

☐ Allergie : Tarwe

Informatie over allergieën: Glutenvrij (van de Tarwe)

Een gezonde dunne darm heeft aan de binnenkant een groot aantal darmvlokken, die samen een enorm oppervlak voor voedselopname vormen. De darmvlokken van iemand met een glutenintolerantie kunnen geen gluten verdragen. Ze worden erdoor kapot gemaakt, waardoor een slechte opname van de bouwstoffen uit het voedsel kan ontstaan.

Gluten zijn eiwitfracties van tarwe, haver, rogge, gerst, spelt en kamut en komen voor in veel producten. Omdat voor mensen met een glutenintolerantie (coeliakie) zelfs de kleinste hoeveelheid gluten een groot gevolg kan hebben is het van belang dat de etikettering van producten duidelijk is. Vaak is het zo dat buiten gluten ook geen tarwezetmeel gebruikt kan worden.

Informatie over allergieën: Tarwezetmeelvrij

Iemand met een allergie voor tarwezetmeel kan geen gewoon brood, pasta, pannenkoeken en koekjes eten. Maar er zijn nog veel meer producten waarin tarwezetmeel in is verwerkt. Tarwezetmeel bindt, vult en is goedkoop en is dus voor producenten een gemakkelijke oplossing.

Zetmeel zit ook in maïs, rijst, aardappelen, boekweit, enzovoort. Als er op de verpakking van een product 'tarwezetmeel' staat kunt u het vanzelfsprekend niet gebruiken wanneer u allergisch hiervoor bent. Als er daartegen 'aardappelzetmeel' op staat wel.

Waar zit tarwe nog meer in !

Let ook op kindervoeding, kant en klare müsli. Tarwekiemen, Tarwekiemolie. Hosties in de kerk. Deze laatste kunnen ook van Speltmeel(dinkel) gemaakt worden. Tarwemeel is een goedkoop verdikkings- en vulmiddel en wordt in veel industriële kant en klare producten gebruikt. Probeer zelf uw brood te bakken en let er dan op dat er geen resten van de "gewone" tarwe zijn achtergebleven.

Ook bij sommige kazen wordt tarwe gebruikt, bijvoorbeeld bij Parmesan zodat deze beter strooibaar is. Bij salami, leverworst en dergelijke wordt ook vaak tarwe of tarwekiemen ingezet. Eten dat gepaneerd is. Je kan hier zelf makkelijk speltmeel of mais/rijstemeel voor gebruiken. In pot en blikgroenten is tarwe vaak gebruikt omdat de groente dan makkelijker te storten is in de pot of het blik. In kant en klare soepen, in bouillionblokjes, dus zelf de bouillion trekken. In kant en klare sausen zoals ketchup, mayonaisse, mosterd, salade-dressings. Chips en patat zijn vaak in olie gebakken waar ook tarweolie in zat. Drink-chocolade, melkdranken en sommige biersoorten. En in vele desserts zit tarwe. Dus kijk goed op het etiket en laat het testen door ons of je tegen dit produkt kan.

Vervangers voor "gewone Noord-Amerikaans / Noord-Europees" tarwe.

- Amaranth Crackers ook met sesamzaadjes te verkrijgen.
- Kamutmeel (lichter brood).
- Broodbakmix Speltmeel (donker brood).
- Roggemeel. Sommige roggebroden let op ingrediënten.
- Tarwebloem kan vervangen worden door speltbloem.
Zo blijft de smaak van een zelfgemaakt sausje ongeveer hetzelfde.
- Er bestaan ook pizzabodems van Spelt (Dinkel in het Duits) om lekker zelf een pizza te maken.
- Er zijn ook speltkoekjes, maar kijk goed naar de ingrediënten.
- Durrum meel (harde tarwe). Hier zijn pasta producten in te verkrijgen.
- Mais/rijstmeel (wit brood).
- Maiscornflakes.
- Maiskiemolie.
- Rijst (wafels).

☐ Allergie : Koemelk

Informatie over allergieën: Koemelkvrij

De aard en de ernst van de klachten kunnen bij koemelkallergie erg verschillen. Meestal treden verschillende klachten tegelijkertijd op, maar soms kunnen ook afzonderlijke klachten optreden. Koemelkallergie en lactose-intolerantie worden regelmatig door elkaar gehaald, maar zijn twee verschillende effecten, die niets met elkaar te maken hebben.

Om kort te zijn, koemelkallergie wordt veroorzaakt door een allergische reactie tegen een eiwit uit de melk. Aangezien melk veel verschillende eiwitten bevat, kunnen verschillende eiwitten allergie veroorzaken. Het is niet te voorspellen tegen welke eiwitten de allergie optreedt.

