

Do's and Don'ts bij Voedselallergie

Stichting
Voedselallergie,
10-11-2018

Dr. Berber Vlieg-Boerstra

Vlieg & Melse Diëtisten

Praktijk voor Voedselovergevoeligheid
Arnhem, Amsterdam en Rotterdam



Mw. Dr. B.J. Vlieg-Boerstra
Mw. D.J. Luiten
Mw. R.R. Bottse

www.allergie-envoeding.nl

AGENDA



1. Do's

- Zoek uit waarvoor u allergisch bent/uw kind allergisch is
- Gezonde, immuun-versterkende voeding

2. Don'ts

- Teveel en onnodig weglaten uit het dieet, weinig variatie
- Uitgestelde introductie van pinda en ei

3. Synbio-Breast studie: Voeding moeder en samenstelling van borstvoeding

OLVG – Hanzehogeschool

DO's:

Zoek uit
waarvoor u
allergisch
bent/ uw kind
allergisch is

- Zoek een in allergie gespecialiseerde (kinder) arts
- Zoek een in allergie gespecialiseerde diëtist 
- Zoek zo nodig andere hulpverleners
- Goede dieetbehandeling begint met adequate diagnostiek
- Goede diagnostiek begint met een goede op allergie gericht anamnese

Psycho-sociale problemen bij gebrek aan goede diagnostiek

- Grote onzekerheid (bij ouders)
- U voelt zich niet serieus genomen / gevoel van wanhoop
- U denkt dat het allemaal tussen uw oren zit.
- Impact op kwaliteit van leven van hele gezin:
 - stress rond voeding en maaltijden
 - angst voor nieuwe producten , te weinig variatie
 - gebrek aan slaap
- Voedselaversie, negatieve associaties met voeding

Stappenplan diagnostiek

- Een specifiek op allergie gerichte anamnese:
 - verband tussen voeding en klachten
- Sensibilisatie onderzoek, overig allergie onderzoek
- Dieet, soms stapsgewijs
- Voedselprovocaties/ thuis introduceren
- Follow up diagnostiek op termijn – (b.v. 4, 12, 18 jaar)

Boodschap aan hulpverleners:

Laat (ouders van) patiënten niet aan hun lot over

- Uitleg type symptomen, risico niveau (thuis introduceren of onder medisch toezicht, prognose (overgroeien))
- Let uit wat wetenschappelijk is bewezen en wat niet
- Maak een stappenplan
- Indien nodig: voer een provocatie uit, zo mogelijk in de 1^e lijn
- Verwijs zo nodig naar de 2^e of 3^e lijn

Voedselprovocaties: essentieel onderdeel van diagnostiek OPEN of (DUBBEL)BLIND



Van provocatie schema naar doseerschema

provocatie schema

Dosis	Mg allergeen Eiwit
1	1
2	3
3	10
4	30
5	100
6	300
7	1000
8	3000

Doseerschema

Open:

Hoeveelheid
Voedingsmiddel
b.v melk, ei, pinda

Dubbelblind:

Hoeveelheid
allergeen in
recept

Hoeveelheid
testvoeding

Do's:
Gezonde, immuun-
versterkende
voeding

Dieetbehandeling
van allergie
=
Eliminatie
+
Restoratie

Do's: Gezonde, immuun- versterkende voeding

Beïnvloeding van het
immuunsysteem door voeding:

- Micronutriënten
- Darmmicrobiota
- Darmfunctie, obstipatie, goede
verhouding macronutriënten
- Supplementen, probiotica (soms)

