



Voedselallergie bij kinderen

Heeft uw kind een voedselallergie? Wij leggen u graag uit een voedselallergie is, welke klachten kunnen voorkomen en welke behandelingen mogelijk zijn.

Wat is voedselovergevoeligheid?

Bij voedselovergevoeligheid krijgt uw kind een overdreven abnormale lichamelijke reactie na het eten, inademen of aanraken van een voedingsmiddel.

Er zijn twee soorten voedselovergevoeligheid:

- allergie
- intolerantie

Allergie

Bij een voedselallergie gaat het om een verkeerd gerichte reactie; het afweersysteem reageert op een onschadelijke stof.

Intolerantie

Voedselintolerantie is een niet-allergische overgevoeligheid. Een bekend voorbeeld is een lactose (melksuiker) intolerantie. Iemand met een lactose intolerantie verdraagt geen melk omdat hij een te kort heeft aan enzymen in de darm om lactose af te kunnen breken. De bacteriën in de darm nemen deze functie over, maar hierbij komen gassen vrij die darmklachten geven.

Voor voedselintoleranties bestaan geen eenvoudige testen. Voor het aantonen van een intolerantie is het nodig het verdachte voedingsmiddel een periode te mijden. Door iemand daarna weer in contact te brengen met het voedingsmiddel, kunnen we nagaan of de klachten terugkomen.

Oorzaak voedselallergie

Bij een voedselallergie reageert het afweersysteem op 1 of meerder eiwitten in een voedingsmiddel. Het afweersysteem maakt verkeerd gerichte antistoffen aan tegen deze eiwitten. Een allergie voor gezuiverde vetten, oliën of suikers in de voeding bestaat dan ook niet. De eiwitten waar iemand allergisch op kan reageren noemen we allergenen. Een pinda heeft bijvoorbeeld wel honderden eiwitten, maar voor slechts een tiental daarvan is aangetoond dat iemand er allergisch voor kan zijn. Met een allergie test kunnen we aantonen of iemand specifieke allergische antistoffen heeft. We weten nog niet goed waarom het ene eiwit in een voedingsmiddel wel een allergeen is en het andere niet.

Er zijn verschillende soorten allergenen:

- Niet stabiele allergenen: deze gaan kapot bij het verteren of door ze voldoende te verhitten. Als antistoffen binden met deze niet stabiele allergenen geven ze lang niet bij iedereen klachten. Of alleen milde klachten van jeuk, prikkeling en soms wat zwelling in de mond en keelholte. We noemen dit het 'oraal allergie syndroom'. Bijvoorbeeld de klachten na het eten van fruit bij een boompollen allergie. Na het voldoende verhitten van fruit gaan de niet stabiele allergenen kapot en is een allergische reactie niet meer mogelijk.
- Stabiele allergenen: deze gaan niet kapot bij het verteren of door verhitting. Ze bereiken intact het maagdarmkanaal en kunnen na opname in het bloed ernstige allergische reacties veroorzaken.



Wat is een kruisallergie?

In verschillende voedingsmiddelen komen soms dezelfde allergenen voor. Wanneer het afweersysteem antistoffen vormt tegen allergenen die aanwezig zijn in verschillende voedingsbronnen ontstaan er kruisreacties. De allergische afweerstoffen maken geen onderscheid tussen dezelfde allergenen in het ene en het andere voedingsmiddel. Vaak komen kruisreacties voor tussen planten, dieren en voeding die verwant zijn aan elkaar. Hierbij is de kans namelijk groter dat dezelfde allergenen aanwezig zijn. Voorbeeld van kruisallergieën:

- Als iemand allergisch is voor een garnaal dan is de kans ook groot dat hij reageert op kreeft en krab. In dit geval is er sprake van een kruisallergie tussen garnaal en krab.
- Kruisallergieën tussen verschillende vissoorten, tussen verschillende noten of tussen verschillende peulvruchten.

Het gaat hier om allergieën voor stabiele allergenen. Verhitten heeft geen invloed op de allergische reactie en er kunnen ernstige reacties ontstaan nadat iemand ermee in aanraking komt.