Bij een koemelkallergie mogen in ieder geval de producten niet bestaan uit:

- * melk, melkpoeder, (magere of droge) melkbestanddelen
- * wrongel, wei, weipoeder en melkzout
- * melkpoeder, magere melkpoeder, volle melkpoeder, melkderivaat
- * caseïnaat, caseïne, melkeiwit, gehydrolyseerd melkeiwit,
- * margarine (geen plantaardig), roomboter, boterconcentraat, boterolie, melkvet, melkzout
- * lactose, melksuiker (bevatten vaak sporen koemelkeiwit, tenzij het extra geraffineerd is)
- * lactalbumine, beta-lactoglobuline, lactoperoxidase, lactoval, recaldent, transglutaminase, nisine (E234)
- * broodverbetermiddelen (kunnen koemelk bevatten).

Informatie over allergieën: Lactosevrij

Lactose (melksuiker) komt vooral voor in de volgende melkproducten:

- * volle, halfvolle en magere melk en karnemelk
- * geitenmelk, schapenmelk, paardenmelk en ezinnenmelk
- * zachte geiten- en schapenkaas
- * chocolademelk, yoghurt drink en fruitzuiveldranken zoals Rivella en Taksi
- * smelkaas, smeerkaas, buitenlandse kaas, verse kaas, Hüttenkäse, cottage cheese
- * yoghurt, kwark, kefir
- * vla, pap, pudding, mousse
- * slagroom, zure room en crème fraîche

In Nederlandse harde kaas, zoals Goudse kaas, zit geen lactose. Door de rijping van Nederlandse harde kaas (de Goudse kaas) wordt alle lactose(=melksuiker) in principe afgebroken, zodat er geen lactose meer in het product te vinden is.

Echter: rijping is een natuurlijk proces, en dat is de reden waarom niet voor 100% gegarandeerd kan worden dat er geen spoortje lactose in Goudse kaas zit. Daarom staat de aanwezigheid van lactose toch vermeld (vanaf november 2005 is het verplicht alle allergenen te vermelden op de ingrediëntendeclaratie).

Zure melkproducten zoals kwark of yoghurt worden vaak weer beter verdragen dan bijv. gewone melk. Als er een van deze woorden: ' wei, caseïne, dierlijk vet' opstaat, bevat het product vaak ook lactose. Het is echter afhankelijk van de eigen gevoeligheid in welke mate lactose vermeden moet worden.

Lactose is ook terug te vinden als niet-zoete suiker in allerlei producten en vooral ook lactose als vulstof in veel medicijnen. In een gemiddeld paracetamoltablet zit bijvoorbeeld meer lactose als in 3 glazen melk. In veruit de meeste kalktabletten wordt lactose als vulstof gebruikt. Raadpleeg uw apotheker voor een alternatief (bijvoorbeeld met cellulose

als vulstof).

Bij de geboorte heeft elke zuigeling voldoende lactase om de lactose in de moedermelk of de zuigelingenvoeding goed te verteren. Bij meer dan 80% van de wereldbevolking neemt na het derde levensjaar de productie van lactase geleidelijk af. In het Verre Oosten heeft bijna de gehele volwassen bevolking een heel lage of zelf geen productie van lactase in de darm. Rond de Middellandse Zee is ongeveer 50% van de bevolking. In West-Europa en Noord-Amerika ligt dit percentage veel lager. Uit onderzoek onder 400 blanke Nederlanders bleek dat 9% van de 18 tot 30 jarigen en 15% van de mensen boven de 40 jaar, lactose niet of niet volledig kan verteren. Toch hadden maar weinig mensen met lactose-malabsorptie last van darmklachten, terwijl ze toch een normale hoeveelheid melk(producten) gebruikten.

Waar zit koemelk nog meer in !

Babyvoeding, zelfs in de anti-allergie producten die worden aanprezen. Hier zit weliswaar minder in maar de baby's kunnen er nog steeds op reageren en hierdoor bijvoorbeeld Neurodermitis krijgen. Taarten, koekjes, in veel deegwaren, kant en klare desserts, bonbons, warme chocolademelk, haast in alle chocolade, ijs en kant en klare aardappelproducten.

Vaak wordt ook in geiten- en schapenkaas toch nog éénderde koemelk gebruikt, zelfs het winkelpersoneel weet hier meestal niet van en moet dit bij de producent nagevraagd worden.

In veel worsten wordt (magere) koemelkpoeder bijgemengd, zoals leverworst, gekookte worst, bloedworst etc.

