

KOEMELKALLERGIE

Koemelkallergie en borstvoeding

Stoppen met borstvoeding is zeker niet nodig wanneer je baby een koemelkallergie heeft.

Je kan als mama op koemelkvrij dieet gaan en zo verder borstvoeding geven zonder dat je baby in contact komt met de koemelkeiwitten.

Koemelkvrij dieet?

Als je op koemelkvrij dieet gaat, schrap je koemelk en zuivelproducten uit je voeding, maar ook andere voedingsmiddelen waar dit in verwerkt is. Zo zit het bijvoorbeeld in sommige chips, broodbeleg en koekjes, maar gelukkig zijn er nog voldoende alternatieven.

Is koemelkvrij dan niet gewoon hetzelfde als lactosevrij?

Nee. Bij een koemelkallergie gaat het over een reactie op de eiwitten van koemelk. Wanneer iemand een lactose-intolerantie heeft, kan die persoon de melksuiker (= lactose) niet verteren. Lactosevrije producten gebruiken is dus geen oplossing voor het koemelkallergie want de melkeiwitten zijn hier nog steeds aanwezig.

Hoe weet ik zeker of een voedingsmiddel koemelkvrij is?

Er zijn 14 allergenen die verplicht en duidelijk vermeld moeten worden op een voedingsetiket. Eén van deze 14 allergenen is koemelk. Door de ingrediëntenlijst op de verpakking goed te lezen, kan je dus achterhalen of een voedingsmiddel koemelk bevat of niet.

Heb je graag wat begeleiding bij een koemelkvrijdieet?

Dan kan je terecht bij onze diëtiste Jozefien. Zij zal jullie met veel plezier helpen bij het lezen van voedingsetiketten en het zoeken van volwaardige alternatieven zodat jullie nog steeds voldoende voedingsstoffen binnen hebben.

Jozefien contacteren?

Jozefien@de-wolk.be of 0480655323

Of maak online een afspraak via www.de-wolk.be

KOEMELKVRIJE ALTERNATIEVEN

Brood	Het meeste brood bevat geen koemelk. Het zijn voornamelijk zachte broodjes, sandwiches, melkbroodjes en koffiekoeken die melk bevatten.
Ontbijtgranen zonder koemelk	<p>Havervlokken</p> <p>Muesli:</p> <ul style="list-style-type: none">- Quaker Havermout Multi Fruit Muesli- AH Geroosterde muesli zaden- AH Biologisch Muesli fruit & noten <p>Granola/Cruelsli:</p> <ul style="list-style-type: none">- Quaker Granola Ontbijtgranen (Noten & Zaden)- Eat Natural Super granola protein packed- Jordans Crunchy granola simply- Quaker Cruelsli chocolate <p>Fantasie ontbijtgranen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kellogg's Coco Pops- Kellogg's Honey Pops- Kellogg's Trésor dark chocolade <p>Ook huismerken hebben verschillende ontbijtgranen zonder melk. Kijk steeds goed de verpakking na.</p>
Zoet broodbeleg zonder koemelk	<p>Boerinneke Marino Chocopasta puur Boerinneke Marino Rijstmelkpasta AH Chocoladepasta puur AH Choco spread duo Kwatta Smeerpasta Pure chocolade</p> <p>Lotus Speculoospasta original Lotus Speculoospasta crunchy AH Speculoospasta Delhaize Speculoospasta Boni Speculoospasta</p> <p>Confituur Luikse siroop</p>

<p>Hartig broodbeleg zonder koemelk</p>	<p>Hummus Guacamole Babaganoush Plantaardig alternatief voor kaas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Violife Vegan - AH Plantaardige kruidencreme - Heks'nkaas Vegan - Boursin Plantaardig <p>Voor bewerkt vlees en vegetarische alternatieven kijk je best steeds ook eens de verpakking na.</p>
<p>Vlees en vervangers</p>	<p>Hoe meer een product bewerkt is, hoe groter de kans is dat er melk aan toegevoegd is. Kies voor zoveel mogelijk natuurlijke producten. Kijk steeds de verpakking na.</p>
<p>Alternatieven voor melk en zuivelproducten</p>	<p>Alternatieven op basis van:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soja - Haver - Rijst - Kokos - Amandel <p>(Alpro, Oatly!, Abbot kinney's, huismerken)</p> <p>OPGELET! Melk en zuivelproducten op basis van koemelk vervangen door producten op basis van geiten, schapen of buffel is geen goed alternatief.</p>
<p>Margarine en boter zonder koemelk</p>	<p>Om te smeren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - AH Halvarine lekker op brood - AH Goed begin 100% plantaardig - Blue Band Halvarine - Alpro Lekker gezond smeren - Becel Margarine Zonder Palmolie - Becel Margarine Smeren Omega3 Light - Flower Farm Smeren zonder palmolie light (35%) <p>Om te Bakken en Braden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alpro Margarine Bakken en braden - Alpro Soya Bakken en braden Vloeibaar - Bertolli Margarine met Olijfolie Vloeibaar - Solo Bakken en Braden Vloeibaar - Becel Margarine Bakken en Braden Omega 3 <p>Voor patisserie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Violife Vioblock ongezouten - AH Plantenmargarine lactose vrij - Blue Band Te gebruiken als roomboter ongezouten

Bereide maaltijden	Kijk steeds goed de verpakking na.
Tussendoortjes zonder koemelk	<p>Zoet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oreo Original - Oreo Golden - Peperkoek - Lotus Speculoos - AH Bakkers speculaas - LU Bastogne original - LU Bastogne Duo - Lange vingers - Lotus Vanille wafels - Lotus Dinosaurus granen (zonder chocolade) - Delhaize Rochers Kokos - Nakd. Fruitreep <p>Zout:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lay's Chips Zout - Lay's Oven Baked Chips Naturel - Lay's Oven Baked Bbq - Lay's Wokkels paprika flavour - Croky Chips Paprika - Croky Chips Bolognese - Delhaize Chips Ribbled Zout - Delhaize Kroepoek Garnalen - 365 Sticks Zout - AH Robuuste chips zeezout - AH Robuuste chips zeezout en peper - AH Knapperige tortilla strips naturel