

Koemelkallergie

Is je baby allergisch
voor koemelk?



Koemelkallergie = voedselallergie

Koemelkallergie is een vorm van voedselallergie. Bij een voedselallergie maakt het lichaam afweerstoffen aan tegen bepaalde eiwitten in de voeding. Bij koemelkallergie reageert het lichaam niet goed op het eiwit in de koemelk. Hierdoor kan je baby bijvoorbeeld last krijgen van eczeem, jeuk, overgeven, krampen of diarree. Koemelkallergie is de meest voorkomende voedselallergie bij baby's.

Waarom bij baby's?

Koemelkallergie bij baby's ontstaat doordat de wand van de darmen nog niet helemaal volgroeid is. Waarom is dat een probleem? In de maag en darmen worden eiwitten in de voeding in hele kleine stukjes verdeeld. Die eiwitstukjes gaan gemakkelijk door de darmwand heen en komen zo in het bloed. De darmwand is dus een soort filter. Bij baby's is het filter soms nog niet klaar voor dat werk. Dan komen ook grotere eiwitstukjes in het bloed.

Bij sommige baby's kunnen deze grotere stukjes koemelkeiwit uit de flesvoeding een allergische reactie geven. Je baby kan ook via borstvoeding klachten krijgen van de producten met koemelk die jij als moeder eet.

Klachten

Koemelkallergie kan veel verschillende klachten geven.

Het gaat vooral om:

- huidklachten, zoals jeuk, eczeem, netelroos ('galbulten')
- maag- en darmklachten, zoals darmkrampen, overgeven, diarree
- klachten van de longen en neus, zoals astma, niesbuien in combinatie met helder slijm
- algemene verschijnselen, zoals een groeiachterstand



Vraag advies aan een deskundige

Misschien heeft je baby nog andere klachten. Deze klachten kunnen een heel andere oorzaak hebben dan koemelkallergie. Ga niet zelf experimenteren met de voeding. Vraag altijd eerst advies aan een arts, zoals de huisarts, consultatiebureau-arts of een kinderarts. Alleen zij kunnen vaststellen of het echt om een allergie gaat.



Is koemelkallergie erfelijk?

Ongeveer 2 à 3 van de 100 kinderen in Nederland heeft een koemelkallergie. Kinderen met allergie in de familie hebben een grotere kans op koemelkallergie dan andere kinderen. Het gaat hierbij om kinderen met minstens één ouder of broertje of zusje met een aangetoonde allergische aandoening, zoals hooikoorts, astma of eczeem.

Producten met melk

Koemelk zit in melkproducten, maar ook in veel andere producten. Bijvoorbeeld brood, margarine en (smeer)kaas.

Op www.voedingscentrum.nl/webshop kun je een lijst bestellen met merkartikelen die geen koemelk bevatten.

Hoe groot is de kans?

De kans dat je kind een voedselallergie heeft is groter bij twee of meer van de volgende situaties:

- De klachten treden steeds op na het eten of drinken van een bepaald voedingsmiddel.
- Eén van de ouders of een ouder broertje of zusje heeft een door een arts aangetoonde allergie.
- Twee of meerdere klachten komen naast elkaar voor. Bijvoorbeeld maagdarmklachten en huidklachten. Of neus/longklachten en maagdarmklachten.
- Een arts kan geen andere oorzaak van de klachten vinden.
- De klachten worden door een arts behandeld, maar dit helpt niet. De klachten gaan niet over.

Hoe wordt koemelkallergie vastgesteld?

In een gesprek met de huisarts, de arts van het consultatiebureau of de specialist zullen eerst de klachten worden besproken. Hierna kunnen er vervolgonderzoeken worden gedaan. Maar de diagnose kan alleen definitief worden gesteld door een speciale allergietest. Hierbij worden de klachten vergeleken na het drinken van koemelk en van een andere drank. Hierbij weten de arts, het kind en de ouders niet welke drank de koemelk was.

