

BLIJ DR. ROLINDE DEMEYER

KOEMELK-

Koemelkallergie
bij baby's

VRIJ

Lannoo

INHOUD

INLEIDING	11
1. Heeft mijn baby een koemelkallergie?	15
Symptomen van een koemelkallergie	16
Of is het toch geen koemelkallergie?	24
Wat is een koemelkallergie?	29
Kan ik mijn baby laten testen op koemelkallergie?	36
Elimineren en provoceren	39
Zes redenen om niet onnodig koemelkvrij te eten	48
Hoe bereid je je voor op een bezoek aan de dokter?	50
Hoe kom je zelf door deze periode?	51
Checklist om mee te nemen naar de dokter	52
2. Koemelkallergie en borstvoeding	59
Hoelang blijft koemelkeiwit in de borstvoeding?	63
Wat als je zelf te veel gewicht verliest tijdens een koemelkvrij dieet?	65
3. Koemelkallergie en flesvoeding	69
Gradaties in verknipping van koemelkeiwitten	71
Flesvoeding op basis van andere eiwitten dan koemelk	74
Wat met lactose in flesvoeding?	75
Wat doe ik als mijn baby de melk niet lust?	76
4. Koemelkallergie en vaste voeding	79
Wanneer starten met vaste voeding?	80
Hoe starten met vaste voeding?	83
Selectief eten bij baby's en peuters	89

5.	Koemelk schrappen en vervangen	97
	Koemelkeiwitten schrappen	98
	Koemelk praktisch vervangen	106
	Eetideeën voor de hele dag: wat mag wel, wat mag niet?	116
	De voedingswaarde van koemelk volwaardig vervangen	122
6.	Leven met koemelkallergie	143
	Koemelkvrij binnen je gezin	144
	Koemelkvrij buitenshuis	146
7.	Is mijn baby uit zijn koemelkallergie gegroeid?	153
	Hoe kun je weten of je baby eruit gegroeid is?	155
8.	Kan ik iets doen om een koemelkallergie bij mijn baby te voorkomen?	159
	Het zit in je genen, maar bepaalt dat alles?	160
	Is het slim om op voorhand koemelk te schrappen?	162
	Wat als je flesvoeding geeft?	163
	Voeding en supplementen	165
	Over billendoekjes, maagzuurremmers en antibiotica	167
	BESLUIT	170
	DANKWOORD	172
	BRONNEN	174
	BIJLAGEN	178
	Voeding/klachtendagboek	178
	Huilkaart	179
	Mogelijke benamingen van melk	180
	Voorbeeldbrief opvang/vrienden/familie	181
	Vertaallijsten melkallergenen	182
	Extra informatie	184



MIJN VERHAAL

Ik keek nog eens naar mijn foto's van eind 2013 om te voelen hoe het was, dat leven met een baby met een koemelkallergie en de zoektocht die eraan voorafging. Maar ik zag alleen maar blije foto's. Enkel de vermoeidheid op onze gezichten verraadde dat het niet allemaal rozengeur en maneschijn was. Even twijfelde ik: was het wel zo erg geweest? Ja, want als ik eraan terugdenk, voel ik het nog steeds: de onmacht, de frustratie, de wanhoop, de vermoeidheid, de twijfel 'gaat-dit-ooit-beter-worden?'. Alleen hebben we dáár geen foto's van.

3 augustus 2013, een zonnige zomerdag. Onze dochter Mira werd geboren na een redelijk vlotte bevalling. We waren in de wolken! Ik kon niet stoppen met naar haar te kijken, verliefd op onze prachtige baby. De eerste weken stonden vooral in het teken van borstvoeding. Het liep allemaal niet zo van een leien dakje. Het was ploeteren en zweten, en ik leek niks anders te doen dan de hele dag voeden. Hier was ik niet op voorbereid ... Ik probeerde te slapen wanneer Mira sliep en zo spartelden we ons door die eerste weken heen.

Toen ze drie, vier weken oud was, lagen we 's morgens even samen in bed na een voeding, zoals we altijd deden. Dat was een momentje waarop ze doorgaans wakker en alert was en tevreden naar me keek. Maar die dag was anders dan anders. Ze keek naar me, rustig en voldaan. En toen zag ik haar slikken en begon ze hard te huilen. Ik voelde als mama meteen aan dat ze pijn had. Ik wilde niet 'die overbezorgde moeder' zijn en wachtte een paar dagen af. Maar het ging niet voorbij, integendeel. Samen gingen we naar de huisarts. Die zag geen lichamelijke problemen en stelde voor om het nog even tijd te geven.