Nog geen bewijs voor effect bij
allergie

Beïnvloeding van het immuunsysteem door voedingsstoffen: micronutriënten

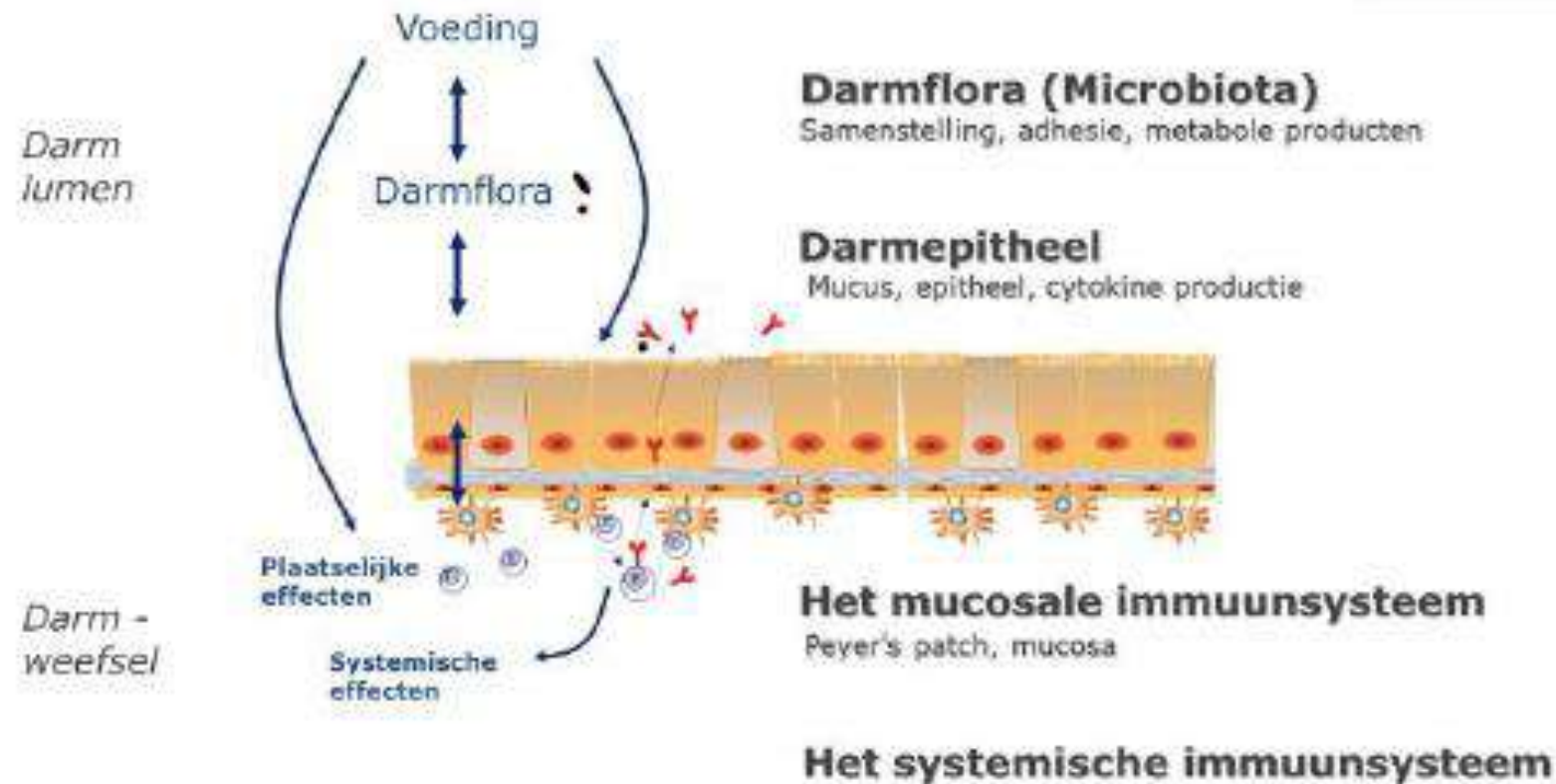
Functie immuunsysteem:

- Voorkomen van ziekten
- Bestrijden van chronische inflammatie (ontsteking) – overgewicht, diabetes, reuma, allergie enzovoort – recente inzichten

Erkende micronutriënten met invloed op het immuunsysteem:

- Mineralen: koper, ijzer, selenium, zink
- Vitaminen: foliumzuur, vit A, B6, C, D

Beïnvloeding van het immuunsysteem via de microbiota in de darm



Geef de goede darmbacteriën te eten!

