**Voedselallergie: De meest voorkomende soorten.**

**Symptomen voedselallergie**

Van maagdarmklachten tot huidproblemen en van verstopte neus tot vochtophopingen in het gezicht: een allergische reactie kan symptomen geven verspreid over je hele lichaam. Hieronder een overzicht van symptomen:

* **Huidklachten**: roodheid, jeuk, galbulten, herhaalde aanvallen van jeukende bulten, eczeem
* **Oogklachten**: jeuk, roodheid van oogslijmvliezen, tranen, vochtophoping onder de ogen
* **Vochtophoping**: vooral in het gezicht
* **Luchtwegen**: verstopte neus, jeuk, loopneus, niezen, heesheid, hoesten, benauwdheid, kortademigheid, piepende ademhaling
* **Mond**: blaasjes/zwelling van de lippen, tong, keel of verhemelte, jeuk in mond
* **Maagdarmklachten**: misselijkheid, buikpijn, brandend maagzuur, overgeven, diarree of juist obstipatie
* **Anafylactische shock**: snelle pols, lage bloeddruk, duizeligheid, flauwte, bleekheid, zweten, bewusteloosheid

**Allergische reacties**

Van de allergische reacties op voedsel wordt 95% veroorzaakt door deze 8 voedingsmiddelen:

1. Melk
2. Ei
3. Pinda
4. Noten
5. Soja
6. Tarwe
7. Vis
8. Schaaldieren
9. Roosfruit (zoals appel en perzik)

### Koemelkallergie

Bij een koemelkallergie zijn eiwitten uit koemelk de boosdoener. Binnen 2 uur en vaak al enkele minuten na consumptie van zuivel of andere voedingsmiddelen waarin melk is verwerkt, kun je last krijgen van symptomen. Een koemelkallergie komt vooral voor bij baby’s en op het consultatiebureau kunnen ze de diagnose stellen. De behandeling bestaat uit een koemelkeiwitvrij dieet. Bij flesgevoede baby’s betekent dat overstappen op een gehydrolyseerde flesvoeding. Bij borstgevoede baby’s krijgt de moeder het advies om zuivelproducten zoals melk en kaas te vermijden.

Een diëtist kan adviseren hoe je melk en zuivelproducten op een volwaardige manier vervangt. Goed nieuws: de meeste baby’s groeien eroverheen. **Ongeveer 85% van de jonge kinderen met koemelkallergie heeft er na de 5e verjaardag geen last meer van.** Daarom is het belangrijk om regelmatig te (laten) testen of je kind nog allergisch is voor koemelk.

### Lactose-intolerantie is geen koemelkallergie

Een koemelkallergie wordt soms verward met een lactose-intolerantie. Het zijn echter 2 heel verschillende dingen. Bij een lactose-intolerantie speelt het immuunsysteem geen rol. Het probleem zit dan in de darmen: er is te weinig van het enzym lactase aanwezig. Daardoor kan lactose (melksuiker) niet goed verteerd worden. Dit geeft klachten als een opgeblazen gevoel, buikpijn en diarree. Bij een lactose-intolerantie hoef je zuivel niet helemaal te vermijden. Meestal kun je nog wel iets van 200 ml melk verspreid over de dag verdragen. Zuremelkproducten als yoghurt en kwark worden vaak beter verdragen omdat er minder lactose in zit. En harde kaas (Goudse kaas) bevat helemaal geen lactose.

#### **Waarin zit lactose?**

In zuivelproducten als melk, yoghurt, kwark, vla, smeerkaas, hüttenkäse, boter en crème fraîche, in melk van andere dieren als geitenmelk en paardenmelk. Het kan ook zitten in bijvoorbeeld dessert, ijs, aardappelpuree, beschuit, paneermeel, kauwgom, pasta, soep, saus, toffee, worst, chips, tandpasta.

### Kippeneiwitallergie

Ben je allergisch voor eieren dan heb je meestal een kippeneiwitallergie, maar je kunt ook allergisch zijn voor andere eieren zoals eendeneieren, ganzeneieren en kwarteleieren. De eiwitten van deze eieren lijken sterk op die van kippeneieren. Meestal geven alle soorten eieren dus klachten. Soms is iemand alleen allergisch voor rauwe eieren en niet voor gekookte of gebakken eieren. Bij een kippeneiwitallergie kan al een klein beetje ei symptomen opwekken. In dat geval is het raadzaam om niet alleen eieren zelf te vermijden, maar ook producten waarin kippeneiwit is verwerkt.

