

Allergie voor noten en pinda's

Voedingsadvies



INHOUD

1	Wat is een voedselallergie?	4
2	Hoe lees ik de verpakking?	6
3	Voedingsadvies	8
5	Kruisbesmetting (contaminatie)	21
	Contactgegevens	23

Welkom

Bij je kind werd een voedselallergie vastgesteld. In het kader daarvan hebben we voedingsadvies gegeven. Aangepaste voeding speelt dan ook een cruciale rol in het welzijn van je kind.

In deze brochure bundelen we het voedingsadvies nog eens. Deze brochure vervangt de persoonlijke gesprekken met arts(en), verpleegkundigen en de diëtist zeker niet. Aarzel niet hen te contacteren bij mogelijke vragen of problemen. Ze zullen je graag verder helpen.

Team kinderallergiecentrum

1 Wat is een voedselallergie?

Een voedselallergie is een overgevoeligheidsreactie van het afweersysteem op bepaalde voedingseiwitten (allergenen) zoals noten en pinda.

- De reactie kan heel verschillend van aard zijn en zich voordoen op de huid of in de luchtwegen, mond, keel, maag, darmen ...
- Klachten kunnen al optreden binnen enkele minuten na inname van allergenen, maar evengoed pas na één of twee dagen.

Voedselallergieën kunnen spontaan verdwijnen, maar het is eveneens mogelijk dat een kind bijkomende allergieën ontwikkelt. Het is zinvol dit op regelmatige momenten te testen en veranderingen bij te houden zodat de voeding indien mogelijk/nodig uitgebreid of aangepast kan worden.

Hoewel de term pindanoot vaak gebruikt wordt, is het belangrijk te weten dat pinda niet behoort tot de groep van de noten maar tot de groep van de **peulvruchten**.

De enige behandeling bij een noten- en pinda-allergie is het **uitschakelen van alle noten- en pinda-eiwitten in de voeding**.

VOLGENDE SOORTEN NOTEN EN PINDA KUNNEN REACTIES VEROORZAKEN

amandelen



hazelnoten



walnoten



pecannoten



cashewnoten



pistachenoten



macademianoten



paranoten



pinda



2 Hoe lees ik de verpakking?

Volgens de wetgeving moeten de 14 meest voorkomende allergenen steeds duidelijk vermeld staan in de ingrediëntenlijst op de verpakking.

→ DE VERMELDING VAN ALLERGENEN VOOR VOORVERPAKTE LEVENSMIDDELEN.

De fabrikant is verplicht om elke stof of technische hulpstof die allergieën of intoleranties veroorzaakt en nog in het eindproduct aanwezig is, te vermelden op de verpakking. Deze allergenen moeten opgenomen worden in de ingrediëntenlijst met een duidelijke vermelding van de naam en visueel te onderscheiden zijn van de overige ingrediënten, bv. door een groter lettertype, een andere kleur ... (zie p.7).

→ HET MEEDELEN VAN ALLERGENENINFORMATIE VOOR NIET-VOORVERPAKTE LEVENSMIDDELEN

De allergeneninformatie van niet-voorverpakte levensmiddelen die aangeboden of verkocht worden in bv. restaurants, bakkerijen, slagerijen, marktkramen en dergelijke kan steeds opgevraagd worden.

De verantwoordelijke is wettelijk verplicht deze informatie mondeling of schriftelijk voor te leggen.



Fabrikanten kunnen op elk ogenblik de samenstelling van hun product wijzigen. Het is dus nodig de samenstelling op de verpakking te blijven nalezen.

Op de verpakking vind je naast de ingrediëntenlijst soms ook de gemiddelde voedingswaarde per 100 g product (bv. eiwitten, koolhydraten ...).

Wees je ervan bewust dat dit over het **totale aantal eiwitten** gaat in dat product (en dus niet enkel het voedingseiwit waarvoor je kind allergisch is).

Ingrediëntenlijst:

Granen 67 % (TARWEBLOEM 61,2 %, ROGGE-BLOEM 2,9 %, VOLKORENGERSTEMEEL 2,9 %), suiker, koolzaadolie, magere MELKPOEDER, glucosestroop, palmolie, EIPOEDER, rijsmiddelen (ammoniumwaterstofcarbonaat, natriumwaterstofcarbonaat), lactose en MELKEIWITTEN, calciumcarbonaat, emulgator (SOJALECITHINE), aroma, vitamine B1. Kan sporen bevatten van sesam.



