



Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid

Koemelkallergie

Ouderfolder op basis van de JGZ richtlijn “voedselovergevoeligheid”

Wat is koemelkallergie?

Koemelkallergie is een allergische reactie van het lichaam op koemelkeiwit. Normaal beschermt het afweersysteem ons tegen infecties door virussen en bacteriën. Soms raakt het afweersysteem in de war en reageert het heftig op bepaalde dagelijkse eiwitten, zoals bijvoorbeeld op de eiwitten die in koemelk zitten.

Welke klachten heeft een kind met koemelkallergie?

Kinderen met koemelkallergie kunnen verschillende klachten hebben, zoals klachten van de maag en darmen, zoals buikpijn en/of diarree, huiduitslag zoals galbulten of eczeem en soms klachten van de luchtwegen.

Bij wie komt koemelkallergie vooral voor?

Koemelkallergie komt bij 1 tot 3 % van alle baby's voor. Het komt vaker voor in gezinnen waar (één van) de ouders of broertje(s)/zusje(s) allergieklachten hebben.

Gaat koemelkallergie over?

Bij de meeste kinderen gaat koemelkallergie voor de leeftijd van 1 jaar over. Op de leeftijd van drie jaar heeft 9 van de 10 kinderen geen klachten meer.

Welk advies krijgt u als de jeugdarts vermoedt dat uw kind koemelkallergie heeft?

Uw kind krijgt een koemelkvrij dieet. Als u borstvoeding geeft, dan kunt u zelf een koemelkvrij dieet gaan volgen. Geeft u kunstvoeding, dan vervangt u de standaard kunstvoeding door speciale (intensief gehydrolyseerde) kunstvoeding.

Hoe weet ik zeker dat mijn kind koemelkallergie heeft?

Als de klachten duidelijk afnemen of zelfs verdwijnen na het starten van een koemelkvrij dieet, dan zou het goed kunnen dat uw kind koemelkallergie heeft. Omdat het ook op toeval kan berusten dat uw kind geen klachten meer heeft, zal uw arts ongeveer 4 weken na het begin van het koemelkvrije dieet een test afspreken om het zeker te weten. Deze test wordt in de folder “Diagnose van koemelkallergie” beschreven.

Als het zeker is dat uw kind koemelkallergie heeft, wat dan?

Uw kind blijft koemelkvrij drinken en eten. Net zoals alle andere kinderen mag uw kind met koemelkallergie vanaf de leeftijd van 4 maanden starten met bijvoeding. Dit heeft geen negatieve invloed op de kans op allergie voor andere voedingsmiddelen of op andere vormen van allergie (zoals astma).

Hieronder volgen enkele algemene adviezen:

- Vermijd alle melkproducten zoals melk, karnemelk, yoghurt, kwark, chocolademelk, pudding, vla, pap, slagroom, kaas, smeltkaas, smeerkaas, cottage cheese, buitenlandse kaassoorten, roomboter enzovoort.
- De aanwezigheid van koemelkeiwit staat verplicht op het etiket. Lees zorgvuldig de samenstelling van een artikel op de verpakking. Een artikel bevat koemelkeiwit wanneer een van de volgende ingrediënten op het etiket vermeld staat: melk, magere of droge melkbestanddelen, wei-eiwit, weipoeder, lactose, melksuiker, magere of volle melkpoeder, caseïne, caseïnaat, natuurlijk aroma, melkeiwit, gehydrolyseerd melkeiwit, melkvet, roomboter, melkzout, margarine, (slag)room, karnemelk, kaas.
- Als uw kind nog geen 6 maanden is, kunt u beter geen sojaproducten geven. Kinderen kunnen hier ook allergisch op reageren. Geiten- en schapenmelk lijken erg op koemelk en de kans op allergische reacties is groot.
- Een diëtiste kan u helpen als u vragen heeft over de bijvoeding.

Een volledige en actuele lijst van mogelijke voedingsmiddelen kunt u o.a. vinden via de site van het Voedingscentrum.

Meer informatie over koemelkallergie en borstvoeding, de dubbelblinde provocatie test en de open koemelkprovocatietesten kunt u vinden in de folders over deze onderwerpen.