Zelfs in sinasappelsap wordt soms koemelk ingezet.

Vervangers voor koemelk: Geitenmelk /-yoghurt/-kwark/-kaas, schapenmelk /-yoghurt/-kwark/-kaas, paardenmelk of amandelmelk. Neem geen sojamelk, want sojamelk is niet goed voor ons mensen. Dit komt door hoe sojamelk gemaakt is. Vervanger van boter is Becel Light, hier zit geen koemelk meer in.

Kijk zelf ook eens op www.fonteine.com

☐ Allergie : Soja

Informatie over allergieën: Sojavrij

Soja is afkomstig van de sojaboon van de sojaplant uit China. Het is een peulvrucht die veel eiwit bevat. Men kan allergisch zijn voor soja-eiwitten. Het afweersysteem van het lichaam reageert dan overmatig op deze stoffen.

Mogelijke symptomen van soja allergie zijn onder andere: galbulten, ontsteking aan de neusholteslijmvliezen, anafylactische shock, astma, bindvliesontsteking, diarree, eczeem, koorts, hoge bloeddruk, jeuk en braken.

Personen die allergisch reageren op soja kunnen ook kruisreacties vertonen met bepaalde voedingsmiddelen, zoals pinda's, erwten, lima bonen, snijbonen, tarwe, rogge en gerst.

Producten met soja (-bestanddelen) zijn:

- Bouillon(blokjes)
- Brood
- Chinese/Japanse/Vietnamese gerechten
- Chips
- Sauzen
- Worst en andere bewerkte vleeswaren
- Koek
- Salade dressings
- Chocolade

- Crackers
- Diverse deeg/brood/graanproducten
- Margarine en halvarine
- Snoep
- Toetjes
- Kant-en-klaar maaltijden
- Soep

☐ Allergie : Schimmels

Informatie over allergieën: Schimmels

Schimmels zitten bijvoorbeeld in heel veel medicijnen als makkelijke drager, maar ook in veel light dranken. Deze zijn toch al niet goed voor u, omdat de zoetstof de alvleesklier in de war brengt, waardoor mogelijk diabetes kan ontstaan.

Let bijvoorbeeld op de bruine plekken van de bananen, dit zijn ook schimmels.

Neem geen suiker meer, omdat dit de schimmel kan helpen zich sneller te vermenigvuldigen. Dus ook geen druivensuiker, fruitsuiker, rietsuiker, kristalsuiker, moutsuiker (maltose), enz. Ook geen zoetigheid zoals chocolade, gebak, honing, zoete dranken (limonade, cola achtige dranken, bier, whiskey, zoete wijn, enz.), zoet fruit (rauw of gekookt) (druiven, sinaasappel, mandarijn, kersen, pruimen, bananen, vijgen, enz.), jam, marmelade, enz.

Dus tijdelijk bij verjaardagen of iets dergelijk gewoon NEE durven zeggen. Het gaat om UW gezondheid. Anders kan er een behoorlijke terugval plaatsvinden.

Eet zoveel mogelijk lange koolhydraten en ballaststoffen, zoals groente en salade. Zo mogelijk meerdere malen per dag.

☐ Allergie : Geraffineerde Suiker vaak i.v.m. Candida-schimmel.

Informatie over allergieën: Suikervrij

Mensen kunnen klachten krijgen door gebruik van te veel suiker, maar het mag geen 'allergie' of 'intolerantie' voor suiker heten, omdat het (nog) niet wetenschappelijk is aangetoond dat suiker ook echt klachten geeft. Dit geldt ook voor de relatie tussen suiker en hyperactiviteit (van kinderen).

Klachten die kunnen optreden als iemand te veel suiker neemt zijn maagdarmklachten zoals buikpijn en diarree, hoofdpijn, vermoeidheid en een algemeen slap gevoel. De reden hiervoor kan zijn dat een voeding met veel suiker onevenwichtig en onvolwaardig is, waardoor de inname van noodzakelijke vitamines, mineralen en vezels te laag is.

Hypoglycemie is een ziekte waarbij de hoeveelheid suiker in het bloed te laag is, door een te hoge afgifte van insuline door de alvleesklier (insuline zorgt ervoor dat glucose de cellen in gaat om verbruikt of opgeslagen te worden). Klachten hierbij kunnen zijn; vermoeidheid, zwakte, concentratiestoornissen, honger, transpiratie, hartkloppingen, beven en overdreven emotionele reacties.

Iemand met hypoglycemie, moet matig zijn met het gebruik van suiker.

Suiker is **geen** noodzakelijk voedingsmiddel, omdat het benodigde glucose door de lever kan worden aangemaakt.

