

Deze instructie is bedoeld voor de diëtist of arts. De melkladder kan alleen gebruikt worden wanneer thuis geen reactie of slechts milde reactie wordt verwacht. De beslissing om koemelk te introduceren ligt bij de diëtist of arts. Deze thuisintroductie is niet bedoeld voor kinderen met risico op ernstige/ IgE gemedieerde reacties op koemelk.

Werkwijze

Verhittingsstappen

In principe wordt met stap 1 gestart. Indien er al producten uit stap 1 zonder klachten worden gebruikt, kan met een volgende stap gestart worden. Neem minimaal ½ tot 1 week per stap, of meer tijd naar behoefte. Blijf de producten uit de voorgaande stappen gebruiken als er een vervolgstap gemaakt wordt. Sla geen stappen over.

Porties

Begin met ¼ portie van een product, bouw dit op naar 1 hele portie van een leeftijdsadequate hoeveelheid. (Bijv. 1 koekje of de hoeveelheid nodig voor 1 snee brood en (uiteindelijk) 1 beker/schaaltje zuivel van 150 ml). Geef nieuwe producten of grotere porties bij voorkeur aan het begin van de dag, om gedurende de dag te kunnen beoordelen of dit goed gaat. Blijf deze hoeveelheid gebruiken.

Bij klachten of ziekte

Blijf bij klachten langer op dezelfde stap of ga 1 of meer stappen terug. Bij ziekte kan het zijn dat kinderen minder verdragen. Start bij ziekte niet met de melkladder en ga bij ziekte niet verder met een volgende stap..

Bij meerdere voedselallergieën

Let op aanwezigheid van andere allergenen in de producten.

Bespreek vaste evaluatiemomenten

Bijvoorbeeld voordat een vervolgstap wordt genomen.



Instructie bij de producten van de melkladder

Door verhitten, drogen of bewerken verandert de eiwitstructuur. Met behulp van onderstaande productgroepen kan stapsgewijs een geleidelijke introductie naar onverwerkt koemelkeiwit worden gemaakt.

STAP 1. HOOG VERHITTE MELK

Producten met kleine hoeveelheid melkeiwit, melkpoeder, wei poeder, melkbestanddelen, in de oven verhit. Doorgaans wordt gesproken over minimaal 15-20 minuten op minimaal 160 graden. De kerntemperatuur zal lager zijn. Diverse producten uit deze stap dienen goed te gaan, voordat de volgende stap wordt genomen.

STAP 2. VERWERKTE MELK in kleine hoeveelheid

Producten met een kleine hoeveelheid verwerkt melkeiwit, melkpoeder, wei poeder, roomboter of andere melkbestanddelen. Bij vriesdrogen (van melkpoeder) verandert de eiwitstructuur minder dan bij sproeidrogen. Daarnaast kan het zijn dat producten met melkpoeder (caseïne en wei eiwit) anders worden verdragen dan producten met alleen wei poeder.

STAP 3. VERHITTE MELK in grote hoeveelheid

Producten met een grotere hoeveelheid melkeiwit, (kook)room, (room) kaas, melkbestanddelen. Lager verhit dan 100 graden in de pan of korter verhit dan 15-20 minuten in de oven. De kerntemperatuur zal < 100 graden zijn.

STAP 4. KAAS en ZURE MELKPRODUCTEN

Melkproducten, aangezuurd of gestremd tot kaas, met een grote hoeveelheid koemelkeiwit. Vol, halfvol, mager, geen boerenkaas/ rauwe melkproducten. Bij aangezuurde melkproducten is de verhouding doorgaans 80% caseïne, 20% wei. Harde kaas bevat door stremming nauwelijks wei eiwit.

STAP 5. MELK

Melkproducten gemaakt van gepasteuriseerde of gesteriliseerde (UHT) melk. Vol, halfvol, mager, geen rauwe melkproducten. Zo nodig kan voor peuteremelk worden gekozen. Lactosevrije producten bevatten intact koemelkeiwit, en zijn ook te introduceren.