Voedingswaarde	per 100 g
Energie	404 kcal
Vetten waarvan verzadigde vetten	8,9 g 1,5 g
Eiwitten	8,3 g
Koolhydraten waarvan suikers	72 g 23 g
Vezels	3 g

3 Voedingsadvies

De enige behandeling bij een noten- en pinda-allergie is het uitschakelen van ALLE noten- en pinda-eiwitten in de voeding



Om een gevarieerde voeding zonder noten en pinda samen te stellen, is het belangrijk een zicht te hebben op welke voedingsmiddelen toegelaten zijn voor je kind. Ook de informatie op de verpakking kan hierbij helpen.

Fabrikanten vermelden “sporen van noten en/of pinda” op de verpakking als deze allergenen in het bedrijf aanwezig zijn. Je volgt standaard volgende richtlijnen (tenzij anders afgesproken met de behandelend arts of diëtist):

- ✔ “gemaakt in een bedrijf waar ook noten en/of pinda verwerkt zijn” = toegelaten
- ✔ “kan sporen van noten en/of bevatten” = toegelaten
Opgelet! Bij een hazelnootallergie moeten ook chocoladeproducten met “sporen van noten” vermeden worden.
- ✘ “kan noten en/of pinda bevatten” = te vermijden

Op de volgende pagina's vind je een overzicht van wat je kind wel ✔ of niet ✘ mag eten en welke verpakkingen er nagekeken moeten worden ⚠.

Het is belangrijk de ingrediëntenlijsten telkens opnieuw te controleren.



DRANKEN

✔ zonder noten/pinda

- mineraal water en bruisend water
- fruit- en groentensappen
- thee, koffie
- frisdranken

⚠ kan noten/pinda bevatten

- koffiesurrogaat
- granenkoffie
- gearomatiseerde koffie
- kant-en-klare ijskoffie

✘ met noten/pinda

- likeuren op basis van noten of pinda bv. Amaretto®, hazelnootjenever ...

SOEPEN

✔ zonder noten/pinda

- zelfbereide soep met toegestane ingrediënten
- zelfbereide bouillon

⚠ kan noten/pinda bevatten

- industrieel bereide soep uit blik, brik, diepvries of pakjes
- instant soep
- bouillonblokjes of bouillonpoeders
- verse soep van de slager of warenhuizen

✘ met noten/pinda

- soep met noten of pinda (als garnituur) zoals Aziatische soep, soep met pesto ...



AARDAPPELEN

✔ zonder noten/pinda

- aardappelen: gekookt, gestoomd, in de schil, gebakken
- zelfbereide aardappelbereidingen zoals frieten, kroketten, puree met toegestane ingrediënten

⚠ kan noten/pinda bevatten

- kant-en-klare aardappelbereidingen zoals pureevlokken, frieten, kroketten, pommes duchesse, rösti, gratin dauphinois ...

✘ met noten/pinda

- aardappelkroketten met notenkorst zoals amandelkroketten



BROOD

✔ zonder noten/pinda

- zelfgebakken brood met toegestane ingrediënten
- sandwiches

⚠ kan noten/pinda bevatten

- wit, bruin, meergranen- of volkorenbrood
- melkbrood, suikerbrood, rozijnenbrood, fantasiebrood
- stokbrood, pistolets, piccolo's
- ontbijtkoeken zoals croissants, chocoladekoek ...
- beschuiten, toast, crackers, knäckebröd, cracotten
- pittabrood, wrap, matsen

✘ met noten/pinda

- notenbrood
- pistolets met noten
- ontbijtkoeken met frangipane, noten- of pindavulling



GRAANPRODUCTEN EN BINDMIDDELEN

✔ zonder noten/pinda

- tarwe, rogge, haver, gerst, boekweit, maïs, soja, rijst
- alle soorten zuivere bloem
- haverhout
- griesmeel
- deegwaren
- couscous, tarwekorrels, quinoa, tapioca, kamut
- vanillebloem
- gelatine
- paneermeel
- instant sausbinders

⚠ kan noten/pinda bevatten

- ontbijtgranen, cornflakes, muesli
- granola, cruesli
- (instant) puddingpoeder
- kant-en-klare bakmengsels zoals cake-, taart-, of pannenkoekenmix.
- bloemmixen bv. voor brood

✘ met noten/pinda

- muesli en cruesli met noten en/of pinda
- granola met noten en/of pinda
- cornflakes met noten en/of pinda
- bereide rijst, noedels ... met noten en/of pinda



FRUIT

✓ zonder noten/pinda

- vers fruit
- fruit in conserven
- vruchtenmoes
- fruitknijpzakje
- fruitbeignets
- tamme kastanje, kokosnoot

! kan noten/pinda bevatten

- gedroogd fruit



✗ met noten/pinda

- gedroogd fruit met noten of pinda
- aperitiefkersen (amandelessence)

GROENTEN

✓ zonder noten/pinda

- verse groenten
- niet-bereide diepvriesgroenten
- groenten in blik

! kan noten/pinda bevatten

- bereide diepvriesgroenten
- groenteburgers
- voorverpakte rauwkost/salades
- gedroogde groenten

✗ met noten/pinda

- groentesalades met noten of pinda



VETTEN, OLIËN EN HARTIGE SAUZEN

✓ zonder noten/pinda

- boter
- olijfolie, zonnebloemolie, koolzaadolie, lijnzaadolie, sesamolie
- reuzel, rundvet, frituurvet
- cacao boter
- zelfbereide mayonaise en vinaigrette met toegestane ingrediënten
- zelfbereide saus met toegestane ingrediënten

! kan noten/pinda bevatten

- olie
- margarine en minarine
- kant-en-klare mayonaise
- dressing, slasaus en vinaigrette
- sauspoeder
- barbecuesauzen

✗ met noten/pinda

- notenolie
- arachide-olie
- pindaboter



MELK(PRODUCTEN) EN CALCIUM-VERRIJKTE SOJAPRODUCTEN

✔ zonder noten/pinda

- magere, halfvolle en volle melk
- chocolademelk
- gearomatiseerde melk
- natuuryoghurt, fruityoghurt, yoghurtdrink
- zelfbereide pudding met toegestane ingrediënten
- melkpoeder
- room, zure room, slagroom
- sojadrank, sojaroom, sojayoghurt
- granendranken zoals haverdrink, rijstdrink, kokosdrink
- yoghurt op basis van kokos
- kokosmelk
- ayran (=Turkse en Armeense drank op basis van yoghurt, zout en water), kefir

⚠ kan noten/pinda bevatten

- kant-en-klare pudding en melkdesserten
- (fruit)yoghurt met muesli of cruesli
- roomijs
- soja-ijs, vegan ijs
- milkshake
- koffiemelk
- chocolademousse
- poeder voor chocolademelk

✘ met noten/pinda

- notendrank zoals amandeldrink, hazelnootdrink, cashewdrink
- plantaardig alternatief voor yoghurt of pudding op basis van noten
- ijs met noten of pinda zoals praliné-, pistache-ijs, ijs met macademia ...
- ijs met bresilienne
- melkproducten met pralinésmaak
- milkshake met praliné-ijs



KAAS

✔ zonder noten/pinda

- alle kaassoorten: jonge, belegen, harde of zachte kazen
- geiten- en schapenkaas
- smelt- en smeerkaas
- platte kaas natuur of met fruit
- soja kaas: tofu, tahoe

⚠ kan noten/pinda bevatten

- alternatief voor kaas op basis van rijst, kokos ...



✘ met noten/pinda

- notenkaas
- verse kaas, geitenkaas, zachte kazen ... met noten
- vaste kaas met notenaroma
- vegankaas op basis van noten

EIEREN

✔ alle soorten eieren



KANT-EN-KLARE GERECHTEN EN SNACKS

⚠ kan noten/pinda bevatten

- kant-en-klare gerechten, snacks en fastfood (bv. frituursnacks)
- Aziatische kant-en-klare gerechten
- pizza
- loempia



VIS

✔ zonder noten/pinda

- niet-bereide verse en diepgevroren vis
- schaal- en schelpdieren
- gerookte, gedroogde en gezouten vis
- vis in conserven zonder saus
- zelfbereide visbereidingen, vissalades of vissoepen met toegestane ingrediënten

⚠ kan noten/pinda bevatten

- bereide vis
- gepaneerde vis, vissticks
- viskroketten
- vis in conserven met saus of olie
- vissalades
- surimi

✘ met noten/pinda

- visbereidingen met noten
- vis in arachide-olie



VLEES(WAREN), GEVOGELTE EN VERVANGPRODUCTEN

✔ zonder noten/pinda

- niet-bereid en ongepaneerd vers of diepgevroren vlees
- zuiver gehakt, americain natuur
- zuivere vleeswaren: rosbeef, spek, gebrad, kalkoenham, ham (gekookt, gerookt, rauw), rookvlees...
- orgaanvlees
- zelfbereide vleesbereidingen met toegestane ingrediënten
- zelfbereide salades met toegestane ingrediënten
- zuivere tofu of tahoe, tempeh, quorn, seitan
- peulvruchten

⚠ kan noten/pinda bevatten

- bereid vlees zoals worst, gehakt, hamburger ...
- gemarineerd vlees
- vleeswaren zoals bereide americain, paté en worstsoorten, salami ...
- kant-en-klare salades zoals vleessla, kipcurry ...
- vleesconserven
- gepaneerd vlees
- bereide vleesvervangers zoals vegetarische burgers, falafel ...
- vegetarische spreads
- vegetarische vleesvervangers
- humus

✘ met noten/pinda

- vlees, gemarineerd in arachideolie
- bereid vlees met noten (pesto, tapenade)
- bereide vleeswaren met noten: salami, paté met noten, mortadella
- vegetarische burgers op basis van noten of pinda bv. hazelnootburger



GEBAK EN KOEK

✔ zonder noten/pinda

- zelfbereide cake, koek, taart, wafels, gebak en pannenkoeken bereid met toegestane ingrediënten

⚠ kan noten/pinda bevatten

- industrieel bereide cake, koek, taart, gebak, pannenkoeken ...
- frangipane
- veganistisch gebak
- rijstwafels, maïswafels

✘ met noten/pinda

- cake, koek, taart, gebak, pannenkoeken ... met noten of pinda
- amandelgebak
- amandelessence
- granen- en energierepen met noten of pinda

SUIKER, SNOEP, ZOET BELEG EN ZOETE SAUZEN

✔ zonder noten/pinda

- witte, bruine, blonde en bloedsuiker
- confituur, jam, gelei, honing, appelen- of perenstroop
- waterijs, sorbet
- vruchtensauzen
- kunstmatig zoetmiddel

⚠ kan noten/pinda bevatten

- chocopasta
- candybars
- pralines
- chocolade hagelslag
- speculoospasta
- cacao poeder
- snoep
- kauwgom

✘ met noten/pinda

- pindakaas
- chocolade met noten of pinda
- chocopasta met noten
- notenpasta
- nougat
- bresilienne
- marsepein
- candybars of chocoladedragees met noten of pinda zoals nougatine, Snickers, M&M's



NOTEN / DIVERSEN

✔ zonder noten/pinda

- zaden en pitten
- mosterd, ketchup, pickels
- verse, gedroogde of diepvrieskruiden en specerijen, peper en zout
- nootmuskaat
- fonds
- sojasaus, ketjap
- tabasco, worcestersaus, sambal
- verse en gedroogde gist
- bakpoeder, natriumbicarbonaat

⚠ kan noten/pinda bevatten

- chips en varianten
- pesto
- tapenade
- olijven
- gemengde kruiden en specerijen
- extracten



✘ met noten/pinda

- pinda
- noten: amandel-, hazel-, wal-, pecan-, macademia-, cashew-, pistache- en paranoot notenmengeling, studentenhaver
- gezouten pinda's
- borrelnootjes
- olijven gevuld met amandelen of noten



Ook met sommige **niet-voedingsproducten** moet je voorzichtig zijn:

- ⚠ cosmetica, shampoo, zeep, medicijnen en voeder voor vissen, vogels of kleine zoogdieren kunnen noten of pinda bevatten.
- ✘ vermijd lichaamsproducten met amandelolie of arachide-olie.

AANDACHTSPUNT

- Kies bij voorkeur voor “centraal” verpakte producten (= industrieel bereide producten).

Bij “ter plaatse” verpakte producten (bv. in een supermarkt, slagerij) is er een grotere kans op contaminatie.

(zie ook p. 21)



4 Kruisbesmetting (contaminatie)

Door onbedoelde vermenging tijdens opslag, productie, verpakking en distributie kan een product allergenen bevatten, terwijl dat niet uit de ingrediëntenlijst blijkt. Ook thuis en buitenshuis kan kruisbesmetting optreden.

TIPS OM KRUISBESMETTING BUITENSHUIS TE VOORKOMEN

- **Slagerij:** geef de voorkeur aan voorverpakt(e) vlees(waren). Bij de slager is er een grotere kans op kruisbesmetting omdat er verschillende vleessoorten verkocht worden (gepaneerd, gemarineerd, gemengd of gekruid vlees ...). De snijmachine kan bv. de oorzaak zijn van contaminatie of het naast elkaar liggen van gepaneerde soorten vlees naast ongepaneerde.
- **Frituur:** koop geen producten die in hetzelfde frituurvet gebakken zijn als producten die allergenen bevatten.
- **Bakkerij:** vraag steeds naar de samenstelling van het brood. Laat het brood niet snijden in de bakkerij zelf, alle broden gaan immers door dezelfde snijmachine. Snij indien mogelijk het brood thuis. Let ook op voor contaminatie bij taartjes, koffiekoeken ... die naast elkaar liggen.
- **IJssalon:** koop geen schepijs aan buitenshuis. Geef de voorkeur aan individueel voorverpakte ijsjes waarvan je de samenstelling kan nakijken.
- **School:** voorzie tussendoortjes zonder allergenen voor het geval er onverwacht getrakteerd wordt. Bij ernstige allergie kan het rapen van noten of knutselactiviteiten met noten milde klachten geven.
- **Restaurant:** geef bij een reservatie steeds door dat je kind een ernstige allergie heeft. Zo kan de kok een aangepaste maaltijd voorbereiden.

TIPS OM KRUISBESMETTING THUIS TE VOORKOMEN

- Was altijd goed de handen voor het bereiden en consumeren van eten.
- Hou de tafel proper en gebruik altijd proper bestek en servies.
- Gebruik zorgvuldig gereinigde keukentoeestellen en -materialen: keukenblad, oven, microgolf-oven, snijplank, messen, weegschaal, maatschep, keukenmachine, deeghaken, deegkom, spatels, gardes ... Gebruik ovenpapier, aluminiumfolie of een bakmatje op platen of oppervlakken die moeilijk te reinigen zijn.
- Gebruik nette keukenhanddoeken en schoonmaakdoeken.
- Gebruik geen broodrooster waarin gewoon brood wordt getoast ('gewone' kruimels blijven in het toestel zitten). Koop eventueel een tweede broodrooster.
- Serveer gerechten op aparte schalen.
- Bereid eerst de voeding/brooddoos voor de persoon met een allergie.
- Soms is het nodig om producten die allergenen bevatten apart te bewaren. Gebruik bv. een aparte broodtrommel of voorraaddoos en/of behoud de bovenste plank in de keukenkast of koelkast voor allergeenvrije producten.
- Voorzie een apart mes, botervlootje, confituurpot, broodplank, enz. voor de persoon met een allergie om contaminatie te voorkomen.
- Bak geen frieten in frituurolie waarin al andere voedingsmiddelen die allergenen bevatten werden gebakken. Denk hier ook aan tijdens een bezoek aan familie of vrienden.
- Wanneer gerechten afgewerkt worden met een te mijden allergeen (bv. noten op een taart) mag het gerecht niet meer gegeten worden, ook niet na het weghalen van het allergeen. De kans is te groot dat er kleine hoeveelheden achterblijven.

Contactgegevens

Heb je nog bezorgdheden of nood aan ondersteuning, aarzel dan niet om ons te contacteren.

Secretariaat

09 246 82 00

kinderallergiecentrum@mijnziekenhuis.be

Check [mariamiddelares.be](https://www.mariamiddelares.be) voor meer info over ons kinderallergiecentrum.





Deze brochure is gedrukt op maxioffset.
Papier afkomstig uit bossen die duurzaam
worden beheerd.

VOLG ONS OOK OP:



[mariamiddelares.be](https://www.mariamiddelares.be)



Buitenring Sint-Denijs 30, 9000 Gent | 09 246 46 46 | info@mijnziekenhuis.be



Schutterijstraat 34, 9800 Deinze | 09 387 71 11 | info.deinze@mijnziekenhuis.be

AZ Maria Middelaes en AZ Sint-Vincentius Deinze hebben deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt.
Deze brochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden
bevatten, dan zijn AZ Maria Middelaes, AZ Sint-Vincentius Deinze, hun medewerkers en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

SAP 20298 - augustus 2024