#### **Waarin zit kippeneiwit?**

Naast eieren en omelet kan ei ook zitten in bijvoorbeeld cake, gebak, mayonaise, pannenkoeken, advocaat, bavarois, bonbons, ijs, kroepoek, spekjes, schuimpjes, vla en vleesvervangers.

### Pinda-allergie

Bij een pinda-allergie geven pinda’s of voedingsmiddelen waarin pinda’s zijn verwerkt symptomen als huidklachten en vochtophoping. Pinda is een berucht allergeen. Er is vaak maar een heel klein beetje van nodig om een allergische reactie uit te lokken. Soms is zelfs het inademen van de geur van pindakaas al voldoende. De behandeling van een pinda-allergie bestaat uit het vermijden van pinda’s en producten waar het in zit.

#### **Waarin zit pinda?**

Behalve in (pel)pinda’s, borrelnoten en satésaus kan pinda ook zitten in bijvoorbeeld bak- en braadproducten, bouillon, koek, plantaardige olie, salade, soep, saus, snacks en snoep.

### Notenallergie

Van hazelnoot tot cashewnoot en van walnoot tot amandel: er zijn verschillende soorten noten en allemaal kunnen ze aanleiding geven tot een notenallergie. Meestal reageren mensen met een notenallergie op meerdere soorten noten en vaak ook op pinda’s (hoewel dat officieel geen noten zijn). De noten die het vaakst een allergische reactie geven zijn hazelnoot en walnoot. Bij kinderen komt een cashewnotenallergie steeds vaker voor. Soms verloopt een notenallergie heel mild, met alleen jeuk en tinteling in mond en keel. Dit heet het oraal allergiesyndroom. Maar een allergische reactie op noten kan ook vergelijkbaar zijn met die op pinda’s. De remedie is het vermijden van noten die problemen geven.

#### **Waarin zitten noten?**

Behalve in notenmixen, hazelnootpasta en studentenhaver kunnen noten ook zitten in bijvoorbeeld candybars, chocoladepasta, marsepein, pralinéchocolade, gebak, waldorfsalade, amandelspijs, worcestershiresaus, pesto, sauzen en soep.

### Soja-allergie

Soja is een eiwitrijke peulvrucht. Voor de eiwitten uit soja kun je allergisch zijn. Er zijn tegenwoordig steeds meer voedingsmiddelen met soja verkrijgbaar. Denk aan sojamelk en vleesvervangers op basis van soja. Ook wordt soja vaak gebruikt om de structuur van voedingsmiddelen te verbeteren. Bij een allergie voor soja is het zaak om producten met soja te vermijden. Soja geeft ook vaak problemen bij jonge kinderen met een koemelkallergie. Sojamelk is voor hen daarom geen goede vervanging. Bij een lactose-intolerantie kan sojamelk juist weer wel gebruikt worden. In sojamelk zit namelijk geen lactose.

#### **Waarin zit soja?**

Behalve in sojamelk, ketjap, tempé, seitan en tahoe kan soja ook zitten in bijvoorbeeld vegetarische vleesvervangers, brood(verbetermiddel), bouillonblokjes, chips, hagelslag, gevulde chocolade, margarine, pindakaas, pizza, snacks en snoep.

### Tarwe-allergie

Bij een tarwe-allergie lokken eiwitten uit tarwe een allergische reactie uit. Veel mensen denken dat het gaat om een glutenallergie (coeliakie), terwijl bij een tarwe-allergie niet gluten de boosdoeners zijn, maar andere eiwitten. Andere granen met gluten, zoals rogge worden bij een tarwe-allergie wel goed verdragen. Het verschil tussen een tarwe-allergie en een glutenovergevoeligheid is lastig vast te stellen, want dezelfde voedingsmiddelen kunnen vergelijkbare klachten geven. Alleen een arts kan de juiste diagnose stellen. Een diëtist kan je helpen om tarwe in je voeding op een volwaardige manier te vervangen. Tarwe zit namelijk in veel verschillende voedingsmiddelen, die vaak de basis vormen van onze voeding. Denk aan brood, pasta en ontbijtgranen. Laat deze producten niet zomaar weg, want daardoor kan je voeding uit balans raken.