- Kruisallergie tussen boompollen en bepaalde fruitsoorten en noten. Hierbij zijn eerst allergische antistoffen gevormd die zich richten tegen een stabiel allergeen in boompollen. Deze antistoffen reageren vervolgens met vergelijkbare niet stabiele allergenen in bepaalde fruitsoorten als appel, peer of noten.

Een deel van patiënten met hooikoorts bijvoorbeeld krijgt relatief milde klachten bij het eten van fruit of noten, behalve als het fruit verhit of verwerkt is. Bijvoorbeeld: na het eten van een appel ontstaat jeuk in de mond, maar niet na het eten van appelmoes of appeltaart. Toch reageert een deel van deze patiënten toch heftiger op noten, ook als deze verhit zijn geweest. Dit komt waarschijnlijk doordat ze ook allergische antistoffen hebben aangemaakt tegen andere stabiele allergenen in noten.

Symptomen en gevolgen voedselallergie

Type 1 allergie (acute reactie): typisch allergische klachten onmiddellijk (binnen 1-2 uur) na inname van het voedingsmiddel:

- jeuk in de mond
- galbulten/netelroos
- zwellingen
- verstopte neus
- loopneus
- rode geprikkelde ogen
- kortademigheid
- hoesten
- buikkrampen, misselijkheid, braken, diarree
- bewustzijnsverlies.



Vooraf jonge kinderen kunnen naast de genoemde klachten ook klachten hebben die minder typisch zijn voor een allergie zoals:

- veel huilen
- buikkrampen
- toename van eczeem, jeuk
- achterblijven in de groei.

Anafylaxis is de meest ernstige vorm van een allergische reactie. Klachten hierbij zijn:

- kortademig
- stikken door zwelling van de keel
- buiten kennis raken door daling van de bloeddruk
- slap worden
- heftig herhaaldelijk braken

Oraal allergie syndroom. Hierbij heeft iemand met een voedselallergie alleen last van:

- jeuk en prikkeling in de mond
- kriebel in de keel
- tintelende lippen

Bovengenoemde klachten kunnen ook passen bij een andere ziekte of aandoening. Daarom is aanvullend onderzoek nodig om een voedselallergie aan te tonen of uit te sluiten.

Een allergische reactie bouw je niet op. Het is dus niet zo dat bij herhaalde inname van voeding de reactie steeds heftiger wordt. De eerste reactie kan al een anafylactische reactie zijn. Of iemand de ene keer ernstiger of minder ernstig reageert op een voedingsmiddel hangt vooral af van de hoeveelheid die iemand inneemt, de manier waarop het voedingsmiddel is verwerkt/bewerkt en of iemand bijvoorbeeld vooraf bepaalde medicijnen heeft ingenomen of ziek is.

Wanneer onderzoek naar voedselallergie?

Uw kind krijgt pas een onderzoek naar voedselallergie als er een vermoeden is van een allergische reactie na inname van een bepaald voedingsmiddel. Met behulp van een bloedtest of huidtest gaan wij na of uw kind hiertegen allergische antistoffen heeft.

Ook al zijn er antistoffen aanwezig, dan is het niet altijd zo dat uw kind allergisch is. Daarom heeft zogenaamd oriënterend screenend onderzoek om grote aantallen voedingsmiddelen tegelijk te testen geen zin. Vooral bij patiënten met een allergie voor gras- en/of boompollen zien we vaak veel positieve uitslagen. Dit komt door een kruisreactie tussen pollen en voedingsmiddelen. Slechts een deel van de patiënten is ook echt allergisch voor deze positief geteste voedingsmiddelen.

Bijvoorbeeld: als bij iemand antistoffen tegen bijvoorbeeld pinda-eiwitten zijn aangetoond, betekent het niet automatisch dat diegene ook allergisch is voor pinda's. Dit is pas het geval als hij of zij steeds na het eten van pinda's, satésaus of pindakaas klachten krijgt. Deze positieve uitslagen kunnen bij patiënten die uiteindelijk niet allergisch zijn veel verwarring en angst veroorzaken.