Bijna alle voedingsmiddelen bevatten (een vorm van) suiker;

- Fruit

- Groente
- Melk
- Frisdrank
- Snoep
- Koek
- Gebak
- Granen
- Wortels
- Knollen
- Zaden van planten

☐ Allergie : Pinda/Noten, dit gaat meestal over een schimmel die hierop zit.

Informatie over allergieën: Pinda/noten vrij

Een pinda-allergie kan mild en plaatselijk zijn en betekent niet altijd een ernstige reactie. Een pindareactie begint vaak met een vaag gevoel en huidreacties als galbulten, roodheid, jeuk en zwellingen. Vaak zijn er ook maagdarmklachten zoals buikpijn, braken en diarree. De reactie kan fataal zijn wanneer er zwellingen ontstaan van de tong of keel, er astma en/of shock ontstaat. De allergie kan blijvend zijn, maar kan ook weer afnemen in ernst. Algemeen geldt hoe sneller de reactie, des te ernstiger de verschijnselen zijn.

Mensen met een pinda en/of noten allergie moeten pinda's en noten dus vermijden.

Wat echter niet altijd duidelijk is, is dat er in veel voedingsmiddelen waarvan je het niet verwacht, bestanddelen van pinda's en/of noten verwerkt zijn.

Zuivere pindaolie zou in principe geen pinda-allergenen mogen bevatten, maar afhankelijk van de productieprocessen is dit meestal wel het geval. Ongeraffineerde pindaolie bevat nog pinda-allergenen; deze olie wordt soms gebruikt in margarines, bakolie, slaolie en ijs. Bij de geperste olie is er een verschil tussen koude persingen (bevatten pinda-allergeen) en hete persingen (vaak geen aantoonbaar pinda-allergeen).

Andere producten met pinda en/ of noten (-bestanddelen) kunnen zijn:

- Koekjes
- Ontbijtgranen
- Confituren
- Chocolade
- Cake
- Taarten
- Hartige snacks
- IJsjes
- Satésaus
- Arachideolie
- Mayonaise
- Dressing
- Margarine / bakvet
- Blikjes sardines of tonijn

☐ Allergie : Eiwit/Eigeel vaak i.v.m. inenting (cocktails).

Informatie over allergieën: Kippenei eiwitvrij

Eieren worden in een groot aantal producten verwerkt. Het is daarom belangrijk om goed de etiketten van de voedingsmiddelen te lezen.

Ei derivaten – eiwit, eidooier, albumine, ovalbumine, emulgator, lecithine E322 – kan zowel

afkomstig zijn van ei als van soja en wordt gebruikt in chocolade, ijs en margarine. Soms kan het zijn dat u vermoedt dat u reageert op ei, maar dat u in werkelijkheid reageert op voedsel dat de kip gegeten heeft, bijvoorbeeld maïs of tarwe.

☐ Allergie : E-nummers

Informatie over allergieën: Kleur- en smaakstofvrij

Er zijn een aantal natuurlijk ook een aantal onverdachte of zelfs zeer gezond te noemen kleurstoffen, zoals bietenrood en tomatenrood (Anthocyanen). Het niet verdragen van kunstmatige kleur- en smaakstoffen (in veel gevallen aangeduid als de zogenoemde E-nummers) werd een aantal jaren geleden door kinderarts Feingold ontdekt. Deze E-nummers zouden verantwoordelijk zijn voor allerlei fysieke klachten, zoals diarree, huiduitslag of exceem en buikpijn. Ze zouden ook gedragsproblemen bij kinderen kunnen veroorzaken, zoals aandachtstekortstoornis en hyperactiviteit.

Verrijking of nutteloos

Bij de E-nummers gaat het er vooral om dat het product lekker smaakt, er goed uitziet en blijft uitzien. Daarnaast worden er steeds vaker stoffen aan ons voedsel toegevoegd, die de gezondheid moeten bevorderen. We kennen ze allemaal wel: de extra vitamines in vruchtensappen of fruitpotjes, yoghurtproducten verrijkt met calcium, de ontbijtdrankjes die gelijk staan aan een boterham met kaas. Net als bij de E-nummers zijn ook deze toevoegingen aan regels gebonden.

Toevoegingen

Toevoegingen (ook wel additieven genoemd) zijn hulpstoffen die aan voedingsmiddelen worden toegevoegd om de houdbaarheid te verlengen, of het uiterlijk of de smaak te verbeteren. Deze zijn onderverdeeld in E-nummers (oplopend van 100 t/m 1499) en kunnen zowel chemisch of natuurlijk van aard zijn. Om er voor te zorgen dat wij er niet te veel van binnen krijgen zijn er Europese richtlijnen vastgesteld. Per additief is er dus een Aanvaardbare Dagelijkse Inname (ADI).