De weken erna verliepen in een waas. Het werd niet beter, alleen maar erger. Er was nu niet alleen meer het slikken en huilen, maar ook duidelijke krampen en nog meer gehuil. Waar ik in het begin de hele dag borstvoeding gaf, moest ik nu continu met Mira rondwandelen. We kregen een draagdoek van lieve vrienden, maar het bleef zo zwaar. Ik telde de uren af tot mijn man thuiskwam van zijn werk. Dan kon hij

het even overnemen. Vaak huilde ik mee met Mira, ik was zo op. Het slaaptekort, het eeuwige gehuil... Gék werd ik ervan.

Op aanraden van een vriendin ging ik naar een osteopaat. Die voelde de spanning in haar buikje. Na een sessie ging het even beter met Mira, maar het kwam steeds terug. Ze was een maand of twee toen ik om drie uur in de namiddag naar de osteopaat reed, radeloos. Mira had de hele dag nog geen oog dichtgedaan en we waren allebei overstuurd. In de behandelruimte barstte ik in tranen uit, dit ging niet meer. Ik had het zo lang binnengehouden, ik had zo lang sterk willen zijn, maar ik was op. Zij raadde me aan om naar de kinderarts te gaan.

Ik weet niet meer waarom ik het een aantal weken heb uitgesteld, dat bezoek aan de kinderarts. Was ik bang om afgewimpeld te worden? Om niet serieus genomen te worden? Ik had al een paar keer gehoord dat 'alle baby's huilen'. Ik ging twijfelen of ik niet overdreef, terwijl mijn moederhart schreeuwde dat er iets niet klopte. De kinderarts vermoedde reflux en schreef medicatie voor. Dat voelde heel dubbel voor mij: ik wilde mijn minibaby geen medicatie geven, maar wilde ook niet dat ze pijn had. Dat laatste woog meer door, en dus gaven we haar de medicijnen. Na een week was er geen verbetering. De kinderarts stelde zwaardere medicatie voor en liet voor het eerst het woord 'koemelkallergie' vallen. Ik had er zelf al over gelezen op het internet en een paar weken voordien had een goede vriendin het woord ook in de mond genomen. Maar ik wimpelde het af. Het dieet schrok me af, en ik was er zelf niet van overtuigd dat het een koemelkallergie zou zijn. Tot de kinderarts zei: 'Probeer anders zelf eens op koemelkvríj dieet te gaan.' Geen verdere uitleg, daar was ook geen tijd meer voor.

Ik kwam thuis en dacht: hoe begin ik daar in godsnaam aan? Ik was doodop door maandenlang nooit meer dan twee uur aan één stuk te slapen. Hoe ging ik dan mijn havermout eten? Wat ging ik op mijn boterham leggen? Het werd een hele zoektocht naar koemelkvríje producten, maar het loonde: Mira's krampen verbeterden, haar stoelgang ging van groen, zuur en slijmerig naar zoet en mosterdgeel. Ze werd vrolijker, en wij met haar. We hadden het gevonden!

Soms sloop er al eens een foutje in mijn dieet, en dat merkten we meteen aan Mira. Het was een bevestiging dat we op het juiste spoor zaten met die koemelkallergie. Toen ze één jaar werd, testte ik via mijn voeding of ze nog op koemelk reageerde, en dat deed ze nog steeds. Op vijftien maanden kwam er geen reactie meer. Ze was eroverheen gegroeid! Nu is ze een vrolijk meisje van acht jaar dat alles eet en drinkt, ook melk.

Mijn verhaal is jammer genoeg niet uniek. Er zijn honderden, nee, duizenden ouders met een gelijkaardig verhaal. Wellicht ben jij een van hen. Het is voor jou dat ik dit boek schrijf. Niet om een doktersbezoek te vervangen, maar om een houvast te bieden in deze moeilijke periode. Een houvast in de zoektocht naar wat er met je baby scheelt. Maar ook in de periode ná de diagnose. Antwoorden op heel praktische vragen zoals: wat kunnen we nog eten? Hoe kan ik zuivel volwaardig vervangen? Wat zal de toekomst ons brengen? Een gids om door de bomen het bos nog te zien in de wirwar van informatie die op jonge ouders afkomt. Een gids zodat je de hele zoektocht niet vanaf nul en met een vermoeid hoofd hoeft te beginnen. Zodat je je kunt concentreren op je kleintje en iedere dag meer kunt genieten van elkaar.



