

# Bijvoeding bij koemelkeiwitallergie

Uw kind heeft een koemelkeiwitallergie en is ongeveer 4 maanden oud. Vanaf deze leeftijd veranderen de voedingsbehoeften van uw kind. De borstvoeding of de hypo-allergene flesvoeding moet dan worden aangevuld. Deze folder geeft u meer informatie over het introduceren van nieuwe voedingsmiddelen bij uw kind.



Rijnstate

Neem altijd uw  
verzekeringsgegevens  
en identiteitsbewijs mee!

# Bijvoeding

Voor alle zuigelingen geldt dat de voedingsbehoeften vanaf ongeveer 6 maanden veranderen. Uw kind gaat meer bewegen en heeft minder slaap nodig. Hij/zij verbruikt dus meer energie. Bovendien beginnen er tandjes te komen en moet een baby al wat leren kauwen. Het is dan belangrijk dat de borstvoeding of de hypo-allergene flesvoeding wordt aangevuld met bijvoeding.

Het advies is om de bijvoeding stap voor stap te introduceren. Op deze manier kunt u beter nagaan welke producten uw kind kan verdragen. Het stapsgewijs introduceren kost veel tijd. Het is daarom verstandig om vanaf 4 maanden te starten met bijvoeding. Dit geldt ook als u kind een allergie heeft. Langdurig uitstellen van bijvoeding kan de kans op voedselallergieën vergroten.

## Voedingsschema

Geschikte producten om mee te starten zijn groente of fruit. Een uitzondering is kiwi. Uw kind mag kiwi pas eten als hij/zij ouder is dan 6 maanden. Zodra uw kind groente en fruitproducten goed verdraagt, kunt u aardappelkruim en rijst gaan geven.

De hieronder aangegeven voedingsschema's geven per leeftijd aan hoe de voeding opgebouwd kan worden en wat uw baby per dag binnen moet krijgen.

### Zuigelingen van 6 tot 7½ maanden

- 3 tot 4 keer borstvoeding of hypoallergene opvolgmelk (200 ml per keer). Eventueel 1 borst- of flesvoeding vervangen door papvoeding (rijstbloem).
- Ongeveer 2 eetlepels fruit.
- 2 tot 3 eetlepels groente en 1 eetlepel aardappelkruim of zachtgekookte witte rijst.
- Bij borstvoeding en flesvoeding 400 IE vit (A)D.

### **Zuigelingen van 7½ tot 9 maanden**

- 3 tot 4 keer borstvoeding of hypoallergene opvolgmelk (200 ml per keer).  
1 tot 2 flesvoedingen vervangen door papvoeding van rijstebloem en hypo-allergene opvolgmelk.
- Een warme maaltijd, bestaande uit:
  - 3 tot 4 eetlepels groente;
  - 1 aardappel of 1 tot 2 eetlepels rijst;
  - 1 theelepel ongezoeten, koemelkvrije margarine;
  - 2 tot 3 keer per week 1/2 eetlepel rundvlees of kip.
- 3 eetlepels fruit.
- Bij borstvoeding en flesvoeding 400 IE vit (A)D.

### **Zuigelingen van 9 tot 12 maanden**

- 3 maaltijden: 1 maaltijd op basis van pap, 1 broodmaaltijd en 1 warme maaltijd.
- Pap: pap van hypoallergene opvolgmelk.
- Broodmaaltijd: lichtbruin (koemelkvrij) brood besmeerd met ongezoeten koemelkvrije margarine.
- Een warme maaltijd bestaande uit:
  - 1 aardappel of 1 tot 2 eetlepels rijst;
  - 3 tot 4 eetlepels groente;
  - 1 theelepel ongezoeten, koemelkvrije margarine;
  - 2 tot 5 keer per week 1 eetlepel rundvlees of kip.
- Fruit en drinken tussendoor.
- Bij borstvoeding en flesvoeding 400 IE vit (A)D.

# Allergene producten

Een kind dat allergisch is voor koemelk, kan ook reageren op andere producten. Producten die vaak een allergische reactie veroorzaken, noemen we allergene producten. Sterke allergene producten zijn:

- koemelk
- kippenei
- soja
- pinda
- zaden en pitten
- noten
- vis
- schaal- en schelpdieren
- tarwe

## Tarwe

Hoewel tarwe een allergeen product is, krijgt de zuigeling over het algemeen al eerder tarwe binnen. Tarwe wordt namelijk in veel voedingsmiddelen verwerkt, bijvoorbeeld in brood, soepstengels, lange vingers, macaroni en kinderbiscuit. Kinderen verdragen tarwe ongeveer vanaf de leeftijd van 7 maanden. Voordat u uw kind laat kennismaken met tarwe, is het belangrijk dat de introductie van andere voedingsmiddelen goed verlopen is.