#### **Waarin zit tarwe?**

Kan zitten in bijvoorbeeld brood, pasta, koek, gebak, ontbijtgranen, rogge, spelt, haver, bier, borrelnoten, chips, drop, winegum, hagelslag, ijs, mayonaise, pindakaas, snacks, wijn en worst.

### Glutenovergevoeligheid

Het is geen allergie, maar het lijkt er wel op. Bij een glutengevoeligheid of glutensensitiviteit kan het lichaam niet veel gluten verdragen en krijg je klachten als buikpijn of vermoeidheid na het eten van graanproducten. Een beetje gluten geeft meestal geen problemen. Een diëtist kan je helpen uitzoeken hoeveel gluten je verdraagt en ook advies geven hoe je graanproducten op een gezonde manier vervangt. Overigens is glutenovergevoeligheid wat anders dan coeliakie (glutenintolerantie). Coeliakie is een auto-immuunziekte waarbij je elk spoortje gluten moet vermijden, omdat dit de darmen beschadigt.

### Visallergie

Heb je een visallergie dan kun je geen viseiwitten verdragen. Het maakt daarbij meestal niet uit of de vis gebakken, gekookt of rauw (sushi) is. Van een visallergie hou je vaak levenslang last. Nu lijkt het vermijden van vis misschien niet zo moeilijk, maar vis is wel een belangrijke bron van gezonde omega-3 visvetten. Die heb je net zozeer nodig als vitamines en mineralen. Eet je nooit vis, neem dan vegetarische omega-3 capsules op basis van algen.

#### **Waarin zit vis?**

Behalve in verse vis, kibbeling, zeebanket, bouillabaisse, rolmops en visoliecapsules kan vis ook zitten in bijvoorbeeld margarine, paella, salades, soep en sauzen als worcestershiresaus en oestersaus.

### Schaaldierenallergie

Van garnalen tot kreeft: sommige mensen krijgen klachten na het eten van schaaldieren. Het symptoom dat het meeste voorkomt is netelroos en de klachten treden meestal binnen een uur na consumptie op. Veel mensen met een schaaldierenallergie zijn ook allergisch voor weekdieren als mosselen en slakken. Het lijkt eenvoudig om schaaldieren te vermijden in je voeding, maar het is goed om te weten dat schaaldieren ook verwerkt kunnen zijn in kruidenmixen, sambal en kroepoek.

#### **Waarin zitten schaaldieren?**

Schaaldieren kunnen zitten in bijvoorbeeld kroepoek, sambal, surimi, kruidenmix en Oosterse gerechten.

**Het etiket: deze allergenen staan erop**

Check altijd het etiket van voedingsmiddelen als je een voedselallergie hebt. Daarop moeten de meest voorkomende allergenen duidelijk staan als ze erin zitten. Ze staan dan opvallend genoemd onder ‘Ingrediënten’, bijvoorbeeld vetgedrukt. Voor in totaal 14 allergenen is deze vermelding verplicht. Naast de 8 hierboven besproken allergenen gaat het om de volgende 6 (met voedingsmiddelen waar ze in kunnen zitten):

* **Weekdieren**: het gaat om mosselen, oesters, inktvis en slakken en ze kunnen ook zitten in bijvoorbeeld kruidenmix, paella, tapas en soep.
* **Selderij**: het gaat om bladselderij, bleekselderij en knolselderij en het kan ook zitten in bijvoorbeeld bouillon, erwtensoep, kruidenazijn, kruidenbuiltjes, soep, augurken en zilveruitjes.
* **Mosterd**: er kan mosterd zitten in bijvoorbeeld dressing, ketchup, marinade, mayonaise, augurken, zilveruitjes en piccalilly.
* **Sesamzaad**: sesamzaad zit in sesambrood, sesamolie en tahin maar ook in bijvoorbeeld hummus, Japanse zoutjes, rijstwafels en roerbakolie.
* **Sulfiet**: sulfiet zit in conserveermiddelen E220 t/m E228 en kan bijvoorbeeld ook zitten in citroensap, mosselen, rozijnen en ander gedroogd fruit, salades, tomatenpuree, champignons, jus, soep, saus en wijn.
* **Lupine**: lupine zit in lupinemeel en kan ook zitten in brood, gebak, bladerdeeg, gepaneerde producten, pasta, snacks en vleesvervangers.

<https://www.nvwa.nl/onderwerpen/allergenen/over-welke-allergenen-moet-ik-informatie-geven>