noodzakelijk in een gezonde voeding. Melkproducten zijn daarentegen wel nodig in een gezond dieet. Andere dierlijke melkproducten (zoals paardenmelk) zijn geen optie, maar sojamelk, rijstmelk of amandelmelk wel. Let hierbij wel op de (toegevoegde) voedingsstoffen omdat deze melksoorten niet van nature voldoende calcium en andere voedingsstoffen bevatten.

Wanneer het koemelk- en kippeneivrij dieet goed wordt gevolgd, zullen de klachten binnen enkele maanden tot jaren verminderen of zelfs verdwijnen.



Hoofdstuk 6 Tips voor buitenshuis

Met koemelk- en kippenei is het goed mogelijk uit eten of op vakantie te gaan. Er is alleen wat meer voorbereiding nodig. Ook in andere situaties zoals bij een verjaardag, moet er aandacht besteed worden aan de koemelk- en kippeneivrije voeding. Het is aan ieder voor zich om te bepalen hoe men daarmee omgaat. In dit hoofdstuk worden in ieder geval wat handige tips gegeven voor de speciale gelegenheden.

Uit eten gaan

- Probeer wanneer dit mogelijk is, vooraf het menu van het restaurant te bekijken. Op de website kunt u vaak al voorbeelden vinden en deze thuis rustig bekijken, maar het is ook mogelijk een email te versturen naar het restaurant. Zo bent u alvast op de hoogte wat u te wachten staat.
- Geef bij de reservering altijd aan, dat u koemelk- en kippeneivrij moet eten en vraag of het mogelijk is dat er een aangepast menu voor u wordt gemaakt. Het beste is, om dit al een paar dagen van tevoren te doen vanwege tijdige inkoop van producten door het restaurant.
- Loop het geplande menu door met de kok of vraag de kok welke gerechten voor uw dieet geschikt zijn.
- Leg zo nodig uit waar allemaal op gelet moet worden bij een koemelk- en kippeneivrij dieet en schroom niet om duidelijk te maken dat zelfs het kleinste spoorje koemelk- en kippenei u ziek kan maken.
- In sommige gevallen is het zelfs mogelijk een kijkje te nemen in de keuken, zo kunt u zelf zien hoe de gerechten bereid worden.
- In plaats van roomijs met slagroom, kunt u sorbetijs of vers fruit kiezen.
- Vraag welke soort boter gebruikt wordt bij de bereiding van de gerechten.
- Kijk uit met dressings: vraag wat erin zit en of er een eenvoudige olie/azijn dressing gemaakt kan worden. Alternatief: dressing er apart bij vragen of neem een salade zonder dressing.
- Het is beter geen saus bij de vlees, vis of groenten te nemen tenzij de kok u garandeert dat het vrij is van koemelk en kippenei.
- Let op de garnituren die u bij de maaltijd krijgt.
- Zoek op internet naar ervaringen van andere koemelk- en kippenei-allergie patiënten met bepaalde restaurants. Er zijn namelijk zeker restaurants te vinden die lekker en veilig koemelk- en kippeneivrij koken.
- Stichting voedselallergie heeft handleidingen met betrekking tot koken voor een gast met voedselovergevoeligheid.
- Als u naar de snackbar gaat, vraag dan na of de frietjes niet in hetzelfde frituurvet worden gebakken als de koemelk- en kippeneibevattende snacks zoals kroketten.

Op Reis

- Indien u met een reisorganisatie meegaat met een verzorgde reis, is het verstandig om ruim van tevoren het dieet met de organisatie of eventueel met de accommodaties te bespreken.
- Informeer bij het boeken van uw vliegreis, naar de mogelijkheden van een dieet bij koemelk- en kippeneiallergie. Het is verstandig tijdens het inchecken nogmaals te melden, dat u een voedselallergie heeft.



- Hetzelfde geldt voor het boeken van een hotel of een Bed & Breakfast. Informeer het hotel over het dieet, zodat er rekening mee wordt gehouden.
- Op de website www.food-info.net kunt u een vertaallijst vinden van allergenen in vijftientig verschillende talen. U kunt op www.voedselallergie.nl bijvoorbeeld buttons bestellen of een persoonlijke allergiekaart laten maken in creditcardformaat, zodat het eenvoudig mee te nemen is in uw portemonnee. Zo kunt u in restaurants of andere
- eetgelegenheden makkelijker aangeven welke producten u niet in de maaltijd kunt hebben.
- De vertaallijst is ook handig om te gebruiken bij het boodschappen doen.
- Wanneer u gaat kamperen, kunt u uw eigen brood meenemen en aan de campinghouder vragen of u het in de vriezer van het restaurant mag leggen. Let op dat u wel goed aangeeft dat het om een allergie gaat en dat u uw brood voorziet van uw naam.
- Neem indien mogelijk een melkvervanger mee. Ook handig om mee te nemen zijn bijvoorbeeld koemelk- en kippeneivrije crackers, rijstwafels en koekjes.
- Bij gebruik van medicijnen heeft u een medicijnenpaspoort nodig wanneer u de grens over gaat. Dit kunt u bij de apotheek of bij uw arts navragen.
- Was alle keukengerei in een appartement zelf nogmaals af voordat u ze gaat gebruiken. Zo weet u zeker dat er geen spoorjes koemelk- en kippenei achtergebleven zijn.
- Veel webwinkels bezorgen uw koemelk- en kippeneivrije boodschappen ook op uw vakantieadres.

Week 2 dinsdag Recept groenteschotel met kabeljauw

Bereidingstijd: 60 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

4 grote rode paprika's (600 gram)

40 gram plantaardige margarine

4 stengels bleekselderij

1 gele paprika

2 prei

12 takjes Provençaalse kruiden

500 gram kabeljauwfilet

peper en zout

1 blik tomaatblokjes (a 400 gram)

1 dl sojaroom

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 225 °C. Was de rode paprika's, halveer ze en verwijder de zaadlijsten. Leg de paprika's op een bakplaat in het midden van de oven en rooster ze 15 minuten. Laat de paprika's afkoelen en verwijder de zwartgeblakerde schil. Pureer ze met een vork. Vet intussen de ovenschaal in.

Snijd de bleekselderij en gele paprika in stukjes. Maak de prei schoon en snijd deze in ringetjes. Knip de kruiden fijn.

Bestrooi de kabeljauwfilet met peper en zout.

Meng de paprikamoes, halfroom, tomaatblokjes en kruiden door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

Giet een derde deel van de saus in de ovenschaal. Verdeel de groente hierover.

Leg de kabeljauw op de groente en schenk de rest van de saus eroverheen.

Zet de vis afgedekt met aluminiumfolie in het midden van de oven en laat de schotel in circa 15 -20 minuten gaar worden.

Tip: Serveer met een grote gepofte aardappel.