## Minder sterk allergene producten

Een aantal producten zijn minder sterk allergeen. Het gaat dan met name om:

- aardbeien
- tomaat
- varkensvlees
- citrusfruit
- chocolade
- kiwi
- verschillende specerijen

Deze producten veroorzaken geen allergische reactie, maar kunnen wel dezelfde verschijnselen geven. Het is echter niet nodig de introductie van deze producten extra lang uit te stellen. Wel is het verstandig om eerst te starten met andere producten dan hiervoor genoemd.

## Specifieke voedingsmiddelen

Er is geen vaste introductievolgorde van bijvoorbeeld groente- en fruitsoorten. Het is vooral praktisch om seizoensgebonden soorten te kiezen.

### **Fruit**

- Starten met appel en peer, daarna andere soorten.
- Na de leeftijd van 6 maanden aardbeien, citrusfruit of kiwi introduceren.

### **Groente**

- Starten met worteltjes, witlof, bloemkool, broccoli, sperziebonen. Daarna andere soorten.
- Na de leeftijd van 6 maanden tomaat introduceren.

### **Meelsoorten**

- Starten met rijstbloem.
- Na de leeftijd van 7 maanden tarwe, brood en andere papsoorten introduceren.

### **Aardappelen**

- Starten met aardappelkruid.
- Witte rijst.

### **Vlees**

- Starten met rundvlees, kip, kalkoen of lamsvlees.

## Broodbeleg

- Koemelkvrije margarine
- Appelstroop
- Perenstroop
- Fruit (wat verdragen wordt)
- Jam (van fruit dat verdragen)

## Overig

- Tussendoortjes: fruit, komkommer, rijstewafel.
- Geen suiker toevoegen.
- Geen zout toevoegen.

## Aandachtspunten

- Introduceer één voedingsmiddel tegelijk.
  - De eerste week geeft u de voeding gezeefd . Zo kan uw kind aan de nieuwe smaak en consistentie wennen. Daarna kunt u de voeding geleidelijk aan dikker en grover geven.
  - U geeft het nieuwe voedingsmiddel bij voorkeur in de loop van de morgen. Eventuele reacties zijn overdag beter te observeren dan 's nachts.
  - De voedingsmiddelen kunt u in de gebruikelijke vorm geven: rauw of gekookt. Gekookte voedingsmiddelen worden overigens soms beter verdragen dan rauwe: dat geldt met name voor fruitsoorten zoals appel.
  - Gebruik de voedingsmiddelen het liefst in zuivere, onbewerkte vorm. Dit betekent dat er weinig tot geen conserveringsmiddelen, kleur- en smaakstoffen in zitten.
- Geef een nieuw voedingsmiddel drie opeenvolgende dagen:
  - Begin met een kwart van de gebruikelijke hoeveelheid.
  - Geef de tweede dag de helft van de gebruikelijke hoeveelheid.
  - Geef de derde dag de gebruikelijke hoeveelheid.

- Houd rekening met de conditie van uw kind. Vakanties, warm weer, ziekte en het doorkomen van tandjes kunnen de conditie van uw kind verzwakken. Het heeft geen zin om dan een nieuw voedingsmiddel uit te proberen.
- Houd er rekening mee dat uw kind moet wennen aan het eten met een lepeltje en de nieuwe structuur van het voedsel.
- Uw kind kan al uitgesproken ideeën hebben over wat lekker is of niet. Zo kan hij/zij een voedingsmiddel afwijzen. Omdat de smaak in ontwikkeling is, kan het zijn dat uw kind het voedingsmiddel op een later moment wel eet. Bied uw kind daarom na een paar weken opnieuw het afgewezen voedingsmiddel aan.
- Als uw kind een reactie krijgt, is het belangrijk dat u het volgende voedingsmiddel pas geeft nadat de klachten verdwenen zijn. Het wegtrekken van de reactie kan enkele dagen duren.
- Als u twijfelt of een voedingsmiddel een reactie heeft gegeven, kunt u het na een paar weken nog een keer proberen. Als het duidelijk is dat een voedingsmiddel een reactie geeft, is het aan te raden het voedingsmiddel ongeveer drie maanden weg te laten.
- Als uw kind problemen last heeft van bijvoorbeeld eczeem, spugen en/of verandering van de ontlasting, kan dit een reactie zijn op bepaalde voedingsmiddelen. Het kan echter ook te maken hebben met ziekte, tanden krijgen en/of spanning.

## Voedseldagboek

Het is zinvol om gedurende de eerste tijd van het introduceren van de bijvoeding een voedseldagboek bij te houden. Hierin schrijft u de gebruikte voeding en de eventuele klachten op.

# Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan gerust contact op met de afdeling Diëtetiek.

Telefoonnummer: 088 - 005 6354

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via [www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl) uw afspraak maken.

Rijnstate,  
uw ziekenhuis in de regio  
Arnhem, Rheden en De  
Liemers.

 @rijnstate

 [facebook.com/rijnstate](https://facebook.com/rijnstate)

## **Rijnstate**

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E [info@rijnstate.nl](mailto:info@rijnstate.nl)

[www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl)