

Allergie voor pinda

Voedingsadvies



INHOUD

1	Wat is een voedselallergie?	5
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 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 geregelde 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 pinda-allergie is het **uitschakelen van alle pinda-eiwitten in de voeding.**

2 Hoe lees ik de verpakking?

Volgens de wetgeving moeten de 14 meest voorkomende allergenen, waaronder pinda, 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).



3 Voedingsadvies

De enige behandeling bij een pinda-allergie is het uitschakelen van ALLE pinda-eiwitten in de voeding. Binnen de allergiepreventie is het wel aanbevolen om op frequente basis in contact te komen met noten (hazelnoot, amandel, walnoot, pecannoot, cashewnoot, pistachenoot, macademia, paranoot).



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 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 pinda verwerkt zijn' = toegelaten
- ✔ 'kan sporen van pinda bevatten' = toegelaten
- ✘ 'kan pinda bevatten' = te vermijden

Een kruisallergie met soja, lupine of andere peulvruchten (bv. linzen, kikkererwten, erwten ...) is mogelijk. Je hoeft deze niet te vermijden, tenzij anders vermeld door de behandelend arts.

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 pinda

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

⚠ kan pinda bevatten

- gearomatiseerde koffie
- (kant-en-klare) ijskoffie
- alcoholische dranken met pinda(-aroma)



AARDAPPELEN

✔ zonder pinda

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



⚠ kan pinda bevatten

- kant-en-klare aardappelbereidingen zoals pureevlokken, frieten, kroketten, pommes duchesse, rösti, gratin dauphinois ...
- ➔ **Let op:** soms wordt er arachideolie gebruikt om te frituren, bv. op restaurant. Vraag steeds de samenstelling na!

SOEPEN

✓ zonder pinda

- zelfbereide soep met toegestane ingrediënten
- zelfbereide bouillon

⚠ kan pinda bevatten

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

✗ met pinda

- soep met pinda (als garnituur) zoals Aziatische soep



BROOD

✓ zonder pinda

- zelfgebakken brood met toegestane ingrediënten
- sandwiches
- wit, bruin, meergranen- of volkorenbrood
- melkbrood, suikerbrood, rozijnenbrood, fantasiebrood
- stokbrood, pistolets, piccolo's
- pittabrood, wrap, matsen

⚠ kan pinda bevatten

- ontbijtkoeken zoals croissants, chocoladekoek ...
- beschuiten, toast, crackers, knäckebröd, cracotten

✗ met pinda

- ontbijtkoeken met pindavulling
- donut met pindakaas



GRAANPRODUCTEN EN BINDMIDDELEN

✓ zonder 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 pinda bevatten

- ontbijtgranen, cornflakes, muesli
- granola, cruesli
- kant-en-klare bakmengsels zoals cake-, taart-, of pannenkoekenmix.

✗ met pinda

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



FRUIT

✓ zonder pinda

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

! kan pinda bevatten

- gedroogd fruit
- fruitbeignets



✗ met pinda

- gedroogd fruit met pinda

GROENTEN

✓ zonder pinda

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

! kan pinda bevatten

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

✗ met pinda

- groentesalades met pinda



VETTEN, OLIËN EN HARTIGE SAUZEN

✓ zonder pinda

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

! kan pinda bevatten

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

✗ met pinda

- arachideolie
- pindaboter
- verse mayonaise met arachideolie



MELK(PRODUCTEN) EN CALCIUM-VERRIJKTE SOJAPRODUCTEN

✔ zonder pinda

- magere, halfvolle en volle melk
- chocolademelk
- gearomatiseerde melk
- natuuryoghurt, fruityoghurt, yoghurtdrink
- zelfbereide pudding met toegestane ingrediënten
- melkpoeder
- room, zure room, slagroom
- sojadrink, 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 pinda bevatten

- milkshake

✘ met pinda

- ijs met pinda (bv. Snickerijs)
- (plantaardige) pudding of yoghurt met pinda
- desserts met toevoeging van pinda(kaas)



KAAS

✔ zonder 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 pinda bevatten

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



EIEREN

✔ alle soorten eieren



KANT-EN-KLARE GERECHTEN EN SNACKS

⚠ kan pinda bevatten

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



VIS

✓ zonder 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 pinda bevatten

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

✗ met pinda

- vis in arachideolie



VLEES(WAREN), GEVOGELTE EN VERVANGPRODUCTEN

✓ zonder pinda

- niet-bereid en ongepaneerd vers of diepgevroren vlees
- zuiver gehakt, americain natuur
- zuivere vleeswaren: rosbief, 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 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 pinda

- vlees, gemarineerd in arachideolie
- vegetarische burgers op basis van pinda



GEBAK EN KOEK

✔ zonder pinda

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

⚠ kan pinda bevatten

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

✘ met pinda

- cake, koek, taart, gebak, pannenkoeken ... met pinda
- granen- en energierepen met pinda

SUIKER, SNOEP, ZOET BELEG EN ZOETE SAUZEN

✔ zonder pinda

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

⚠ kan pinda bevatten

- chocopasta
- candybars
- pralines
- hagelslag
- speculoospasta
- snoep
- kauwgom
- notenpasta
- nougat
- bresilienne

✘ met pinda

- pindakaas
- chocolade met pinda
- noten-pindapasta (bv. cashew-pindapasta)
- candybars of chocoladetragees met pinda (bv. Snickers, M&M's)
- ➔ Let hierbij ook op 'limited editions'



NOTEN / DIVERSEN

✔ zonder 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
- hazelnoot, amandelnoot, walnoot, pecannoot, pistachenoot, cashewnoot, macademianoot en paranoot

⚠ kan pinda bevatten

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



✘ met pinda

- (gezouten) pinda's
- borrelnootjes
- pindachips

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

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



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. Bij een pinda-allergie is het aanbevolen om geen producten met pinda in huis te halen.

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 (bv. gemarineerd vlees).
- **Bakkerij:** vraag steeds naar de samenstelling van bewerkte broodproducten, taarten ... Let op voor contaminatie bij taartjes, koffiekoeken ... die naast elkaar liggen.
- **Frituur:** vraag de samenstelling van het frituurvet steeds na.
- **Ijssalon:** als er Snickers-ijs, M&M's-ijs verkocht wordt, let dan op voor kruiscontaminatie en geef de voorkeur aan voorverpakte ijsjes waarvan je de samenstelling op de verpakking kan nagaan.
- **School:** voorzie tussendoortjes zonder allergenen voor het geval er onverwacht getrakteerd wordt.
- **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.
- Serveer gerechten op aparte schalen (bv. kippensaté met pindasaus).
- 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 om producten met pinda te bewaren.
- 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. M&M's 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 26659 - februari 2025