

Dieetadvies bij Eosinofiele Oesofagitis, vrij van melk

Zonder soja als vervanger

Wanneer er gekozen wordt voor een eliminatiedieet kan dit voorlichtingsmateriaal gebruikt worden tijdens een consult door een diëtist met kennis van voedselovergevoeligheid.

Let op! Dit voorlichtingsmateriaal niet gebruiken bij allergische voedselovergevoeligheid.

Dieetadvies bij Eosinofiele Oesofagitis, vrij van melk

Zonder soja als vervanger

Inleiding

Deze brochure bevat richtlijnen voor het volgen van een eliminatiedieet. Dit dieet kan gevolgd worden nadat de diagnose Eosinofiele Oesofagitis is gesteld. Met het dieet kan worden uitgezocht of een voedingsmiddel de oorzaak van de klachten is. Met het dieet hopen we de ontsteking van de slokdarm te verminderen en verdere complicaties te voorkomen.

Wat is Eosinofiele Oesofagitis?

Eosinofiele oesofagitis, vanaf nu afgekort tot EoE, is een chronische ontsteking van de slokdarm. Een gewoon voedingsmiddel, zoals melk of tarwe, kan deze ontsteking veroorzaken.

Door middel van een scopie is er in de slokdarm gekeken. Hierbij heeft de maagdarmléverarts (MDL-arts) biópten genomen, dit is het weghalen van stukjes weefsels van de slokdarm. Hierna wordt er onder een microscoop gekeken hoeveel eosinofielen in deze stukjes weefsel te zien zijn. Eosinofiele granulocyten (bepaalde type witte bloedellen) zijn cellen die betrokken zijn bij de afweer van het lichaam. Ze horen in je lichaam te zitten, maar normaal zitten er niet heel veel in de slokdarm. Zitten er te veel eosinofiele cellen in de slokdarm, dan heb je eosinofiele oesofagitis.

EoE komt vaker voor bij mensen die ook andere allergische aandoeningen hebben, zoals hooikoorts, eczeem en astma of andere voedselovergevoeligheden. Hiervoor wordt (aparte) begeleiding geadviseerd.

Welke klachten kun je hebben bij EoE?

Kinderen en volwassenen kunnen verschillende klachten hebben bij EoE. Voorbeelden van klachten kunnen zijn:

- Bij jonge kinderen het weigeren van eten, onvoldoende groei of onvoldoende gewichtstoename
- Misselijk zijn en moeten overgeven
- Slikken gaat moeilijk en men heeft het gevoel dat het eten niet goed zakt, vaak wordt er veel gedronken bij het eten
- Eten blijft soms in de slokdarm hangen Dit heet voedsel impactie
- Zuurbranden of pijn achter het borstbeen.

Wat is de behandeling bij EoE?

De behandeling kan bestaan uit een eliminatiedieet en/of medicatie.

Samen met de behandelend arts is er gekozen om een eliminatiedieet te starten. Voor en na het dieet wordt er een scopie verricht om de effecten van het dieet te beoordelen. Elke eliminatie duurt 10-12 weken. Scopieën zijn nodig omdat er nog geen andere test is om EoE vast te stellen.

Waarom een eliminatiedieet op proef?

Bij dit eliminatie dieet worden er gedurende een bepaalde periode, een of meerdere voedingsmiddelen niet meer gegeten.

Er wordt gevraagd of er al een dieet wordt gevolgd en of er voedingsmiddelen zijn die klachten lijken te geven. Dit laatste is lastig bij EoE, omdat de voedingsmiddelen die bijvoorbeeld blijven hangen, niet de veroorzaker zijn van de ontsteking. Er kunnen allergietesten gedaan worden, maar bij het merendeel van de patiënten met EoE hebben deze geen toegevoegde waarde.

Het is belangrijk om het eliminatiedieet zo precies en nauwkeurig mogelijk te volgen, dan is de uitslag van de scopie erna het meest betrouwbaar. Volg het dieet tenminste totdat de resultaten van de scopie bekend zijn.

Hoe verder na het eliminatiedieet?

Wanneer je maar één voedingsmiddel weg hebt gelaten en het eliminatie dieet was succesvol (gecontroleerd met een scopie), hoef je niet te herintroduceren. Er is gelijk bekend welk voedingsmiddel blijvend weggelaten moet worden.

Wanneer het eliminatiedieet niet succesvol, bespreek je samen met de MDL-arts de volgende stap. Dit kan eliminatie van een ander voedingsmiddel zijn of medicatie.

Als het dieet blijvend gevolgd moet worden, wordt er samen met de diëtist gekeken hoe de voeding op lange termijn volwaardig kan blijven.



Wat doet de diëtist?

Samen met de diëtist wordt er gekeken naar alle voedingsmiddelen die wel gegeten kunnen worden en naar voedingsmiddelen die (tijdelijk) weggelaten moeten worden. Ook kun je bij de diëtist terecht voor alle vragen over het dieet. Wanneer voedingsmiddelen voor langere tijd weg gelaten moeten worden, kijkt de diëtist hoe de voeding volwaardig blijft. Een volwaardige voeding bevat bijvoorbeeld voldoende energie en voedingsstoffen, zoals eiwit, vezels, vitamines en mineralen.

Wil het eten niet goed zakken?