Van Neerven et al. Ned Tijdschr Astma en Allergie 2017



Vlieg & Melse Diëtisten

Praktijk voor Voedselovergevoeligheid

Mw. Dr. B.J. Vlieg-Boerstra, Berber

Mw. D.J. Luiten, Daisy

Mw. R.R. Bottse, Rachelle

Belangrijkste punten:

- De **kwaliteit & samenstelling van het dieet** is belangrijk naast eliminatie van producten
- Iedereen is verschillend, een **persoonlijke aanpak** is zeer belangrijk
- **Goede verhouding macronutriënten** (eiwitten, vetten, koolhydraten, voedingsvezels) net zo belangrijk als voldoende voedingsstoffen



Schijf van 5 – Voedingscentrum

Op basis van Voedingsnormen van Gezondheidsraad



Elke dag

- 250 g groente
- 2 porties vers of gedroogd fruit
- Volkoren graanproducten en aardappelen
- Afwisseling van dierlijke en plantaardige eiwitbronnen: kaas, ei, vis noten, minder vaak vlees, zuivel of soja, peulvruchten
- Vetten: zachte margarine en olie
- Water, gefilterde koffie, thee

Maar... er is meer

Voedingsmiddelen
die ontsteking
tegen gaan

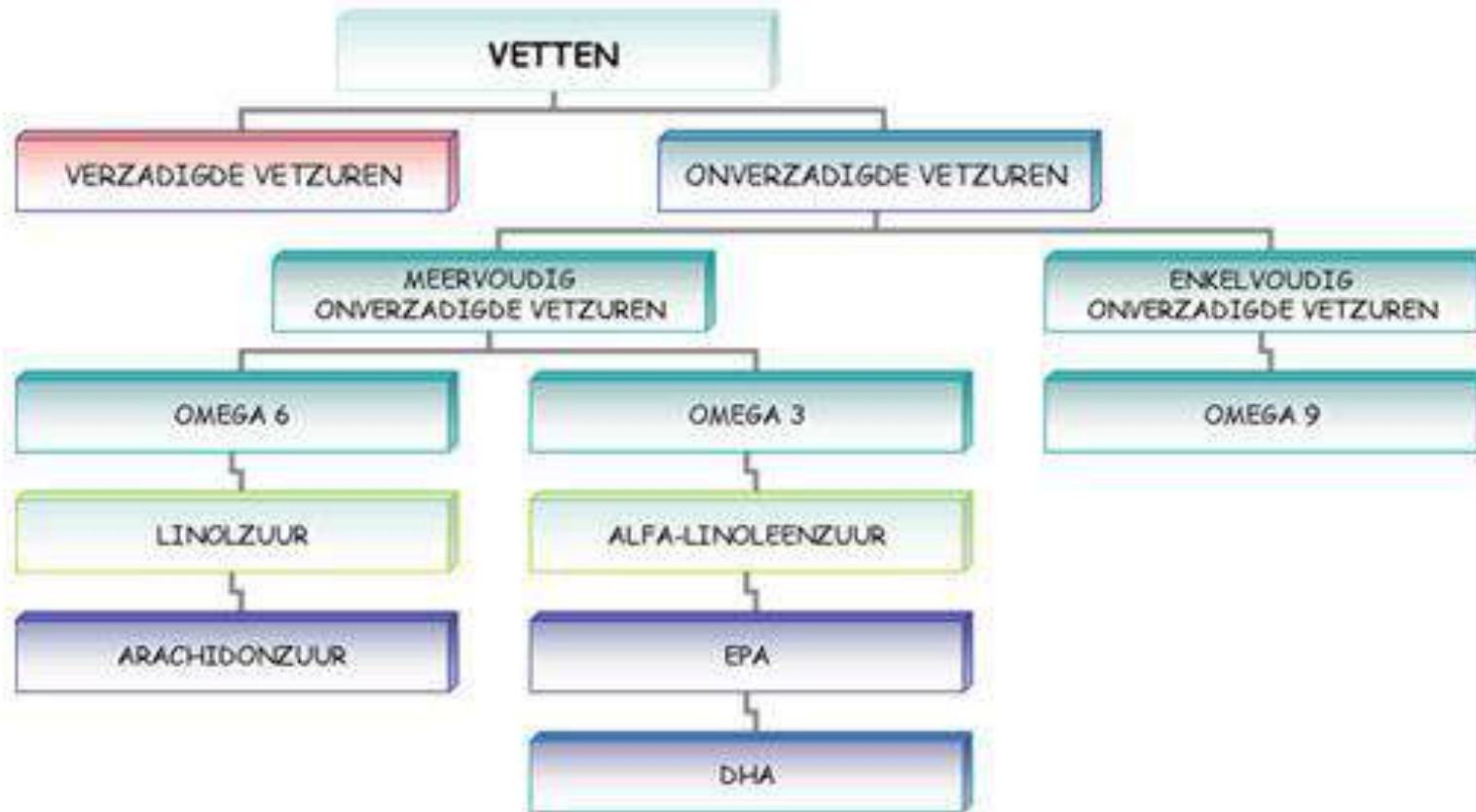
....

Of juist bevorderen

Aanwijzingen voor
relatie astma/allergie



Omega-3-vetzuren (ontstekings-remmend) omega-6 vetzuren (ontstekings-bevorderend)



Aanwijzingen veel omega 3 en weinig omega 6 : gunstig bij allergie

Eet meer omega-3-vetzuren en niet teveel omega-6 vetzuren – een deel is essentieel

Mer omega 3:

Vette vis, walnoten, lijnzaad(olie), extra vierge raapzaad-/koolzaadolie, groene groente, zeewier, margarine en vloeibare bakboter met omega-3



Niet te veel omega 6:

Zonnebloemolie, maisolie, margarine en vloeibare bakboter zonder omega-3



Eet meer gefermenteerde en verse/onverhitte producten?



Eet zo min mogelijk sterk bewerkte producten

Wat is er slecht aan sterk bewerkte producten?

- Vaak veel zout, weinig voedingsstoffen, verkeerde vetten (Voedingscentrum)

Maar mogelijk ook bijvoorbeeld:

- Aanwezigheid van AGEs (Advanced Glycation End products) = koolhydraat-suiker verbindingen, door hoge verhitting

Don'ts:

Teveel en
onnodig
weglaten uit
het dieet, weinig
variatie

Jonge kinderen

- Vertraagde introductie vaste voeding – slechte acceptatie smaken en texturen, ontwikkelen selectief eetgedrag
- Vertraagde ontwikkeling darmmicrobiota
- Aanwakkeren allergie bij te late introducties pinda en ei (bewezen)
- Gebrek aan variatie in dieet helpt voedselallergie te voorkomen (aanwijzingen)

Oudere kinderen en volwassenen:

Onnodige eliminaties met kans op tekorten/ongebalanceerde voeding, achterblijvende groei



- Leren lusten (Tischa Neeve) - uitleg
- Zelf producten laten kiezen waarmee hij/zij wil starten
- Kleine stapjes
- Bij angst: eerst kauwen en laten uitspugen, daarna langzaam porties ophogen
- Jij bepaalt wat, wanneer en waar.....
- Het kind bepaalt: of en hoeveel.....
- Ga door met wat werkt
- Geef het goede voorbeeld

Selektief eetgedrag bij
voedselallergie

Thuisintroductie Pinda

Don'ts:

Uitgestelde
introductie van
pinda en ei



Dag 1: 1 theelepel pindakaas vermengen met 100 gram babyvoeding (= voeding dag 1). Geef dit potje voeding dag 1 pluig ineens, maar geef opklimmend stap 1 t/m 4, met minimaal 1 uur pauze tussen de stappen.