INLEIDING

- × Ik voel dat er iets niet klopt met mijn baby.
Zou het een koemelkallergie kunnen zijn?
- × Ik geef borstvoeding en zou een koemelkvrij dieet moeten volgen, maar heb geen idee hoe ik eraan moet beginnen.
- × Mijn baby heeft een koemelkallergie.
Welke flesvoeding mag ik hem geven?
- × Ik of mijn baby zijn op koemelkvrij dieet, maar ik vind het heel moeilijk om te weten wat we nog kunnen eten.
- × Ik ben bang dat mijn baby of ikzelf voedseltekorten gaan oplopen door ons koemelkvrije dieet.
- × Kan ik voor de zekerheid best al op koemelkvrij dieet gaan tijdens mijn zwangerschap?
- × Hoe weet ik of mijn baby uit zijn koemelkallergie is gegroeid?
- × Ik lees en hoor zoveel over koemelkallergie, maar zie door de bomen het bos niet meer.

Herken je je in een of meerdere van deze stellingen of vragen?

Zo ja, dan is dit een boek voor jou. Het is een gids die je meeneemt door de jungle van koemelkallergie, vanaf de vraag of ze wel degelijk in het spel is tot het moment waarop je baby eruit is gegroeid. Want gelukkig groeien de meeste jonge kinderen uiteindelijk wel uit hun koemelkallergie.

Als je dit boek in handen hebt, wil dat zeggen dat je eraan twijfelt of je baby een koemelkallergie heeft of dat je net de diagnose hebt gekregen. Wat kan dit boek in beide gevallen voor jou betekenen?

Zou je baby een koemelkallergie kunnen hebben? Hoe zou je dat kunnen herkennen? Koemelkallergie heeft vele vormen en gedaanten, en net dat maakt het vaak zo moeilijk om een eenduidige diagnose te stellen. In dit boek leg ik duidelijk uit wat koemelkallergie is, hoe het te herkennen, en bij wie je terecht kunt met je vragen. Want natuurlijk zijn de adviezen in dit boek enkel informatief bedoeld en dienen ze niet ter vervanging van een persoonlijk medisch advies van je behandelende arts. Neem dus zeker altijd contact op met je arts als je je zorgen maakt om de gezondheid van je kind.

Een diagnose van koemelkallergie krijgen, kan heel dubbel zijn. Aan de ene kant ben je misschien opgelucht dat je weet wat er aan de hand is met je kind, maar aan de andere kant betekent het wel een aanpassing in jullie leven. Vaak hebben ouders het gevoel dat ze praktische adviezen missen en gaan ze op het internet op zoek naar informatie. Maar zoveel websites, zoveel meningen. Op den duur wordt het moeilijk om door de bomen het bos nog te zien. Net daarom schreef ik dit boek: het bundelt alle recente wetenschappelijke inzichten met hele concrete en praktische handvaten zodat je een stevige basis hebt in de tijd die komt. Het is een gids om op terug te vallen wanneer de twijfel toeslaat. Verwacht geen zwart-witte informatie die zegt wat jij moet doen. Ieder gezin en ieder kind is anders. Maar de informatie die er in staat kan je wel helpen om geïnformeerde beslissingen te maken die goed voelen voor jullie.

Of om het met de woorden van Benedicte (mama van Benoit) te zeggen: *‘Een allergie zou geen angst mogen zijn die je leven beheerst. Als je meer kennis hebt, kun je ook geruster zijn, en gaat dat ook minder stress geven.’*

Oh ja, wanneer ik in dit boek schrijf over ‘flesvoeding’ bedoel ik geen moedermelk in een fles, maar alle andere zuigelingenmelk die met de fles gegeven wordt. En hoewel ik steeds over baby’s schrijf als ‘hij’, bedoel ik hier uiteraard ook meisjesbaby’s mee.





HEEFT MIJN
BABY EEN
KOEMELKALLERGIE?

SYMPTOMEN VAN EEN KOEMELKALLERGIE

Als ouder voel je vaak zelf aan dat er iets niet klopt bij je baby. Dat kan een heel overtuigend gevoel zijn, maar ook een stille twijfel: 'Is dit wel normaal?' Maar wat scheelt er dan? Je hoort zo vaak over koemelkallergie. Zou het dat kunnen zijn? En hoe kun je zo'n koemelkallergie herkennen?

De symptomen van een koemelkallergie beginnen meestal al vrij vroeg, in de eerste weken of maanden in het leven van je baby. Maar de standaardbaby met koemelkallergie bestaat niet. Koemelkallergie komt voor in vele vormen en gedaanten, en net dat maakt het vaak zo moeilijk om te herkennen. Een overzicht van mogelijke klachten van koemelkallergie vind je hiernaast.

