

Deze informatie is bedoeld voor ouders van kinderen die nog nooit koemelkproducten hebben gegeten, of deze producten een lange tijd uit het dieet hebben weggelaten. De meeste kinderen met koemelkallergie groeien over hun klachten heen, en kunnen vaak als eerste hoog verhitte melk verdragen. Geleidelijke introductie van koemelk is het meest succesvol. **Gebruik deze melkladder alleen onder begeleiding van een diëtist of arts.**

**Deze thuisintroductie is niet bedoeld voor kinderen met risico op ernstige/ IgE gemedieerde reacties op koemelk.**

### Start met producten uit stap 1 en bouw de hoeveelheid en stappen op:

- **Begin per product met ¼ portie, dan ½ portie en bouw op naar de gewenste hoeveelheid.**
- **Geef nieuwe producten bij voorkeur aan het begin van de dag, blijf deze daarna regelmatig geven.**
- **Neem minimaal ½ tot 1 week per stap. Eventueel kunt u meer tijd nemen. Sla geen stappen over.**
- **Start niet met de melkladder of ga niet naar een volgende stap als uw kind ziek is.**
- **Bij klachten: probeer andere producten uit dezelfde stap en blijf langer op dezelfde stap. Of ga 1 stap terug en probeer later weer een stap te nemen.**
- **Bespreek vaste evaluatiemomenten met uw diëtist of arts.**

### Melkladder

#### STAP 1. HOOG VERHITTE MELK

##### Producten met kleine hoeveelheid melkeiwit uit de oven

(kinder)biscuits, koekjes, luxe broodproducten, croissant, krentenbol, kruidkoek, muffin, kwarkbol, (luchtige) crackers, kaasknabbels, kaaskoekjes/stengels

#### STAP 2. VERWERKTE MELK in kleine hoeveelheid

roomboter, margarine, smeerbare/ vloeibare (bak)boter, melkhagelslag/vlokken, chocolade(pasta), vleeswaren/worstsoorten met melkbestanddelen

#### STAP 3. VERHITTE MELK in grote hoeveelheid

melk/(kook)room/crème fraîche/ kaas in ovenschotel, pizza, aardappelpuree, pannenkoek, flensje, poffertjes, wentelteefje

#### STAP 4. KAAS en ZURE MELKPRODUCTEN

kaas, smeerkaas, zuivelspread, andere zachte kaassoorten, yoghurt, karnemelk, kwark

#### STAP 5. MELK

melk, vla, pudding, roomijs, slagroom

### Voldoende?

Wanneer het schema is doorlopen kan worden opgebouwd naar de aanbevolen hoeveelheid zuivel voor uw kind:

1-3 jaar 2 x daags 1 portie zuivel (totaal 300 ml)

4-8 jaar 2 x daags 1 portie zuivel (totaal 300 ml) + 1 plak kaas

Uw diëtist: \_\_\_\_\_ Contactgegevens: \_\_\_\_\_

Deze melkladder met instructie is een uitgave van NVD netwerk DAVO - Diëtisten Alliantie Voedselovergevoeligheid. 2019/II

