

Introductieschema melk na melk- allergie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

Binnenkort gaat u beginnen met het introductieschema melk bij uw kind. Bij een melk-allergie is het meestal zo dat rond de 1^e verjaardag de klachten minder worden. Uit studies blijkt dat voorzichtige introductie van melk het meest succesvol is.

U wordt in deze periode begeleid door het centraal thuismonitoringteam. In de folder 'Thuismonitoring bij introductieschema voeding' leest u meer over deze begeleiding.

Beginnen met introductieschema

U heeft met de behandelaar van uw kind (arts of allergie-dietist) afgesproken om melk te geven via een introductieschema. Doe dit thuis, overdag en op een werkdag. U begint op een dag dat uw kind zich goed voelt.

Voorzorg

Houd deze folder bij de hand. Bel bij ernstige reacties naar de polikliniek Kindergeneeskunde of 112. Zie verder bij 'wat te doen bij reacties' verderop in deze folder.

Uitvoering

- U geeft eerst een kleine hoeveelheid melk wat hoog verhit is geweest bijvoorbeeld in koekjes.
- Vervolgens geeft een kleine hoeveelheid melk die minder hoog verhit is geweest in bijvoorbeeld in poffertjes of pannenkoek.
- Hierna volgt een kleine hoeveelheid yoghurt of kaas.
- Tot slot gewone melk.

- Pas wanneer een kleine hoeveelheid gewone melk goed gaat, kan overgegaan worden op de aanbevolen hoeveelheid zuivel voor uw kind. Kijk voor aanbevolen hoeveelheden per leeftijdscategorie verderop in deze folder.
- Neem minimaal een week voor elke stap. Meer tijd mag, minder niet.
- Geef elke dag de hoeveelheid product die bij de stap geadviseerd wordt.
- Soms kan het zijn dat uw kind op een bepaalde stap blijft staan. Die stap geeft geen klachten, maar de volgende stap zorgt wel voor klachten. Als uw kind klachten krijgt bij een bepaalde stap, doe dan een stapje terug naar de stap die nog goed ging. Houdt deze stap 3-4 weken aan. En probeer daarna weer een stap omhoog te gaan. Soms blijft een kind een langere tijd op 1 stap staan, maar ook dan is het belangrijk dat u melk blijft geven van die stap om het lichaam aan melk te laten wennen.

Heeft u vragen? Bel dan het thuismonitoringteam. Zie verderop in deze folder. Zij bellen u in ieder geval na stap 4, 7 en 10.

Aanbevolen hoeveelheden per leeftijd:

1-3 jaar: 300 ml melkproducten.

4-8 jaar 300 ml melkproducten.

9-18 jaar 450-600 ml melkproducten.

Totdat deze aanbevolen hoeveelheid behaald is, is het belangrijk een zuivelvervanging te gebruiken om voldoende eiwitten, calcium, vitamine B2 en vitamine B12 binnen te krijgen. Bijvoorbeeld sojaproducten of speciale zuigelingenvoeding.

Reacties

Een milde reactie kan zijn: tinteling in de mond, keel of lippen, jeukende huiduitslag of roodheid in het gezicht of over het lichaam, milde zwelling in het gezicht zonder benauwdheid, buikpijn, spugen, diarree.

Een ernstige reactie kan zijn: zwelling van tong, mond of gezicht met tegelijkertijd benauwdheid, een piepende in- of uitademing, herhaald braken of een verminderd bewustzijn.

Wat te doen bij reacties?

- Stop de introductie. Gebruik zo nodig medicatie.
- Bel bij ernstige reacties naar de polikliniek Kindergeneeskunde, tel. (078) 652 30 57 of bel 112.
- Bel bij milde reacties met het thuismonitoringteam, tel. (078) 654 13 82 of (078) 652 32 42.

Vul in de Thuismeten-app in de vragenlijst in welke dosis de reactie uitgelokt heeft, de tijd tussen inname en het begin van de reactie, de duur van de reactie en maak zo mogelijk foto's van de reactie. Het thuismonitoringteam geeft deze informatie door aan de kinderarts.

Recept eivrije pannenkoek:

Ingrediënten (10 stuks)

- 10 gram verse gist of ½ zakje gistkorrels.
- 4 dl lauwe gesteriliseerde volle melk.
- ½ theelepel suiker.
- 250 gram bloem.

- 1 theelepel zout.
- melkvrije margarine om in te bakken.

Bereiding

- Meng de verse gist met 1 ½ eetlepel lauwe melk en voeg suiker toe of verwerk de gistkorrels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Meng de gezeefde bloem met zout. Maak een kuiltje in het midden.
- Schenk de gistoplossing bij de bloem en meng het geheel.
- Schenk de overige lauwe melk bij het bloemmengsel en roer tot een glad beslag.
- Dek het beslag af met een vochtige doek.
- Laat het beslag ongeveer een uur staan op een tochtvrije plek.
- Bak vervolgens de pannenkoeken.

U kunt de pannenkoeken in porties invriezen.

Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-16.30 uur bellen naar het thuismonitoringteam, tel. (078) 654 13 82 of (078) 652 32 42.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest

Albert Schweitzer ziekenhuis
april 2025
pavo 1864