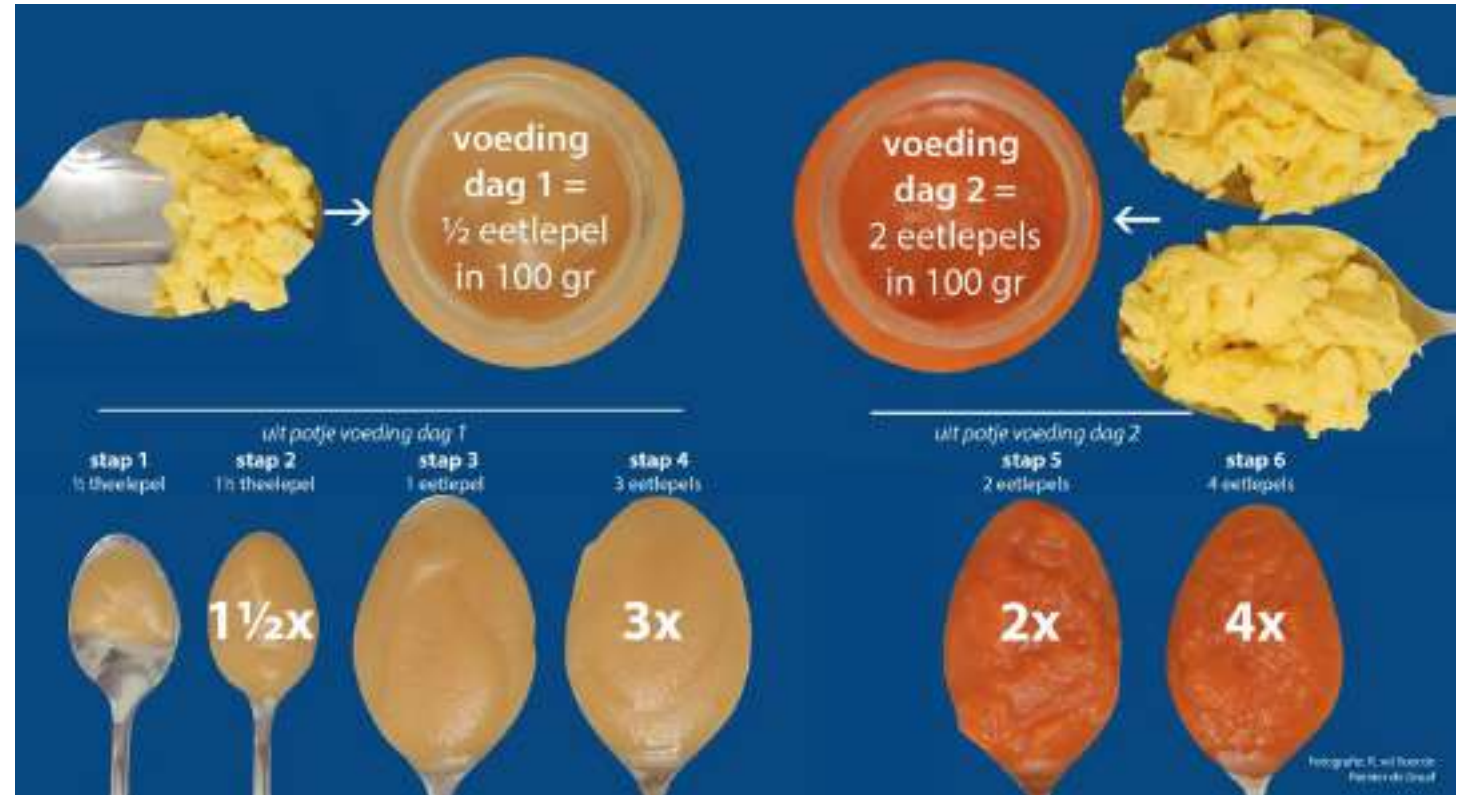
Dag 2: 1 eetlepel pindakaas vermengen met 100 gram babyvoeding (= voeding dag 2). Geef stap 5 en 6 uit het potje voeding dag 2 met minimaal 1 uur pauze tussen de stappen.











































Hierna: Geef minimaal 1 keer per week: 3 theelepels pindakaas door zuigelingenvoeding, of een hele boterham met pindakaas.

Don'ts:

Uitgestelde
introductie van
pinda en ei

Thuisintroductie Ei



Indien allergisch voor:	Risico van allergische reactie op tenminste één van de	Risico in %
een peulvrucht  pinda	andere peulvruchten 	5% 
een noot  walnoot	andere noten 	37% 
een vis  zalm	andere vissen 	50% 
een schaaldier  garnal	andere schaaldieren 	75% 
een graan  tarwe	andere granen 	20% 
Koemelk 	rundvlees 	10% 
Koemelk 	geitenmelk 	92% 
Koemelk 	paardenmelk 	4% 
Pollen  berk 	fruit, groenten 	55% 
Perzik 	andere rosaceae 	55% 
Meloen 	ander fruit 	92% 
Latex  latex handschoenen	fruit 	35% 
Fruit  kiwi  banaan  avocado	latex  latex handschoenen	11% 

Risico op reacties voor aan elkaar verwante producten

laat ze niet allemaal weg!



Synbio-Breast Study

Relatie tussen de voeding van moeders met een allergie
en de samenstelling van haar borstvoeding

**Kan met een aangepast dieet van de moeder allergie bij
het kind worden voorkomen?**

Dr. B Vlieg-Boerstra, diëtist-onderzoeker

Dr. MH Biezeveld, kinderarts

Dr. SRD vd Schoor, kinderarts-neonatoloog

Dr. A. v. Kempen, kinderarts-neonatoloog

Dr. K. Berendse, ANIOS kindergeneeskunde

Ir. S. Simons, klinisch verloskundige



Borstvoeding is belangrijk

- Goed voor moeder-kind relatie
- **Goed voor de darmfunctie en het immuunsysteem van de baby**
- Samenstelling afhankelijk van voeding