Vooral in het begin van de diagnose kunnen oudere kinderen of volwassen klachten hebben dat het eten niet goed wil zakken, ook wel passageklachten genoemd. De diëtist kan tips geven over het aanpassen van "lastige" producten, zoals vlees, door het klein te snijden en te mengen met andere onderdelen van de maaltijd blijft het minder snel hangen. Sommige mensen vinden het prettiger harde korsten en brokken tijdelijk te vermijden, zoals bij vlees of brood. Ook kan er tijdelijk voor zachtere producten gekozen worden, zoals pap, aardappelpuree, smoothie, moesjes. Het is belangrijk rustig te eten en goed te kauwen en drinken bij het eten kan helpen.

Het belang van gevarieerd en goed eten!

Tijdens het eliminatiedieet mogen bepaalde voedingsmiddelen niet meer gegeten worden. Maar gelukkig blijven er een heleboel voedingsmiddelen over die wel gegeten mogen worden. Het advies is, om hier normale hoeveelheden van te gebruiken. Dit is voornamelijk belangrijk voor voedingsmiddelen die erom bekend staan dat ze in grote hoeveelheden klachten zouden kunnen geven bij EOE. Dit zijn onder andere melk, soja, ei, pinda, noten, peulvruchten, tarwe en gluten.

Informatie op het etiket

Of een bepaald voedingsmiddel gegeten mag worden is te vinden op het etiket. Sinds december 2014 moeten alle aanbieders van voedingsmiddelen allergeeninformatie geven over hun producten. Dit geldt voor voorverpakte producten (via het etiket), maar ook voor onverpakte producten. Dit is vastgelegd in de Europese wetgeving.

Dit geldt voor de 14 wettelijke allergene stoffen, namelijk: glutenbevattende granen (tarwe, rogge, gerst, haver, spelt, kamut), schaaldieren, eieren, vis, pinda, soja, melk (inclusief lactose), noten (amandelen, hazelnoten, walnoten, cashewnoten, pecannoten, paranoten, pistachenoten en macadamianoten), selderij, mosterd, sesamzaad, zwaveldioxide, lupine, weekdieren.

Voor de voorverpakte producten geldt:

- Er moet duidelijk op het etiket staan om welk allergeen het gaat. Dus bij een E-nummer met een allergeen, moet het daadwerkelijke allergeen op het etiket staan.
- De allergene ingrediënten moeten opvallen, dus bijvoorbeeld dikgedrukt zijn.
- Bij een webshop moet de allergie informatie te vinden zijn, alvorens je een product besteld.

Voor de onverpakte producten geldt:

- Alle aanbieders van onverpakte producten moeten allergeneninformatie kunnen verstrekken. Dit mag mondeling of schriftelijk.

Hierdoor is de informatie die op voorverpakte producten staat over het algemeen beter betrouwbaar dan de informatie rondom onverpakte producten. Op alle verpakte levensmiddelen staat een ingrediëntendeclaratie. Hierin lees je of het product de allergenen bevat waar je op moet letten.

Het nauwkeurig lezen van de ingrediëntendeclaratie is zeer belangrijk!

Kan sporen bevatten van?

Op een etiket staat soms: 'Kan sporen bevatten van' of 'Wordt in een fabriek gemaakt waar ook'. Hier zijn nog geen wettelijke richtlijnen voor opgesteld. Deze waarschuwing zegt iets over een mogelijke kruisbesmetting. Dit zijn hele kleine hoeveelheden die onbedoeld in het product zijn gekomen. Dit zijn zulke kleine kansen en hoeveelheden, dat er niet op gelet hoeft te worden.

Ingrediëntendeclaratie en voedingsstofdeclaratie

Bij een voedselovergevoeligheid is het meestal het eiwit van een bepaald voedingsmiddel dat de klachten veroorzaakt. In veel verschillende voedingsmiddelen zitten eiwitten. Onder de voedingswaarde staat eiwit vermeldt, namelijk in het rijtje energie, vetten, koolhydraten en eiwitten. Hiermee wordt de voedingsstof eiwit (proteïne) bedoeld. Deze eiwitten kunnen van verschillende producten afkomstig zijn, van groente, vlees, bonen enz. Kijk dus altijd bij de **ingrediënten** en de allergie informatie en niet bij de voedingswaarde.



Voorbeelden van etiketten:

Ingrediënten en Allergenen

Ingrediënten: **TARWEBLOEM**, suiker, **TARWEZETMEEL**, plantaardige oliën (palm, raap), glucose-fructosestroop, calciumcarbonaat, emulgator (**SOJALECITHINE**), rijsmiddel (E500), aroma, ijzerpyrofosfaat, vitamine B1

Bevat: Glutenbevattende granen, tarwe, soja

Kan sporen bevatten van: spelt, rogge, gerst, haver, ei, melk, hazelnoot, sesam

Voedingswaarde

| Gemiddelde voedingswaarde | 100 g | 1 biscuit (6,3 g) |
|---------------------------|----------|-------------------|
| Energie | 1750 kJ | 110 kJ |
| | 410 kcal | 25 kcal |
| Eiwitten | 8,5 g | 0,4 g |
| Koolhydraten | 77 g | 5 g |
| <i>waarvan suikers</i> | 22 g | 1,4 g |
| Vet | 8,5 g | 0,5 g |
| <i>waarvan verzadigd</i> | 3,5 g | 0,2 g |
| Voedingsvezels | 2,5 g | 0,2 g |

Ingrediënten en Allergenen

Ingrediënten: suiker, plantaardig vet (palm, kokos), **tarwezetmeel**, rijstmeel, **pinda**, magere cacaopoeder, voedingsvezel (inuline), **lactose**, vegetarische **weipoeder**, glucosestroop.

Scharrelei-eiwitpoeder, **roomboter**concentraat, vanillearoma, verdikkingsmiddel (E415), rijsmiddel (E500), zuurteregelaar (E330)

Bevat: Ei, melk, pinda, glutenbevattende granen, soja, tarwe

Kan sporen bevatten van: noten, haver, amandel, cashewnoot, hazelnoot, walnoot

Voedingswaarde

| Gemiddelde voedingswaarde | 100 g |
|---------------------------|----------|
| Energie | 2118 kJ |
| | 506 kcal |
| Eiwitten | 4,1 g |
| Koolhydraten | 66 g |
| <i>waarvan suikers</i> | 48 g |
| Vet | 24 g |
| <i>waarvan verzadigd</i> | 14 g |
| Voedingsvezels | 4,8 g |

Waar zit melk in?

Bij een eliminatiedieet vrij van koemelk, laat je alle melk en melkproducten weg uit de voeding. Ook gebruik je in het begin nog geen grote hoeveelheden soja.

Nederland is een land waar veel melk wordt gebruikt en waarbij melk in verschillende producten verwerkt zit.

Melk zit altijd in:

- Magere, halfvolle en volle melk, houdbare melk, karnemelk, chocolademelk, yoghurtranken, kefir
- Yoghurt, vruchtenyoghurt, vla, pap, pudding, hangop, roomijs, softijs
- Melkpoeder, wei en weipoeder
- Slagroom, zure room, crème fraîche,
- Alle kaassoorten, zoals jonge kaas, belegen kaas, oude kaas, Parmezaanse kaas, smeerkaas, zuivelspread, cottage cheese, kruidenkaas, kaaskoekjes, kaassoufflé
- Roomboter, ghee, kruidenboter
- Koffiemelk, koffiemelkpoeder
- Weidranken, zoals Taksi en Rivella
- Alle lactosevrije melkproducten

Er kan melk zitten in:

- Baby- en kindervoeding
- Brood(verbetermiddelen), beschuit, crackers, ontbijtproducten, pap
- Vleeswaren, worst, chocoladepasta, chocoladehagel, sandwichspread
- Bak- en braadproducten, halvarine, margarine
- Gepaneerde producten, gevulde pasta, groente a la crème, aardappelpuree, ovensgerecht, paneermeel, ragout, Valess, juspoeder
- Bouillonblokjes, kruidenmixen, sauzen, dressings
- Kant- en klaar maaltijden, pannenkoeken, poffertjes, pizza
- Chocolade, bonbons, chips, snoep, snacks
- Cake, koekjes, gebak, taart, bakmixen
- Luxe koffie, zoals cappuccino, latte macchiato
- Likeurtjes

Naast koemelk is het af te raden om andere dierlijke melken te gebruiken, zoals geitenmelk, buffelmelk en/of schapenmelk. Het melkeiwit van deze dieren lijkt namelijk sterk op koemelkeiwit. Hierdoor kan jouw lichaam ook hierop reageren. Gebruik dus helemaal geen dierlijke melken, zoals:

- Geitenmelk, buffelmelk of schapenmelk
- Buffelmozzarella
- Geitenkaas

Het vlees van al deze dieren, ook van de koe, is wel toegestaan binnen het dieet.

Er is een groot verschil tussen een overgevoeligheid voor melk of melkallergie en een lactose-intolerantie. Bij een eosinofiele oesofagitis, reageer je op de eiwitten in melk. Net als bij een koemelkallergie. Bij een lactose-intolerantie reageer je op de suikers in melk, genaamd lactose. Lactosevrije producten kunnen **niet** gebruikt worden. Want lactosevrije producten bevatten wel koemelkeiwit.

Het etiket lezen

Zoals in de algemene informatie beschreven staat, is het lezen van een etiket erg belangrijk. Onder ingrediënten kun je vinden of er in een product melk zit. Let bij een voeding vrij van melk ook op de woorden **'boter'**, **'kaas'**, **'room'** en **'yoghurt'**. Namelijk als de termen **'boter'**, **'kaas'**, **'room'** en **'yoghurt'** op het etiket staat, hoeft er niet bij gezet te worden dat hier melk inzit



Wanneer er crème of cream op een etiket staat, hoeft dit niet te betekenen dat er melk inzit. Het gaat dan over de structuur van het product.

Gezien de manier waarop chocolade gemaakt wordt, is de kans op kruisbesmetting met melk groot. Bij het melkvrije dieet wordt het dan ook afgeraden om chocolade te gebruiken.

Gebruik alleen chocoladeproducten waarbij je zeker weet dat er geen melk inzit. Bijvoorbeeld chocolade op basis van rijst.

Wetenswaardigheden:

- ✓ Melkzuur heeft niets met melk te maken!
Melkzuur is een chemische verbinding.
- ✓ Lactaat wordt niet uit lactose (melksuiker) bereid en bevat geen melkeiwit.
- ✓ Pure kokosmelk en pure cacaoboter bevatten geen melk.
- ✓ Lactitol is een zoetstof en kan door de bewerking geen reactie meer geven.

Geen soja als melkvervanger

In de eerste fase van het eliminatiedieet vrij van melk is het geadviseerd om de melk nog niet te vervangen door soja. Dus gebruik nog geen sojadrink, sojayoghurt, soja-ijs of sojaroom. De ervaring is dat wanneer sojadrink als vervanger van melk wordt gebruikt, de scopie na het dieet alsnog niet goed is. Na de eerste fase van het eliminatiedieet kun je samen met diëtist kijken wanneer soja wel geïntroduceerd kan worden.

Kleinere hoeveelheden soja kunnen wel gebruikt worden. Zoals soja in een product of als ingrediënt op het etiket.

Tip

Er zijn steeds meer vegetarische en veganistische producten op de markt. Producten die veganistisch zijn, ook wel vegan genoemd, zijn vrij van melk. Vegetarische producten kunnen wel melk bevatten.

Wanneer een product volledig plantaardig is, is het ook vrij van melk.

Check voor de zekerheid altijd de ingrediëntendeclaratie.

Overleg bij het gebruik van een vegetarische of veganistische voeding met de diëtist.

Wat mag je wel of niet eten?

In de onderstaande informatie staan per productgroep tips en informatie genoemd.

Brood en broodvervangers

- Kies bij voorkeur voor voorverpakte producten, dus producten die al verpakt zijn in de fabriek. Kijk hierbij op de verpakking of het product in het dieet past. Dus liever brood dat afgebakken wordt in de fabriek en daar verpakt, dan brood dat afgebakken wordt in de winkel. De kans op fouten is bij voorverpakte producten kleiner.
- Wanneer je kiest voor producten zonder verpakking, is het verstandig om na te vragen of er broodverbetermiddelen met melk zijn gebruikt. Wees er zeker van dat diegene aan wie je het vraagt, voldoende kennis heeft om hier antwoord op te geven.
- Waterbrood is, door de broodverbetermiddelen, niet altijd melkvrij. Zie hiervoor het etiket.
- In luxebrood zit meestal melk, denk aan krentenbrood, suikerbrood, croissant en dergelijke. Maar ook in de meeste bolletjes en broodjes zit koemelk.
- In sommige ontbijtgranen, crackers of ontbijtkoek zit melk en in andere soorten niet. Kijk op het etiket bij ingrediënten of er melk in zit.
- Koemelkvrije muesli of haveremout kun je aanmaken met plantaardige drinks of plantaardige yoghurt. Zie hiervoor het kopje nagerecht en melk- en zuivelvervangers.



Vetsoorten op brood

- Margarines en halvarines kunnen melk bevatten. Wanneer een product volledig plantaardig is, zit er geen melk in.
- Roomboter is altijd op basis van melk.

Broodbeleg

- Alle soorten jam, vruchtenbeleg, fruitbeleg, honing (vanaf 1 jaar), (fruit)stroop en suiker kunnen gebruikt worden.
- De meeste vruchtenhagelslag, (gestampte) muisjes, groentespreads, pindakaas en notenpasta zijn zonder melk. Kijk voor de zekerheid op het etiket.
- Kaas is gemaakt van melk. Er zijn tegenwoordig steeds meer veganistische kazen verkrijgbaar. Zoals de Wilmersburger kaas en Violife. Deze kunnen wel gebruikt worden bij een voeding vrij van melk.
- Gebruik geen geitenkaas of kaas van andere dierlijke melken.
- Vleeswaren zoals boterhamworst en smeerworst kunnen melkbestanddelen bevatten. Deze soorten bestaan uit verschillende soorten ingrediënten, waaronder soms melk. Kies daarom bij voorkeur vleeswaren die natureel zijn zoals ham, kipfilet en rookvlees maar neem ook deze voorverpakte en kijk op het etiket. Want ook in deze vleeswaren zou melk kunnen zitten.
- Gebruik geen gewone chocoladepasta, hagelslag of ander chocoladebeleg. Ook niet als er geen melk op het etiket staat. Je kunt wel vegan chocoladepasta of chocoladehagelslag op basis van rijst gebruiken.

- **Tip:** Je kunt zelf het assortiment vleeswaren voor op brood uitbreiden door bij de warme maaltijd iets meer vlees te bereiden, zoals een gehakballetje en dit te laten afkoelen en vervolgens in plakjes te snijden.



Vlees, vis, gevogelte en vleesvervangers

- Kies bij voorkeur voor voorverpakte producten, dus producten die al verpakt zijn in de fabriek in plaats van in de winkel. Als een product in de winkel verpakt wordt, is de kans groter op fouten. Kijk hierbij op de verpakking of het product in het dieet past.
- Wanneer je kiest voor producten die niet voorverpakt zijn, is het verstandig om na te vragen of er verbetermiddelen met melkbestanddelen zijn gebruikt. In deze verbetermiddelen kunnen verschillende andere ingrediënten 'verstopt' in zitten, waaronder melk. Vooral in kant en klaar vleesgerechten, zoals worst, slavink, kroket, frikandel, gehakbal en dergelijke. Wees er zeker van dat diegene aan wie je het vraagt, voldoende kennis heeft.
- Zelfs een voor het oog onbewerkt stukje vlees, vis of gevogelte kan verbetermiddelen bevatten. Bijvoorbeeld melk in een stukje kipfilet.
- Je bent vrij om te kiezen voor regulier of biologisch vlees. Aan biologisch vlees worden over het algemeen minder ingrediënten toegevoegd, dus is de kans dat er melk inzit, kleiner.
- Vleeswaren zonder melk kunnen ook bij de warme maaltijd gebruikt worden.
- Vlees kun je paneren met de toegestane bestanddelen.
- Valess is op basis van melk.
- Als vleesvervanger wordt soja gebruikt, bijvoorbeeld als tahoe, tofu, tofoe of tempé. Dit mag je af en toe gebruiken, maar wisselen het af met andere soorten vleesvervangers.

Aardappelen, rijst en pasta

- Aardappelen, (zilvervlies)rijst, (volkoren)pasta, quinoa, couscous, mihoen zonder toevoegingen kunnen vrij gebruikt worden.
- In veel kant- en klaar gerechten met aardappel zit melk. Lees goed het etiket. Je kunt zelf aardappelpuree kun je maken van aardappels met een melkvervanging en een klontje plantaardige margarine.
- In kant en klaar deegwaren, zoals ravioli en pizza, zit meestal melk. Dit kun je zelf maken met bijvoorbeeld koemelkvrij pizzadeeg, tomatenpuree, oregano, veganistische kaas en andere koemelkvrije toppings naar wens.
- Pannenkoeken zijn zelf te bakken met zelfrijzend bakmeel, plantaardige melk, ei en zout. Pannenkoekenmixen bevatten vaak melk.

Groente

- Groente zonder toevoegingen: geen beperkingen.
- Raadpleeg voor groente uit diepvries, pot of blik de verpakking. A la crème producten bevatten melk.



Sauzen en kookroom

- Verschillende sauzen zijn op basis van melk, bijvoorbeeld een roux, ragout of tzatziki.
- Er zijn ook sauzen te vinden zonder melk, kijk hiervoor op het etiket.
- Kookroom, slagroom, crème fraîche en dergelijke zijn op basis van melk. Kies bijvoorbeeld voor een room op basis van haver of rijst.
- Gebruik bij de eerste fase van het eliminatiedieet nog geen room op basis van soja.
- Sojasaus mag wel gebruikt worden.

Kruiden, specerijen, bindmiddelen en maaltijdverrijkers

- Ongemengde kruiden en specerijen (bijvoorbeeld peper, zout, paprikapoeder, knoflookpoeder) bevatten meestal geen melk. Voor gemengde producten (bijvoorbeeld viskruiden, kipkruiden) kijk op de verpakking, hier kan melk inzitten.
- Zodra je zelf ingrediënten moet toevoegen om een volledig maaltijd te krijgen, zorg ervoor dat deze ingrediënten volledig vrij van zijn melk.
- Bindmiddelen zonder toevoegingen (bijvoorbeeld bloem, aardappelzetmeel, maïzena, agaragar, gelatine) zijn vrij van melk.
- Bij ovengerechten bestaat het krokante korstje standaard uit kaas.
- Juspoeders bevatten vaak melk.
- Zout, blanke azijn, kruidenazijn, wijnazijn, santenmix, seroendeng, ve-tsin, mosterd zijn zonder melk

Soepen

- Basis voor soep en bouillonpoeder kan melk bevatten, kijk hiervoor op het etiket.
- Soep zonder melk kun je zelf maken. Bijvoorbeeld met verse groente of peulvruchten als basis aangevuld met losse kruiden, zout, vermicelli en/of koemelkvrije kipfilet.
- Je kunt soep romig maken door bijvoorbeeld rijstroom toe te voegen.
- Vermicelli bevat geen melk, je kan ook spaghetti als vermicelli gebruiken.

Bak- en braadproducten

- Allerlei soorten olie zonder toevoegingen kunnen gebruikt worden.
- Bak- & braadproducten kunnen melk bevatten. Raadpleeg de verpakking. Hou er rekening mee dat de meeste bak- en braadproducten met een wikkeltje melk bevatten.



Nagerecht

- Yoghurt, vla, kwark, pudding, slagroom, zure room, crème fraîche zijn op basis van melk. En mogen dus niet gebruikt worden.
- Sorbetijs en waterijs zijn meestal zonder melk.
- Vers fruit, vruchtenmoes, gelatine of een melkvrij waterijsje kunnen ook gebruikt worden als toetje.
- Er zijn steeds meer toetjes op basis van soja, gebruik deze nog niet tijdens de eerste fase van het eliminatiedieet vrij van melk.
- Haveryoghurt en kokosyoghurt kunnen wel gebruikt worden. Ook is er ijs verkrijgbaar op basis van kokos.
- In een ijssalon is ook vaak ijs zonder melk. Vraag dan goed na of dit met een aparte, schone ijsschep geschept wordt.
- IJs kun je zelf maken, bijvoorbeeld met een ijsmachine. Er zijn veel recepten van koemelkvrij ijs online te vinden.
- Een nagerecht zonder melk kun je maken van een melkvervanging (bijvoorbeeld haverdrink of amandeldrink), bindmiddel en suiker. Of kies bijvoorbeeld eens voor zelfgemaakte flensjes van bloem, eieren en een plantaardige melkvervanger zoals amandeldrink.

Fruit

- Alle soorten vers fruit zijn vrij van melk.

Drinken (zonder melkproducten)

- Water of thee kunnen altijd gedronken worden.
- Als je oud genoeg bent, mag ook zwarte koffie. Dit is koemelkvrij. De meeste speciaal koffies bevatten wel melk, zoals cappuccino en latte. Wel kun je deze zelf maken met bijvoorbeeld een rijst- of haverdrink. Gebruik tijdens de eerste fase van het eliminatiedieet geen sojadrink.
- De meeste vruchtensappen, limonades en frisdranken kunnen zonder problemen gedronken worden.
- Aan een smoothie wordt vaak iets toegevoegd om het romig te maken, zoals melk of ijs. Je kunt een smoothie zelf maken met bijvoorbeeld vers fruit, rijstdrink, haveryoghurt of kokosijs.
- Sommige dranken bevatten wei, dit is ook een melkbestanddeel. Voorbeelden hiervan zijn: Rivella en Taksi. Wei wordt op de verpakking ook wel melkserum genoemd.
- Bij destillaten (sterke drank) hoeft er niet op het etiket te staan dat er melk inzit, terwijl het er wel in kan zitten.

Melk en melkvervangers

- Fruitzuiveldranken en yoghurtranken bevatten melk.
- Er zijn tegenwoordig veel verschillende soorten plantaardige drinks op de markt. Niet al deze melkvervangers kunnen koemelk volledig vervangen. Het is belangrijk om te bekijken of er voldoende eiwit, calcium en B2 in zit. Zie het kopje voedingstekorten en vervanging.
- Soja kan een volwaardige melkvervanger zijn. Het bevat van nature eiwit. Kijk zelf op het etiket of er calcium en vitamine B2 aan toegevoegd wordt. Gebruik tijdens de eerste fase van het eliminatiedieet nog geen soja.
- Andere plantaardige drinks kunnen wel gebruikt worden, bijvoorbeeld rijstdrink, haverdrink, amandeldrink, speldrink, cashewdrink, hazelnootdrink, kokosdrink. Wissel bij voorkeur deze verschillende soorten met elkaar af. Kijk op het etiket of er calcium en vitamine B2 aan toegevoegd is.
- Naast koemelk is het af te raden om andere dierlijke melken te gebruiken, zoals geitenmelk, buffelmelk en schapenmelk.
- Gebruik geen lactosevrije melk.

Koek, gebak en bakproducten

- Er zijn veel koekjes met en veel koekjes zonder koemelk. Lees hierbij vooral goed het etiket.
- Meelmixen, zoals cake- en taartmix, bevatten vaak melkbestanddelen.
- Vermijdt koekjes met chocolade binnen het melkvrije dieet, zie voor meer informatie het kopje chocolade.
- Wanneer je iets volledig zelf maakt/bakt, weet je ook precies welke ingrediënten erin zitten. Op deze manier kan er iets gemaakt worden wat in de winkel altijd melk bevat.
- Gebak of taart kun je zelf maken met melkvrije ingrediënten. Bijvoorbeeld met bloem, plantaardige margarine en (vanille)suiker.
- Gebruik een plantaardige margarine in plaats van roomboter.
- Er bestaat ook rijstroom om op te kloppen, ter vervanging van slagroom.
- De meeste maïsvingers voor kleine kinderen zijn vrij van melk.
- Zout, alle soorten suiker, gemalen kokos, amandelspijs, banketspijs, anijsblokjes, gist, bakpoeder, echte originele cacao poeder zoals Droste, Blocker, van Houten zijn zonder melk

Snoep, chocolade, chips en zoutjes

- De meeste soorten chocolade zijn gemaakt met melk.
- Ook als het niet op het etiket staat, kan er melk in chocolade zitten. Dit komt door de manier waarom chocolade gemaakt wordt. Bij het melkvrije dieet wordt het dan ook afgeraden om chocolade te gebruiken. Gebruik alleen chocoladeproducten waarbij je zeker weet dat er geen melk in zit. Bijvoorbeeld chocolade op basis van rijst.
- Er zijn veel soorten snoep met en zonder koemelk, lees hiervoor goed het etiket.
- In veel soorten chips en snacks zit koemelk. Naturel chips zijn vaker vrij van melk dan chips met andere smaakjes. Maar ook een naturel ogende chip zoals Nibbit bevatten melk.
- De meeste popcorn, zoute stokjes en notenmixen zijn koemelkvrij. Check altijd het etiket.
- In babbelaars, toffees en dierlijke kan melk zitten.

Waar kan melk nog meer inzitten?

Ook in andere producten dan eten en drinken kan melk zitten. Denk aan:

- Medicijnen, geef altijd bij de apotheek aan wat er niet gebruikt mag worden. En lees de bijsluiter.
- Het vaccinatieprogramma van de overheid voor kinderen, kan zonder problemen doorlopen worden. (Bron: RIVM)
- Overleg bij vaccinaties voor het buitenland altijd met de behandelend arts.
- Vitamine- en mineralenpreparaten en andere (voedings-)supplementen. Vitamine D-druppels zijn veilig.
- Huisdierenvoer. Dit bevat verschillende ingrediënten. Let erop dat jonge kinderen niet bij het voer kunnen komen.
- Voorbeeld: Een supplement als Molkosan bevat wei, dus melk.



Voedingstekorten en vervanging

Wanneer je een voedingsmiddel uit de voeding weg gaat laten, is het advies om dit met een diëtist te overleggen om ervoor te zorgen dat de voeding volwaardig blijft.

- Zonder melk(producten) en kaas kan een voeding te weinig eiwit, calcium en vitamine B₂ bevatten. Wanneer dit voor een korte periode is, is dit geen probleem. Daarna moet er gekeken worden hoe de voeding volwaardig blijft.
- Sojaproducten met toegevoegd calcium en B₂ zijn een volwaardige vervanging van melk. Alleen mag je deze tijdens de eerste fase van het eliminatiedieet nog niet gebruiken. Dus wanneer je soja kunt gaan gebruiken, kan dit een goede vervanger zijn.
- Andere producten zoals rijstdrink en haverdrink kunnen gebruikt worden als vervanger voor melk. Maar deze drinks zijn geen volwaardige vervanger qua voedingsstoffen. Er zit meestal (te) weinig eiwit in. Daarom is het belangrijk om voldoende eiwit uit andere eiwitbronnen te halen. Eiwit zit bijvoorbeeld in vlees, vis, kip, ei, noten, pinda en peulvruchten.
- De meeste melkvervangers bevatten calcium en vitamine B₂, maar niet allemaal. Check zelf het etiket of deze toegevoegd zijn. De meeste biologische producten bevatten geen aanvullend calcium en vitamine B₂ en zijn hierdoor geen volwaardige vervanging.

Variëren is belangrijk

Wissel de verschillende eiwitbronnen met elkaar af. Bij grote hoeveelheden van één soort eiwit, is de kans groter dat je lichaam hier ook op gaat reageren.

- Je mag geen melk gebruiken, maar je mag wel rijstdrink en haverdrink gaan drinken. Wissel de verschillende plantaardige melkvervangers met elkaar af en gebruik normale hoeveelheden (zie schijf van vijf).
- Binnen het dieet gebruik je geen gewone yoghurt laten en ook geen sojayoghurt. Probeer dan amandelyoghurt en haveryoghurt met elkaar af te wisselen. En eet af en toe een toetje en niet ineens 3x per dag hetzelfde toetje.
- De diëtist heeft met je besproken dat je meer eiwit van andere bronnen moet gaan eten en je wilt dit doen door meer vlees, vis, kip, ei en peulvruchten te gaan eten. Zorg er dan voor dat je niet ineens iedere dag 3 eieren gaat of ineens iedere dag peulvruchten, maar wissel de verschillende soorten eiwitbronnen met elkaar af.

- Je eet graag pindakaas of notenpasta. Probeer niet op iedere boterham pindakaas of notenpasta te eten. Wissel deze met elkaar af en kies ook eens voor heel ander beleg. De diëtist kan je helpen ander lekker en gezond beleg zonder melk te vinden.
- Wissel ook de verschillende soorten vleesvervangers met elkaar af.

Het is van belang dat je naast het weglaten van melk, niet ineens alles aanpast in jouw voedingspatroon.

Advies met betrekking tot arseen in rijst

Zoals hierboven beschreven staat, is het advies om de verschillende plantaardige drinks met elkaar af te wisselen, om te voorkomen dat de slokdarm ook gaat reageren op andere bronnen van eiwit. Daarnaast bevat rijst van nature arseen. Een te grote hoeveelheid aan arseen kan schadelijk zijn voor de gezondheid. Uit voorzorg is het advies om niet iedere dag producten op basis van rijst te gebruiken. Dus ook hierbij is het advies om te variëren.

Hoeveel calcium?

Bespreek met de behandeld diëtist hoe jij calcium het beste kunt vervangen. In onderstaand schema kan je zien hoeveel calcium er per dag wordt aanbevolen.

Lukt het niet om alles in de vorm van een melkvervanger te gebruiken, dan is het aan te raden om (aanvullend) calciumtabletten te gebruiken.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid calcium (in mg/dag)

| Leeftijd | ADH voor meisjes en vrouwen | ADH voor jongens en mannen |
|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 6-11 maanden | 450 | 450 |
| 1-3 jaar | 500 | 500 |
| 4-8 jaar | 700 | 700 |
| 9-13 jaar | 1100 | 1200 |
| 14-17 jaar | 1100 | 1200 |
| 18-24 jaar | 1000 | 1000 |
| 25-50 jaar | 950 | |
| 25-69 jaar | | 950 |
| 51-69 jaar | 1100 | |
| 70 jaar en ouder | 1200 | 1200 |
| Zwangerschap / borstvoeding | 1000 | |

Bron: gezondheidsraad 2014, 2018, 2021 voedingscentrum

Boodschappen doen

Voor de eerste keren dat je boodschappen gaat doen, zal dit meer tijd kosten dan normaal. Het kan verstandig zijn om geen (jonge) kinderen mee te nemen, zodat je rustig de tijd kan nemen en de etiketten te lezen. Bij oudere kinderen kan het juist een leermoment zijn. Bij veel supermarkten kan er ook online gekocht worden. Op de site staan vaak de ingrediënten onder het product aangegeven.

Zoals eerder benoemt, kies bij voorkeur voor voorverpakte producten. De kennis van diegene die het onverpakte product verkoopt kan wisselend zijn.