Onderzoek en diagnose

Soorten onderzoeken

Huidtest

Bij een huidtest krijgt uw kind op de binnenkant van zijn onderarm een druppel waarin de allergenen zijn opgelost. Hierna prikken wij met een fijn naaldje door dit druppeltje heen in de huid. De uitslag is na een kwartier bekend. Krijgt uw kind een galbult, dan is de test positief. Als er geen bultje komt, is de kans erg groot dat uw kind geen voedselallergie heeft. Dit hoeft niet te betekenen dat uw kind ook daadwerkelijk allergisch of niet allergisch is voor het geteste voedingsmiddel. Het verhaal van u/uw kind speelt hierbij ook een belangrijke rol.

Bloedonderzoek op specifieke allergenen

Met een bloedonderzoek kunnen wij allergische antistoffen aantonen tegen veel verschillende voedingsmiddelen. Net als bij de huidtest geeft een positieve bloedtest voor bijvoorbeeld pinda geen informatie over welk allergeen of allergenen van de pinda de positieve uitslag geeft. Het geeft ook geen zekerheid of iemand klachten krijgt na het eten van pinda. Met een componentenanalyse kunnen we steeds vaker precies nagaan welk allergeen/eiwit positief is. We testen dan verschillende eiwitten van bijvoorbeeld pinda. Met deze analyse en de kennis over de verschillende allergenen, kunnen we soms beter voorspellen wie waarschijnlijk wel en wie geen klachten krijgt. Het zegt echter niets over de aard en drempel van de reactie.

Provocatietest

Op dit moment is een provocatietest de enige test om na te gaan of uw kind echt reageert bij inname van een bepaald voedingsmiddel. Bij een provocatie test neemt uw kind in meestal 4 tot 7 stappen elk 20 - 30 minuten een steeds toenemende hoeveelheid van het verdachte voedingsmiddel in.

Een reden om een provocatietest te doen is bijvoorbeeld:

- Het verhaal van u/uw kind komt niet overeen met de uitslag van de huidtest of bloedonderzoek.
- Het is niet duidelijk welk ingrediënt de klachten veroorzaakt.
- Vaststellen bij welke hoeveelheid uw kind allergische klachten krijgt (drempelwaarde).
- Nagaan of uw kind over een allergie heen is gegroeid.
- Wanneer vermoed wordt dat uw kind intolerant is (niet-allergisch voedselovergevoelig).
- Om de aard (milde reactie of anafylaxie) van de allergische reactie vast te stellen.

Er is aparte informatie beschikbaar over voedselprovocatie.

Voedseldagboek & diëtiste

Als het verband tussen het innemen van bepaalde voedingsmiddelen en het optreden van klachten niet zo duidelijk is, kan het bijhouden van een voedseldagboek helpen. U schrijft 2 weken lang precies op wat uw kind eet en drinkt en wat de ingrediënten en toevoegingen zijn. Daarnaast houdt u bij wat de klachten zijn. Samen met de diëtist (gespecialiseerd in voedselallergie) gaat u na of de klachten te koppelen zijn aan bepaalde voedingsmiddelen en overlegt u of aanvullende allergietesten nodig zijn.



Voedselallergie bij zuigelingen en jonge kinderen

Voedselallergie komt voor bij 8-10% van de jonge kinderen. Bij kinderen zijn de belangrijkste voedselallergenen koemelk, kippenei, pinda en noten. In ongeveer driekwart van de gevallen verdwijnt de allergie voor het vijfde levensjaar, vooral voor koemelk en kippenei-eiwit. De kans dat een kind over een pinda- en notenallergie heen groeit, is klein maar het komt voor in ongeveer een vijfde van de gevallen. Om hier achter te komen is het belangrijk om de testen te herhalen. Afhankelijk van de sterkte van de reacties kan dit na een half jaar of na een aantal jaar zijn.

Klachten bij zuigelingen en jonge kinderen

Afhankelijk van de leeftijd kan de allergische reactie zich op verschillende manieren uiten. De klachten kunnen elkaar opvolgen. Op zuigelingenleeftijd gaat voedselallergie vaak gepaard met maag-darmklachten, huidklachten, veel huilen en gestoorde groei. Bij oudere kinderen uit voedselallergie zich vaker door middel van galbulten en soms anafylactische reacties.

Borstvoeding en allergie

Bij zuigelingen is het geven van borstvoeding gedurende 4 tot 6 maanden altijd de eerste keuze. In borstvoeding zitten veel stoffen die een beschermende werking hebben voor de zuigeling. Door het relatief geringe positieve effect van borstvoeding op het voorkomen van allergie, hoeft de beslissing wel/geen borstvoeding te geven daar niet van af te hangen.

