

# Nieuwsbrief

Gemaakt door diëtisten

JAARGANG 1-NR:2 mei 2006

## Koemelkeiwitallergie

- **Koemelkeiwitallergie**
- **Verwijsbrief welke informatie benodigd?**
- **Interessante feiten:**
  - **De balansdag is HOT...**
  - **Geen vet in dropjes is onzin...**
  - **Wijn drinkers leven gezonder dan bier drinkers.**

Koemelkeiwitallergie is de meest voorkomende voedselallergie bij zuigelingen. Als een kind allergisch is voor melk kan het ook allergisch reageren op andere voedingsmiddelen. Het is daarom belangrijk te wachten met het introduceren van bijvoeding tot 6 maanden en dit voorzichtig op te bouwen. Ongeveer twee tot zes procent van de kinderen in Nederland heeft een voedselallergie. Bij een voedselallergie is sprake van een ongewenste reactie op voedsel door een abnormale reactie van het immuunsysteem van het lichaam.

Koemelkallergie kan net als andere vormen van voedselallergie veel verschillende klachten veroorzaken.

Voorbeelden zijn huidklachten, maag- darmklachten en luchtwegklachten. Ook groeiachterstand en anafylactische shock zijn mogelijke gevolgen van voedselallergie.

Vanaf 6 maanden kan een kind met een allergie de voeding gaan uitbreiden. Moedermelk is niet meer volwaardig voor een kind van die leeftijd. De behoefte aan voedingsstoffen zoals eiwit en vitamines en mineralen verandert. De tandjes komen door; het kind moet leren kauwen. Ook de smaak moet ontwikkeld worden. Introductie van bijvoeding is belangrijk voor het voorkomen van latere voedingsproblemen.

Bij het introduceren van een nieuw voedingsmiddel is het belangrijk om te kijken of het voedingsmiddel een reactie geeft. Het is goed om sterk allergene voedingsmiddelen te vermijden. Deze allergenen zijn melk, ei, soja, vis, schaal- en schelpdieren, noten, pinda's en zaden en pitten.

De introductie van nieuwe voedingsmiddelen vindt plaats in een opklimmend schema. Een product moet 3 dagen achterelkaar gegeven worden.

## Verwijsbrief welke informatie benodigd?

In de verwijsbrief van de arts aan de diëtist staat regelmatig alleen vermeld "verwezen naar diëtiste" zonder verder een indicatie.

Dit is voor ons niet voldoende voor een correcte behandeling.

Relevante informatie in een verwijsbrief:

- diagnose
- medicatie die op dat moment gebruikt wordt
- relevante labwaarden:
  - bij een diabetes: recente glucosewaarden nuchter, HbA1c
  - bij een patiënt met het metabool syndroom: bloeddruk, TG, Cholesterol, HDL en LDL
  - bij allergieën: RAST-test
- klachten die voortvloeien uit de gestelde diagnose
- of een huisbezoek geïndiceerd is
- naam en handtekening verwijzend arts

### **Interessante feiten**

- *De balansdag is HOT en wordt toegepast door de diëtist; dit is de ideale manier voor een patiënt met overgewicht na een dagje meer. Dit dagje meer te hebben gegeten/gedronken is voor de meesten moeilijk te herkennen omdat men snel meer extraatjes eet dan men denkt. Tijdens het consult wordt nader uitgelegd hoe je een dagje meer kan herkennen en hoe je anders kunt gaan eten na een dagje meer.*
- *Bij een energiebeperkt dieet is het belangrijk dat de spiermassa intact blijft en niet teveel afneemt. Neemt de spiermassa teveel af, dan daalt ook het metabolisme waardoor de patiënt weer snel kan aankomen bij het stoppen met het dieet. Ook tijdens het afvallen moet de patiënt een dieet volgen dat helemaal in balans is. Dit houdt in veel ( $\geq 50\%$ ) koolhydraten, weinig vet en weinig eiwitten. Wordt er te streng gelijnd (bijvoorbeeld alleen vlees en groenten in de warme maaltijd zonder de aardappelen (=de koolhydraten) dan raakt men niet alleen vet kwijt maar ook spiermassa. Dit heeft tot gevolg de patiënt snel aankomt in gewicht omdat het metabolisme vertraagd is door spieraafbraak.*
- *Op sommige dropsoorten staat in grote letters de vermelding 'geen vet'. Hier wordt de indruk mee gewekt dat de drop zich daardoor onderscheidt van andere dropjes. Reguliere drop bevat echter geen vet! Overigens wel veel suiker, maar dat zet de fabrikant natuurlijk liever niet in grote letters op zijn verpakking.*
- *Deense wetenschappers hebben het eet- en drinkgedrag van Denen onderzocht aan de hand van hun 3,5 miljoen aankopen in de supermarkt. De mensen die wijn in hun winkelkarretje hadden, aten meer fruit, groente, olijven en kaas met een laag vetgehalte dan de bierdrinkers. Het kratje bier gaat juist vaker vergezeld van kant-en-klaarmaaltijden, frisdrank, suiker, worsten, lamsvlees en boter. De Deense onderzoekers publiceerden hun uitkomsten in het gezaghebbende wetenschappelijke tijdschrift British Medical Journal.*



#### **Ans Roest**

Voor een individueel voedings- en dieetadvies passend bij de leefstijl van de cliënt.

**Bereikbaar op: 0294 288185, Zegge 6, 1391 SV Abcoude**

**Email: [praktijk@webdietist.nl](mailto:praktijk@webdietist.nl)**



#### **Olivia Wong Loi Sing**

De cliënt heeft de mogelijkheid om zowel 's avonds als overdag een afspraak te maken.

**Bereikbaar op: 035-6855796 De Vaartweg 180, 1217 SZ Hilversum**

**Email: [oliviawong@dietplus.nl](mailto:oliviawong@dietplus.nl)**

Heeft u op- of aanmerkingen, of stelt u geen prijs op deze nieuwsbrief laat het ons dan weten.

### **Literatuur**

- BMJ 2006;332:519-522 (4 March), doi:10.1136/bmj.38694.568981.80 (published 20 January 2006)