De meest voorkomende toevoegingen die een overgevoelige reactie kunnen oproepen, de zogenoemde 'triggers', zijn:

Tartrazine (E 102), een citroengele kleurstof. Sulfit (E 220-221), een conserveermiddel.

Minder vaak voorkomend zijn, kleurstoffen E 110 en 127. De conserveermiddelen 210, 213, 219, 250 en 251. De anti-oxidanten (om de ranzigheid tegen te gaan) E320 en 321. Tot slot de smaakstof E 621.

☐ Allergie : Nikkel (contact-allergie)

Informatie over allergieën: Nikkelvrij

Nikkel allergie is een van de meest voorkomende vormen van 'contact-allergie'. Mensen met een nikkel allergie ontwikkelen na contact met nikkel rode jeukende huidafwijkingen. Nikkel is een niet-edel metaal dat zeer veel wordt toegepast in allerlei metalen voorwerpen.

Wie krijgt het?

Nikkel allergie komt meer bij vrouwen voor dan bij mannen. Het kan zich op elke leeftijd ontwikkelen. Wanneer eenmaal een nikkelallergie tot ontwikkeling is gekomen blijft deze vele jaren tot levenslang bestaan.

Hoe ontstaat het?

Na huidcontact met nikkel kan het lichaam 'gesensitiseerd' worden voor nikkel. Dat wil

zeggen dat witte bloedcellen geprogrammeerd worden om bij contact met nikkel te reageren met een ontsteking van de huid. Meestal moet elk vervolgcontact vrij langdurig zijn voordat de ontstekingsreactie optreedt. Het beetpakken van een nikkelen deurknop bijvoorbeeld geeft meestal geen aanleiding tot een reactie, maar het dragen van nikkelen sieraden op de huid weer wel. Korte contacten met nikkel kunnen bij mensen met een zeer sterke nikkel allergie overigens wel tot klachten leiden.

Hoe wordt nikkel allergie vastgesteld?

De dermatoloog kan d.m.v. allergietesten op de huid een nikkel allergie vaststellen. Meestal worden tegelijkertijd ook andere mogelijke allergieveroorzakers meegetest. De stoffen worden met speciale pleisters gedurende 48 uur op de huid aangebracht. Vervolgens worden de plakkers eraf gehaald en wordt beoordeeld of er sprake is van een reactie op de huid. Dit wordt 24 uur na het verwijderen van de pleisters nog eens herhaald. Wanneer een rode plek is ontstaan ter plekke van de geteste stof, is er sprake van een 'allergie'

Hoe ziet het eruit?

Een allergie op sieraden, drukknopen of BH-sluitingen is meestal snel te herkennen omdat deze objecten vaak een 'afdruk' van jeukend eczeem op de huid achterlaten, vaak met een meer uitgebreide rode rand eromheen. Bij mensen die beroepsmatig veel met nikkel in aanraking komen kan er ook een uitgebreid handeczeem ontstaan.

Bekend is dat mensen met een nikkelallergie heel vaak ook langdurige hand (en soms -voet) eczemen hebben, ook al lijkt er geen sprake te zijn van langdurig direct nikkel-op-huid contact. Meestal is er sprake van kleine, met helder vocht gevulde blaasjes aan de handpalmen en zijkanten van de vingers. Deze blaasjes drogen in en dan ontstaan vaak harde schilfers en kloven. Hoe deze vorm van handeczeem precies ontstaat is onbekend. Het heeft dezelfde kenmerken als dyshidrotisch handeczeem.

Hoe voorkom ik eczeem door nikkel?

Wanneer eenmaal een nikkelallergie is vastgesteld is het verstandig om contact met nikkelen voorwerpen te vermijden. Dit is makkelijker gezegd dan gedaan, omdat nikkel in zoveel objecten in de dagelijkse leefomgeving is verwerkt. Het vermijden van sieraden is wel goed te realiseren. Het is goed om te weten dat zilveren en gouden sieraden vaak ook sporen nikkel bevatten. Meestal geldt: hoe hoger de kwaliteit van de sieraden, hoe kleiner de kans op nikkelbijmenging.

Ook geldt: hoe intensiever het contact met de huid hoe groter de kans op problemen. Voorbeelden van intensief contact zijn piercings, oorknopjes en horloges.

Denk ook aan minder voor de hand liggende nikkelcontacten zoals bestek, pannen, knopen en munten.