Lees de hele ingrediëntenlijst. Er worden helaas regelmatig fouten gemaakt bij bijvoorbeeld samenvattingen van de allergenen of symbolen met allergenen. Daarbij veranderen fabrikanten de ingrediënten, waarbij een product dat eerst veilig was, wel het allergeen kan bevatten.

School en kinderdagverblijf bij jonge kinderen

Wanneer kinderen naar een kinderdagverblijf, peuterspeelzaal of school gaan. Dan is het belangrijk afspraken te maken met de leidsters of leerkrachten over de voeding. Leg uit wat EoE is en het belang van het weglaten van het voedingsmiddel.

Voor traktaties bij verjaardagen kan er op school een trommeltje neergezet worden met veilige traktaties. Vooraf overleggen met de ouders van de jarige kinderen kan ook, zodat er eventueel een traktatie nagemaakt kan worden met geschikte ingrediënten of een alternatief meegeven kan worden. Of geef een lijst mee met traktatie die wel mogen.

School of studeren bij oudere kinderen of volwassenen

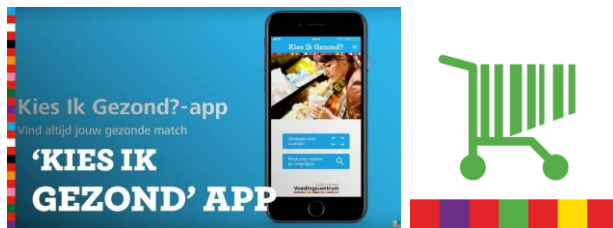
Vertel je omgeving, vrienden, werk en school over het dieet. Mensen willen vaak meedenken en rekening houden met het dieet. Probeer lang houdbare producten in een tas mee te nemen of bijvoorbeeld in een kluisje te hebben. Zo is er altijd een snack in de buurt.

Uit eten en op vakantie

Het risico om toch het voedingsmiddel binnen te krijgen dat weggelaten moet worden bij een restaurant bezoek of in een hotel is groot. Hierdoor is het advies om dit niet te doen in de eerste fase van het dieet.

Het voedingscentrum

Het voedingscentrum geeft informatie over goede voeding en heeft een eigen app. Deze app helpt om een gezondere keuze te maken, maar kan ook de streepjescode van een product scannen en de op opgegeven allergenen uit de ingrediëntenlijst aangeven.



Websites

- Meer informatie over het Ziektebeeld EoE bij De maag, darm lever stichting <https://www.mlds.nl/chronische-ziekten/eosinofiele-oesofagitis/> of <https://apfed.org> (Engelstalig)
- Bij het voedingscentrum is meer informatie te vinden over het lezen van etiketten <https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>
- Stichting VoedselAllergie (www.voedselallergie.nl) Patiëntenorganisatie voor mensen met een allergische- en niet allergische voedselovergevoeligheid. De stichting heeft een kwartaalblad "overgevoeligheden" De site geeft informatie over verschillende allergenen, recepten maar ook ervaringsverhalen
- Allergenen consultancy (www.allergenenconsultancy.nl) Bevat onder andere uitgebreide informatie over allergenen op etiketten.
- www.kindenallergie.nl Praktische tips bij een dieet vrij van...

Daarbij zijn er online steeds meer verschillende producten te bestellen speciaal voor een dieet vrij van bepaalde voedingsmiddelen. Bijvoorbeeld:

- www.bonvita.com
- www.Thefreefromshop.nl

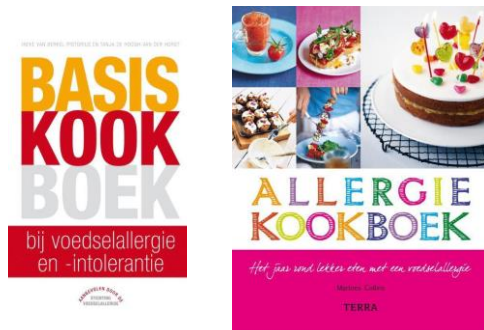
YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=Fymku-TbMMU>

<https://www.youtube.com/watch?v=YiL-o7HXKQs> (Engelstalig)

Kookboeken

- Basiskookboek bij voedselallergie en intolerantie,
<https://www.bol.com/nl/p/basiskookboek-bij-voedselallergie-en-intolerantie/1001004006199639/>
- Allergie kookboek,
<https://www.bol.com/nl/p/allergiekookboek/1001004009905862/>



Een afspraak maken of meer weten?

Samen met de MDL-arts en diëtist spreek je af wanneer het eliminatiedieet kan starten en wanneer je na de scopie terug moet komen voor evaluatie. Tijdens het volgen van het dieet kunnen (telefonische) afspraken plaatsvinden. Mocht de informatie over het dieet niet duidelijk zijn neem dan contact op met de behandeld diëtist.

Tot slot

Deze richtlijn is algemeen.

Een diëtist, gespecialiseerd in voedselovergevoeligheid, kan een meer persoonlijk advies geven.

Een dieet opstellen blijft mensenwerk. Daarom kan het, ondanks uiterst zorgvuldig werken, zijn dat er onduidelijkheden of tegenstrijdigheden in de richtlijn staan. Bij vragen of opmerkingen graag contact opnemen met de handelend diëtist. De fabrikant kan te allen tijde de samenstelling van het product wijzigen. Lees daarom altijd de ingrediëntendeclaratie.