Introductie vaste voeding

Uit onderzoek blijkt dat het mijden van bepaalde voedingsmiddelen zoals ei en pinda, de kans op het ontwikkelen van een allergie vergroot. Het advies is daarom om het voedingsmiddel al op jonge leeftijd (liefst voor de leeftijd van 8 maanden) te geven. Kinderen met een broer of zus die allergisch is of ernstig eczeem heeft, hebben een grotere kans op het ontwikkelen van een voedselallergie. Overlegt u daarom met de arts als u denkt dat uw kind allergisch is of wanneer u bang bent dat uw kind een verhoogd risico heeft op een allergie.

Koemelkovergevoeligheid

Baby's hebben vaak minder specifieke klachten van voedselallergie zoals buikkrampen, huilen en spugen na flesvoeding op basis van koemelk. Ook op heel jonge leeftijd kan het zinvol zijn om onderzoek naar allergie te doen bij deze klachten. Een negatieve allergietest betekent niet de klachten niet door koemelk komen. Door tijdelijk hypoallergene voeding te geven en later weer over te stappen naar koemelk, kunnen we nagaan of de klachten bij uw kind terugkomen. De diëtist kan eventueel samen met u een volwaardig alternatief voor koemelk voorstellen.



Voedselallergie en eczeem

Eczeem is een ontsteking van de huid. Klachten hierbij zijn bijvoorbeeld roodheid, blaasjes, kloofjes, schilfers, korsten en vergroving van de huid en altijd veel jeuk, vooral 's nachts. Eczeem verloopt zeer wisselend. Er zijn periodes waarin de klachten verergeren of juist minder zijn. Veel dingen beïnvloeden eczeem, zoals vaak, lang en heet douchen met zeep, maar ook stress. Dit heeft een negatieve invloed op de klachten. Veelvuldig smeren en zonlicht hebben over het algemeen een positieve invloed. Maar er is ook een erfelijke, familiale factor aanwezig. Daarom spreken we van constitutioneel eczeem.

Eczeem is geen acute type allergische reactie, maar bij kinderen met eczeem komt wel vaker een voedselallergie voor. Een diëtiste kan uitzoeken wat voor invloed voeding heeft op het eczeem bij uw kind.

Voedselallergie bij oudere kinderen en volwassenen

Voedselallergie komt naar schatting bij 0,5-2% van de volwassenen voor. Vaak begint het met hooikoorts of allergie voor huisstofmijten. Daarna volgt reactie op diverse voedingsmiddelen (vooral bepaalde fruitsoorten, groenten, kruiden en noten) als gevolg van kruisallergieën tussen boompollen en graspollen. Daarnaast hebben volwassenen vooral last van voedselallergieën die al aanwezig waren op jonge leeftijd en die aanhouden op volwassen leeftijd. Zoals allergie voor pinda, vis en cashewnoot. Een enkele keer groeit een kind niet over een koemelk of kippenei allergie heen en is hij hier ook op volwassen leeftijd allergisch voor. Het komt ook voor dat een allergie pas op volwassen leeftijd ontstaat.

Over de behandeling

Eliminatie dieet

Bij de behandeling van voedselallergie moet uw kind de voedingsmiddelen waarop hij reageert mijden. Bij kinderen met een koemelk allergie waarbij borstvoeding niet mogelijk of wenselijk is, schrijven we dieet zuigelingenvoeding voor. Bij oudere kinderen is het voedingspatroon vaak heel uitgebreid en vinden kinderen een dieet vaak lastig en streng. Wij raden daarom de begeleiding van een diëtist aan om te kijken wat uw kind **wel** mag eten. En om de voeding zo gezond en gevarieerd mogelijk te houden.

Regelmatige controle Het is goed om regelmatig op controle te gaan omdat een allergie door de jaren heen kan veranderen. Uw kind kan bij meer voedingsmiddelen klachten krijgen, waardoor een strenger dieet nodig is. Maar het kan ook zijn dat uw kind minder of helemaal niet meer reageert op een voedingsmiddel, waardoor het dieet versoepeld kan worden en kleine hoeveelheden weer mogen. Soms is het ook juist wenselijk (indien mogelijk) om bijvoorbeeld weer kleine hoeveelheden melk of ei te gebruiken.



