



Introductie melk bij kinderen

Introductie melk bij kinderen

Uw kind heeft een negatieve provocatie- of allergietest gekregen. Dit betekent dat hij of zij niet meer allergisch is voor melk. Uw kind zal thuis dus geen ernstige allergische reactie op melk krijgen. Het is vanaf nu belangrijk dat hij of zij regelmatig (drie keer per week) melkproducten blijft eten en drinken. Als hij of zij geen melkproducten meer eet of drinkt, is de kans groter dat er (weer) een allergie ontstaat. In deze introductiefolder vindt u een schema waarmee u uw kind in meerdere stappen steeds meer melkproducten laat eten en drinken (ook wel introduceren genoemd).

Over de behandeling

Wat gaan we doen?

Uw kind is niet meer allergisch voor melk. Het is daarom belangrijk dat uw kind regelmatig melk(producten) blijft eten en drinken. Als hij of zij geen melkproducten meer eet of drinkt, is de kans groter dat de allergie terugkomt.

Voorbereiding

Introduceren bij (kleine) kinderen kunt u het beste doen met producten waar koemelk in is verwerkt, zoals hazelnootpasta. Dit introduceren duurt vier weken.

Verloop van de behandeling

WEEK 1

Uw kind mag de eerste week ovengebakken producten eten waarin melk(poeder) is verwerkt. Voorbeelden van zoete snacks zijn een cracotte, beschuit, kinderkoekje, melkbroodje of een roombotercoissant. Voorbeelden van hartige snacks zijn chips of toast. Als uw kind geen last heeft van het eten, mag uw kind meerdere melkproducten op één dag eten. Uw kind mag later in de week ook producten eten die niet hoog verhit zijn, zoals vleeswaren met melk, roomboter op brood of chocoladepasta op een beschuit.

U mag meerdere keren per dag een melkproduct geven als dit goed gaat.

U hoeft niet meer de etiketten van producten te controleren op melk(bestanddelen) in sauzen en soepen enzovoort.

WEEK 2

Uw kind mag de tweede week gerechten eten waarin koemelk is verwerkt. U kunt bijvoorbeeld pannenkoeken met melk bakken of aardappelpuree met melk klaarmaken. Als uw kind geen last krijgt van dit eten, mag uw kind grotere hoeveelheden koemelk eten of drinken. Denk bijvoorbeeld aan (smeer)kaas, koemelk, yoghurt of vla. Als uw kind ook hier geen last van krijgt, mag uw kind meer koemelk(producten) eten of drinken. Hoeveel koemelk(product) uw kind mag eten, kunt u hieronder vinden.



Voorbeeld 1:

Dag 1 - ¼ snee brood met (smeer)kaas.

Dag 2 - ½ snee brood met (smeer)kaas.

Dag 3 - hele snee brood met (smeer)kaas.

Voorbeeld 2:

Dag 1 - paar slokjes melk of een paar hapjes kwark/ yoghurt.

Dag 2 - ½ beker (50 -75 ml) melk of kwark/ yoghurt.

Dag 3 - hele beker (150 ml) melk, óf een schaaltje kwark/ yoghurt /vla.



Krijgt uw kind nog koemelkvrije flesvoeding? U kunt de flesvoeding schepje voor schepje omzetten naar gewone zuigelingenvoeding. U kunt met koemelk of met aangepaste voeding ook pap maken.

Probeer deze week verschillende melkproducten zonder andere allergenen en hulpstoffen. Als u de ene keer een plak kaas heeft geprobeerd kunt u de andere keer een bakje yoghurt of vla geven.



WEEK 3

Deze week kunt u de hoeveelheid koemelk(product) ophogen tot de aanbevolen hoeveelheid per dag. Dat betekent dat uw kind ongeveer drie à vier koemelk(producten) per dag mag eten of drinken. Hoeveel dit exact is voor uw kind, vindt u in de tabel hieronder.

Aanbeveling per leeftijd (in porties)	1 tot 3 jaar	4 tot 8 jaar	9 tot 13 jaar	14 tot 18 jaar
Melk, melkproduct zoals yoghurt, drinkmelk etc. 1 portie is 150 ml	2 porties	2 porties	3 porties	Voor meisjes 3 porties Voor jongens 4 porties
Kaas of smeerkaas. 1 plak kaas is 20 gram	0 porties	1 portie	1 portie	2 porties

Let op!

Als uw kind ouder dan 1 jaar is, probeer uw kind gewone melk te laten drinken en bouw de fles af.

Tijdens de behandeling moet u met een aantal punten rekening houden:

- Introduceer de eerste hoeveelheid melk(product) vóór 12.00 uur 's morgens, zodat u klachten in de loop van de dag kunt opmerken.
- Introduceer niet op momenten dat klachten onduidelijk zijn. Als uw kind ook ergens anders last van heeft, is het soms niet duidelijk waar de klachten vandaan komen. Bijvoorbeeld als uw kind koorts heeft, huiduitslag, eczeem of doorkomende tanden/kiezen.
- Introduceer geen andere nieuwe voedingsmiddelen.
- U mag een stap uit het schema langer maken als dat nodig is. Dit betekent dat u uw kind meerdere dagen één bepaalde hoeveelheid melk(product) mag geven (bijvoorbeeld twee of meerdere dagen een paar slokken melk). Uw kind moet uiteindelijk wel uitkomen op een normale hoeveelheid: een hele beker melk.

Na de behandeling

Het is belangrijk dat uw kind na de introductie regelmatig melk(producten) blijft eten en drinken! Als uw kind dit niet doet, kan de voedselallergie terugkomen. Laat uw kind daarom **dagelijks** melk(producten) eten. Hieronder vindt u voorbeelden van melkproducten:

- Kinderkoekje (bijvoorbeeld Trouwe Vriendjes Verkade), cracotte (bijvoorbeeld van Liga), krentenbol, melkbroodje, appeltaart.
- Soep met room, pannenkoeken, aardappelpuree met melk.
- Pure zuivel: standaard zuigelingenvoeding, melk, yoghurt, vla, slagroom, Fristi, Optimel.

Let op dat het product geen andere voedingsstoffen bevat waar uw kind allergisch voor is! Overleg bij meerdere voedselallergieën met de diëtist.



Wanneer contact opnemen?

Neem contact op met Kinderhaven als uw kind klachten krijgt. Bij klachten kunt u het volgende opschrijven:

- Wat uw kind heeft gegeten;
- Hoeveel uw kind heeft gegeten;
- Het soort, de ernst en de duur van de klacht;
- Of uw kind medicijnen heeft gehad.

Uw kind mag melk(producten) blijven eten en drinken. Ga terug naar een stap waarbij uw kind klachtenvrij was. Ga een paar dagen door met deze stap tot uw kind geen klachten meer heeft.

Neem bij twijfel of een reactie altijd contact met ons op!

Contact

- Kinderhaven (010) 704 52 70 (gesloten op vrijdag)
- Erasmus MC Sophia (010) 703 62 63



