

Melk goed voor elk???

Kamelenmelk dan maar?

Helga Merkun – Wieland Diëtist





























































Soorten dierlijke melk

- Buffels
- Dromedarissen
 - Ezels
 - Geiten
- Kamelen
- Koeien
- Lama's en Alpaca's
 - Paarden
- Rendieren
 - Eland
- Schapen
 - Yaks



Kruisreacties

Indien allergisch voor:	Risico van allergische reactie op tenminste één van de	Risico in %	
een peulvrucht  pinda	andere peulvruchten  erwten  linzen  bonen	5% 	
een noot  walnoot	andere noten  paranoot  cashew  hazelnoot	37% 	
een vis  zalm	andere vissen  zwaardvis  tong	50% 	
een schaaldier  gemaal	andere schaaldieren  krab  kreeft	75% 	
een graan  tarwe	andere granen  gerst  rogge	20% 	
Koemelk  koemelk	rundvlees  hamburger	10% 	
Koemelk  koemelk	geitenmelk  geit	92% 	
Koemelk  koemelk	paardenmelk  paard	4% 	
Pollen  berk	fruit, groenten  ambrosia	fruit, groenten  appel  perzik  meloen	55% 
Perzik  perzik	andere rosaceae  appel  pruim  kers  peer	55% 	
Meloen  meloen	ander fruit  watermeloen  banaan  avocado	92% 	
Latex  latex handschoenen	fruit  kiwi  banaan  avocado	35% 	
Fruit  kiwi  banaan  avocado	latex  latex handschoenen	11% 	

Reprinted from J Allergy Clin Immunol 2001; 108(6): 881-889. Clinical implications of cross-reactive food allergy. Dr. S.H. Sicherer, with permission from Elsevier.



Eiwitten in (koe)melk

- Alpha-S1 caseïne
 - Alpha-S2 caseïne
 - Alpha-lacta-albumine
 - Beta-caseïne
 - Beta-lactoglobuline
 - Bos d 7
 - Runderalbumine
 - Kappa-Caseïne
 - Lactoferrine
- Mensenmelk bevat 60% wei en 40% caseïne
 - Koemelk bevat 20% wei en 80% caseïne
 - Beta-lactoglobuline
Komt niet voor in moeder melk
 - Merriemelk lijkt op mensenmelk (ezel en kameel idem)



Is dit een geschikte melkvervanger?

- Het spelt brood onder de zuivel of wel “oermelk “
- Oudere rassen als Jersey's, Guernsey, Pahari en de blaarkop met vaak! het A2A2 gen
- melk bevat A2 Bèta-caseïne en/of A1 Bèta-caseïne
- caseïne bevat het aminozuur HISTIDINE
- A2 caseïne bevat GEEN “histamine” maar proline. -> beter verteerbaar?



Zuigelingenvoeding keuze maken!

Geen:

- Soja zuigelingenvoeding
- HA hypoallergeen

Peptiden

- Nutramigen 1-2
- Nutrilon pepti 1-2
- Hero Baby Nutrasense
- Nutramigen 3

Vrije aminozuren: Nutramigen Puramino, NeocateLCP,
Neocate Seyneo, Neocate Junior

Zuigelingenvoeding keuze maken!

Peptiden

- Nutramigen 1-2 (lactose vrij en caseïne-eiwit)
- Nutrilon pepti 1-2 (met lactose en wei-eiwitten)
- Hero Baby Nutrasense (met een beetje lactose en Caseïne en wei-eiwitten)
- Nutramigen 3 (lactose vrij en caseïne-eiwit)

Vrije aminozuren:

Nutramigen Puramino, Neocate, Neocate Junior

- “Comfort”voedingen

Samenstelling / voedingswaarde gewone melk

- Vetten
- Eiwitten
- Lactose
- Vitamine A, B2, B5, D en B12
- Calcium
- Fosfor
- Magnesium
- Kalium
- Zink
- Zout (Na)



ADH calcium (in mg/dag)

Leeftijd (in jaren)	ADH voor meisjes en vrouwen	ADH voor jongens en mannen
6-11 <u>mond</u>	450	450
1-3	500	500
4-8	700	700
9-13	1100	1200
14-17	1100	1200
18-24	1000	1000

Bron: voedingscentrum

in 1 glas zit 180 mg Calcium dit staat gelijk aan 365 gram broccoli



Flesvoeding

Melkvervanging Per 100ml	Kcal	Eiwit	Calcium mg	
Opvolgmelk 1+	62-65	1.3 - 1.5	108	
Soja-groeimelk	64	6.3	120	(<u>Olvarit/Bambix</u>)
<u>Pepti</u> voedingen	67	1.7	54 - 81	
AA voedingen onder 1 jaar	67.5	1.85	64 - 79	
<u>Nutramigen</u> 3 (pep)	68	1.5	101	
<u>Neocate</u> Junior	100	2.8	90.3	



Melkvervangers

Melkvervanging Per 100ml	Kcal	Eiwit	Calcium	
Melk (producten)	46 -78	3.4 - 11.5	123-163	(yoghurt, kwark, kaas meer eiwit en calcium)
Sojadrink smaakje	54-61	2.6 - 3.1	120	
Sojayoghurt	50	4	120	
Sojadrink ongezoet	33	3.3	120	
Rijstdrink ongezoet	20-50	0.1	120	Koolzaadolie
Kokosdrink	20	0.1	120	
Haverdrink	40-45	0.2	120	zonnebloemolie
Hazelnoot (rijst) drink	51-81	08	120	3% hazelnoot, olie
amandeldrink	13 -27	0.4-0.8	120	2.3 % - 5% amandel

Schadelijke stoffen? Arseen en oestrogenen



Etiket

- **Melk**(poeder), karnemelk, wei(poeder), melkbestanddelen, melkderivaat, wrongel, (smelt)kaas, biogarde, yoghurt, vla, kwark, kefir, umer, caseïne/caseïnaat, (gehydrolyseerd) melkeiwit, (room)boter(poeder), slagroom, melkvet, boterolie, boterconcentraat, melkzout, melkvet, **lactose**, melksuiker, lactalbumine, b-lactoglobuline, lactoperoxidase, lactoval, recaldent, transglutaminase·····



Etiket

- Melkzuur en Lactaat bevat geen melk of lactose
Melkzuur -> bacteriële fermentatie van melasse of zetmeel
conserveermiddel om gisting tegen te gaan
calciumlactaat als additief in bakpoeder
- leverkaas bevat geen melk
- Het product Crème soep of cream cracker hoeft geen melk te bevatten, het verwijst naar de textuur van de soep



Waar vind ik informatie?

- www.allergiedietist-davo.nl

Professionals en patiënten

Vragen → info@allergiedietist-davo.nl

- Pitactief basiscursus
- www.pitactief.nl/scholing/voedselallergie-2019
- www.nvdietist.nl

IN VOEDING EN
GEZONDHEID
pit
ACTIEF

? **DAVO!**
Diëtisten Alliantie VoedselOvergevoeligheid



Take home!

Allergiediëtist

De kunst van het toestaan

Voorkom onnodige
(strengere) diëten