Een baby kan meerdere van deze klachten hebben, maar ook maar één symptoom. Misschien heb je weleens horen zeggen dat je baby geen koemelkallergie kan hebben wanneer hij geen uitslag heeft op zijn huid? Dat klopt niet. Er zijn heel wat baby's met een koemelkallergie die enkel buikklasten hebben, zonder eczeem of uitslag. Of omgekeerd, die geen buikklasten hebben, maar wel huiduitslag. Op pagina's 52 en 53 vind je een checklist voor de symptomen van een koemelkallergie terug, die je ook kunt meenemen naar de dokter.

'Na ongeveer twee weken merkte ik dat mijn zoontje erg onrustig was. Hij sliep slecht overdag, maaide veel met zijn armpjes en werd altijd wakker als we hem in zijn bedje legden. Na vier weken was het duidelijk dat hij steeds meer klachten had, twee uur na de voeding last van kramp kreeg en juist onrustiger werd van voeding in plaats van dat het hem rust gaf. Toen hij met vier weken vrijwel de hele dag huilde als ik niet met hem rondliep, voelde ik dat het niet klopte. Het tevreden, rustige ventje van de eerste twee weken was veranderd in een huilbaby.'

Janneke, mama van Abel

MOGELIJKE KLACHTEN VAN KOEMELKALLERGIE



Buikklachten

- > krampen
- > diarree
- > winderigheid
- > constipatie
- > moeite om zachte stoelgang te maken
- > slijm en/of bloed in stoelgang
- > reflux
- > overgeven

Ademhalingsklachten

- > hoesten
- > verstopte neus
- > piepende ademhaling

Huidklachten

- > huiduitslag
- > eczeem
- > rood worden
- > jeuk
- > zwellingen van lippen of oogleden

Andere

- > groeivertraging
- > overstrekken
- > huilen (meer dan één uur per dag)
- > bleek en slap worden
- > niet willen eten en/of drinken

Overgeven en reflux

Veel baby's geven wel eens een mondje melk terug. **Zolang de melk moeiteloos naar boven komt en je baby er geen last van heeft, is er geen probleem.** Maar als je baby echt gaat projectielbraken, of heel erg gaat huilen of zich gaat overstrekken, is er meer aan de hand. Het zuur uit de maag kan de slokdarm irriteren en dat kan pijn geven. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat tot 50% van de baby's met refluxklachten ook een koemelkallergie heeft. Vaak zijn dit baby's die last blijven hebben ondanks anti-refluxmedicatie. Wanneer je baby echt héél veel en met veel kracht overgeeft, houdt hij niet meer genoeg voeding binnen om goed te groeien. Ook dan moet er verder gezocht worden naar de oorzaak.

Stoelgangproblemen

Een baby die enkel borstvoeding krijgt, heeft normaal gezien een vloeibare, mosterdgele stoelgang die zonder veel moeite komt. Bij flesvoeding is de stoelgang iets vaster van structuur, eerder kleiig. De eerste dagen na de geboorte kan de stoelgang nog zwart, bruin of groenig van kleur zijn omdat de eerste stoelgang (meconium) nog uit het lichaampje moet.

Een stoelgangprobleem wil zeggen dat je baby last heeft van een van de volgende klachten:

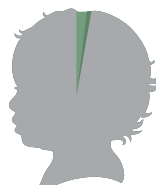
- × **heel waterige stoelgang;**
- × **harde stoelgang die moeilijk en/of niet frequent komt;**
- × **veel moeite met stoelgang die toch zacht is;**
- × **bloed en/of slijm in de stoelgang.**

Diarree en constipatie kunnen ook veel andere oorzaken hebben dan een koemelkallergie. Er kan bijvoorbeeld een virus de ronde doen dat diarree veroorzaakt. Het kan schrikken zijn wanneer je bloed in de stoelgang van je baby ziet. Dat is altijd een reden om naar een dokter te gaan om de oorzaak te achterhalen. Er zijn meerdere oorzaken voor bloed in de stoelgang mogelijk, bijvoorbeeld anale kloofjes door constipatie. Maar in een aantal gevallen ligt een koemelkallergie aan de basis. Je ziet het weleens bij borstgevoede baby's die voor de rest

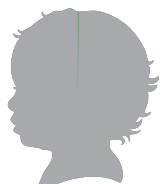
heel tevreden zijn. Vaak verdwijnt het bloed uit de stoelgang al binnen 48 uur nadat de moeder koemelk uit haar dieet heeft geschrapt.



5-15%
van de baby's heeft
klachten die aan een
koemelkallergie kunnen
doen denken.



Maar slechts
2-3%
van de baby's
heeft effectief een
koemelkallergie.



Bij exclusief
borstvoeding
heeft maar
0,5%
van de baby's
koemelkallergie.



50-60%
van de baby's met
koemelkallergie heeft
maag-darmklachten.