3 stappen voor de diagnose: eliminatie, belasting en re-eliminatie.

Als de baby borstvoeding krijgt

- **Eliminatie***: de baby krijgt geen koemelkeiwit meer binnen via de borstvoeding. Dit kan door het weglaten van een aantal voedingsmiddelen uit de voeding van de moeder. Verdwijnen de klachten?
- **Belasting**: daarna krijgt de baby weer borstvoeding, terwijl de moeder geen voedingsmiddelen meer mijdt. Komen de klachten terug?
- **Re-eliminatie**: als de klachten terugkomen wordt opnieuw bekeken of deze verdwijnen als de baby geen koemelkeiwit meer binnenkrijgt via de borstvoeding.

Als je baby flesvoeding krijgt

- **Eliminatie***: je baby krijgt geen koemelkeiwit meer binnen via flesvoeding. Dit kan door het overschakelen naar een andere flesvoeding. Verdwijnen de klachten?
- **Belasting**: daarna krijgt de baby weer de 'oude' flesvoeding. Komen de klachten terug?
- **Re-eliminatie**: als de klachten terugkomen wordt opnieuw bekeken of deze verdwijnen als de baby geen koemelkeiwit meer binnenkrijgt via de flesvoeding.

* Als kinderen die jonger zijn dan 6 maanden al andere voedingsmiddelen dan flesvoeding of borstvoeding krijgen (eerste hapjes), is het stellen van de diagnose moeilijker. Tot 6 maanden zijn andere voedingsmiddelen dan moedermelk of flesmelk nog niet echt nodig. Daarom is het meestal beter om dan te stoppen met eerste hapjes.

Behandeling

Als blijkt dat je baby inderdaad koemelkallergie heeft, moet de voeding worden aangepast. Indien je baby borstvoeding krijgt, moet mogelijk jouw voeding worden aangepast. Op het etiket van een product staat of er koemelk in zit. Raadpleeg een diëtist als je borstvoeding terugloopt of als je vragen of problemen hebt met het dieet.

Krijgt je baby flesvoeding, geef hem dan speciale flesvoeding voor kinderen met een koemelkallergie. Dit is een voeding met al verteerde, kleine stukjes koemelkeiwit (eiwit-hydrolysaten). Deze eiwitstukjes zijn zo klein dat ze eigenlijk geen allergische reactie kunnen geven. Er bestaan verschillende soorten. Het consultatiebureau of je huisarts weet welke voeding het meest geschikt is.



Eerste hapjes

Kinderen met een allergie voor koemelk beginnen net als andere kinderen tussen 4 en 6 maanden met eerste oefenhapjes zoals fruit- of groentehapjes of brood. Neem contact op met het consultatiebureau of je huisarts als je het vermoeden hebt dat je kind ook voor een nieuw voedingsmiddel allergisch is. In brood zit een klein beetje melk. Soms kan je kind dat toch verdragen. Als je kind geen klachten heeft na het eten van een stukje brood, hoef je het niet weg te laten.

Meer weten over de eerste hapjes?

Download de gratis folder De eerste hapjes in de webshop op www.voedingscentrum.nl/webshop



In plaats van koemelk

Geef je kind de eerste 6 maanden nog geen sojaproducten, geitenmelk of schapenmelk. Je kind kan hier ook een allergische reactie op krijgen.

Het gaat voorbij

Bij meer dan de helft van de kinderen is koemelkallergie voorbij als ze één jaar oud zijn. De overige kinderen zijn binnen enkele maanden tot enkele jaren van de allergie af. Daarom wordt in overleg met de arts regelmatig bekeken of het kind weer koemelk kan drinken zonder problemen. Dit voorkomt onnodige beperkingen in de voeding.

In de gratis app **GezondGroeien - weetjes voor mama** vind je antwoord op je vragen overgezonde voeding voor je kind. Met praktische tips en leuke recepten!