Het voorkomen van een allergie bij kind

- In borstvoeding zitten **beschermende stoffen tegen allergie**, o.a.
 - vezels
 - Bacteriën
- Effect van de voeding op vezels en bacteriën in borstvoeding onbekend.
- **DAAROM DIT ONDERZOEK**

Synbio-breast

Vezels in voeding van moeder en in
borstvoeding (= **Prebiotica**)

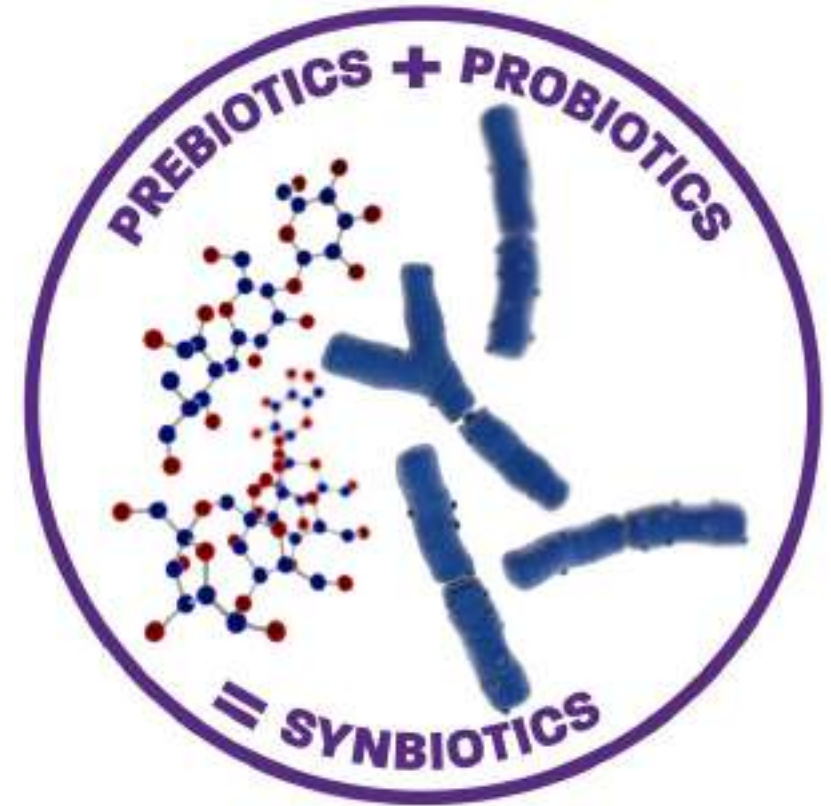
+

Bacteriën in voeding van moeder en in
borstvoeding (= **Probiotica**)

=

Synbiotica

Goed voor een **gezonde darmfunctie** en
sterk immuunsysteem van het kind



Wie zoeken we?

- 75 moeders en kinderen (omgeving Amsterdam en Groningen) die langer dan een maand borstvoeding willen gaan geven
- 65 met een allergie (o.a. voedselallergie, astma, hooikoorts, eczeem)
- 10 zonder allergie

Wat verzamelen we?

- 3 dagen na de bevalling verzamelen van speeksel, borstvoeding (10ml) en ontlasting (van moeder en kind)
- 4 weken na de bevalling verzamelen van speeksel, borstvoeding, ontlasting en 3-daags voedseldagboek
- Wij komen alles thuis brengen en ophalen
- U krijgt een kleine vergoeding

Synbio-breast study

Wie kunnen meedoen

- Ongecompliceerde zwangerschap
- Bevalling in OLVG (poliklinisch of klinisch) of thuis
- BMI 20-35 voor zwangerschap
- Borstvoeding langer dan 1 maand
- Nederlandse afkomst
- Nederlands sprekend

Wie kunnen niet meedoen?

- Bevalling voor wk 37
- Keizersnee, vacuüm pomp
- Heel laag of hoog geboorte gewicht
- Kunstvoeding, vaker dan 1 flesje
- Gebruik van antibiotica binnen 6 mnd voor de studie of tijdens de studie
- Probiotica binnen 4wk voor studie of tijdens de studie
- Maagdarm ziekten
- Poep transplantatie
- Zwangerschapsdiabetes
- Ernstig eczeem
- Roken