Besmetting

Bij voedselallergie is het altijd mogelijk dat uw kind toch per ongeluk in contact komt met het voedselallergeen door middel van besmetting. Het 'besmetten' van voeding door knoeien, spatten, kruimelen. Het niet goed apart houden van de dieetvoeding of het aanraken van de dieetvoeding met vieze handen of bestek. Serviesgoed gebruiken dat eerder voor een ander gerecht is gebruikt. Zo kan uw kind toch onbedoeld de allergenen binnenkrijgen. De diëtist kan u advies geven over hoe u dit kunt voorkomen.

Noodmedicatie

Antihistaminica zijn medicijnen die klachten door het vrijgekomen histamine verminderen. Histamine is een stof dat vrijkomt bij een allergische reactie in het lichaam en vooral acute klachten veroorzaakt. Als uw kind een milde allergische reactie heeft, kunt u antihistaminica geven om de klachten af te remmen. In principe is dit medicijn niet bedoeld om een allergische reactie te voorkomen. Een adrenaline auto-injector is een voorgevulde injectiespuit. We noemen dit ook wel een noodpen. U kunt dit gebruiken als uw kind een anafylactische reactie heeft. Hierover is aparte informatie beschikbaar: 'Adrenaline auto-injector bij anafylactische reactie'.

Lezen van etiketten en het buitenland

Volgens Europese regelgeving is het verplicht om van 14 voedingsmiddelen aan te geven of ze in een product zitten. Dit geldt voor producten die te koop zijn in de EU (Europese Unie). In deze wet staat ook welke informatie over voedselallergenen op het etiket moet staan. Er geldt een 0% regel. Als er iets van het bewuste allergeen is gebruikt als ingrediënt moet het vermeld worden. Dit geldt voor de volgende allergenen en stoffen die van deze allergenen gemaakt zijn:

- glutenbevattende granen (tarwe, rogge, haver, gerst, spelt, kamut)
- schaaldieren (krab, kreeft, garnaal)
- ei, vis, pinda, soja, melk, noten
- selderij (knolselderij, bladselderij en selderijzaad)
- mosterd(zaad), sesamzaad
- weekdieren (= schelpdieren)
- lupine

Voor andere allergenen dan boven genoemd geldt deze 0% regel niet. Als er op het etiket staat 'kan mogelijk sporen bevatten' of 'is in een fabriek gemaakt waar ook noten en pinda's worden verwerkt' dan wil dit zeggen dat ze de bovengenoemde allergenen niet hebben gebruikt als ingrediënt. Maar de fabrikant is bang voor eventuele besmetting.

Kijkt u niet alleen naar de term eiwitten. Eiwit is een voedingsstof die voorkomt in bijna alle voedingsmiddelen. Elk allergeen heeft echter zijn eigen eiwit. Dit geldt voor bijvoorbeeld kippenei, pinda's, maar ook voor fruit. Doordat eiwitten onderling verschillend zijn van structuur kan het voorkomen dat men voor het ene eiwit wel allergisch is en voor het andere niet. De diëtist kan u helpen bij het lezen van het etiket.

Lastiger is het als uw kind allergisch is voor een voedingsmiddel dat niet op de lijst staat. Of wanneer u reist naar een land buiten de EU. Het is dan aan te raden de juiste noodmedicatie en medische informatie in de taal van het land mee te nemen. Laat u zich goed informeren over de risico's. De arts en diëtist kunnen u hierbij helpen.



Meer informatie

- Nederlands Anafylaxis Netwerk 078 - 639 03 56, www.anafylaxis.nl
- Stichting Voedselallergie 033 - 465 50 98, www.voedselallergie.nl
- Boek 'Kinderen & Allergie' ISBN 9789021548555. Met praktische tips voor ouders. Allergie bij kinderen maakt ouders vaak radeloos; een boek vol informatie.
- Meer informatie vindt u ook onder [Voedselprovocatie](#) en [Adrenaline auto-injector](#).

Heeft u nog vragen?

Neem gerust contact met ons op.

Contact

Kinderhaven (010) 404 37 00

Polikliniek Kinderthoraxcentrum (010) 703 62 93



