

# met voedsel overgevoeligheid naar school



**Met voedselovergevoeligheid naar kinderdagverblijf, peuterspeelzaal of school. Deze brochure is bedoeld voor de leiding van het kinderdagverblijf of de peuterspeelzaal en voor de leerkrachten in het basisonderwijs en de onderbouw van het voortgezet onderwijs.**

**De brochure is geschreven door de werkgroep Anafylaxie en de werkgroep Baby's en Jonge Kinderen van de Stichting Voedselallergie, in samenwerking met de (medische) adviseurs van de beide werkgroepen.**

De brochure is een uitgave van de Stichting Voedselallergie, patiëntenorganisatie voor mensen met voedselovergevoeligheid.

Met dank aan de adviseurs van de Stichting Voedselallergie:

mw. S. van Amstel-Visser, diëtist – drs. R.A. Holl, kinderarts – drs. A.P.H. Jansen, allergoloog – drs. M.H.W.M. Roovers, allergoloog – dr. B.J. Vlieg-Boerstra, onderzoeksdiëtist

Stichting Voedselallergie  
Postbus 207, 3860 AE Nijkerk  
t (033) 465 50 98  
e [info@stichtingvoedselallergie.nl](mailto:info@stichtingvoedselallergie.nl)  
i [www.voedselallergie.nl](http://www.voedselallergie.nl)

In deze serie zijn brochures uitgegeven over:

anafylaxie – koemelkallergie – preventie – vakantie – voedselallergie en eczeem – voedselovergevoeligheid – voedselprovocatie-tests.

De brochure is met de grootste zorg samengesteld. De Stichting Voedselallergie wijst desondanks iedere aansprakelijkheid af voor eventuele onjuistheden en voor mogelijke gevolgen hiervan.

Januari 2012. © Stichting Voedselallergie. *Overname van de inhoud is alleen toegestaan met bronvermelding na schriftelijke toestemming van de Stichting Voedselallergie.*

# Wat is voedselovergevoeligheid?

Voedselovergevoeligheid is een verzamelnaam voor onder andere voedselallergie en niet-allergische voedselovergevoeligheid, ook wel intoleranties genoemd.

## Voedselallergie

Voedselallergie is een abnormale reactie van het afweersysteem in het lichaam, waarbij specifieke afweerstoffen tegen bepaalde allergenen (eiwitachtige verbindingen) in het voedsel gemaakt worden.

## Niet- allergische voedselovergevoeligheid

Bij niet-allergische voedselovergevoeligheid (intolerantie) is het afweersysteem niet

rechtstreeks betrokken (dus geen allergenen) en ontstaan de reacties op verschillende manieren (bijvoorbeeld door enzymwerking). Uitgebreide informatie over wat er precies in het lichaam gebeurt bij voedselovergevoeligheid is in de algemene brochure van de Stichting Voedselallergie te lezen.

## Klachten bij voedselovergevoeligheid

De klachten bij voedselovergevoeligheid zijn individueel bepaald. Ieder kind heeft eigen, specifieke klachten, die reproduceerbaar zijn. Dit wil zeggen dat na inname van een



bepaald voedingsmiddel steeds dezelfde klachten optreden. Bijvoorbeeld: Iris heeft steeds buikpijn als ze melk drinkt, maar Joris krijgt iedere keer galbulten na het drinken van melk. Wel is het zo, dat een kind op verschillende voedingsmiddelen met verschillende klachten kan reageren. Zo krijgt Iris buikpijn van melk, maar reageert ze op ei met eczeemklachten. Als Iris een stukje pinda binnen krijgt, kan ze een levensbedreigende reactie (anafylactische shock) krijgen en is onmiddellijke (medische) hulp noodzakelijk. De ernst van de klachten kan dus per kind en per voedingsmiddel bij dit kind variëren van mild tot zeer ernstig.

### **Welke klachten zouden kunnen wijzen op voedselovergevoeligheid?**

De volgende klachten kunnen symptomen zijn van voedselovergevoeligheid:

Huid: jeuk, uitslag, eczeem, galbulten (netelroos, urticaria), oedeem (ophoping van vocht in bijv. oogleden, mond, lippen);

Luchtwegen: astmatische klachten (piepen, kortademigheid), bronchitis, neusklachten, oogklachten;

Maagdarmsstelsel: prikkelend gevoel in mond, braken, diarree of juist verstopping (obstipatie), misselijkheid, weigeren van borst- of flesvoeding;

Andere klachten: excessief huilen (huilbaby), groeivertraging, gedragsklachten, anafylactische shock.

### **Klachten bij voedselallergie**

Bij voedselallergie kan een heel klein beetje van het ziekmakend voedingsmiddel (het

allergeen) al een reactie uitlokken. Zo kan een kind met een koemelkallergie bijvoorbeeld al flink last krijgen als hij het koffielepeltje aflikt, waarmee door de koffie met melk is geroerd. Meestal treedt de allergische reactie snel op (binnen enkele minuten tot een paar uur na het eten van het allergeen), soms duurt het langer (zoals bij eczeem).

### **Klachten bij niet-allergische voedselovergevoeligheid**

Bij kinderen met een voedselintolerantie kan vaak een geringe hoeveelheid van het voedingsmiddel wel verdragen worden, maar normale porties geven klachten. Joris kan bijvoorbeeld één chocoladepaaseitje wel verdragen, maar twee of meerdere eitjes of stukjes chocolade geven klachten. De grens waarbij klachten ontstaan (drempelwaarde) ligt voor iedereen anders. Ook kan het zijn, dat de klachten (tijdelijk) toenemen na bijvoorbeeld het doormaken van een (maagdarm)infectie of in spannende tijden voor het kind (zoals rondom een verjaardag of Sinterklaasfeest).

**Voedselallergie komt ook voor bij oudere kinderen en volwassenen; zij reageren bijvoorbeeld op noten, fruit en sesamzaad**

## Diagnose

De diagnose kan al op zeer jonge leeftijd door de arts worden gesteld, nadat er verschillende onderzoeken zijn gedaan. Meer informatie hierover vindt u in de algemene brochure van de Stichting Voedselallergie.

### Voedseldagboek

Soms is niet onmiddellijk duidelijk welke voedingsmiddelen of voedselbestanddelen de boosdoener zijn. Er kan dan bijvoorbeeld door de diëtist gevraagd worden om een voedseldagboek bij te houden. Hierin wordt

alles opgeschreven wat via de mond naar binnen gaat, op welke tijden, of en wanneer er een reactie optreedt en welke klachten er dan zijn. Naar aanleiding van de notities in het voedseldagboek kan er besloten worden door de arts en/of diëtist tot een diagnostisch dieet. Hierbij worden, door eliminatie/provocatie verschillende voedingsmiddelen of voedselbestanddelen uitgetest.

### Eliminatie-provocatie

Het kan noodzakelijk zijn om door middel van eliminatie-provocatie voedselovergevoeligheid aan te tonen of te



## Een voedseldagboek kan een hulpmiddel zijn om de relatie te leggen tussen het gebruik van bepaalde voeding en het optreden van overgevoeligheidsklachten

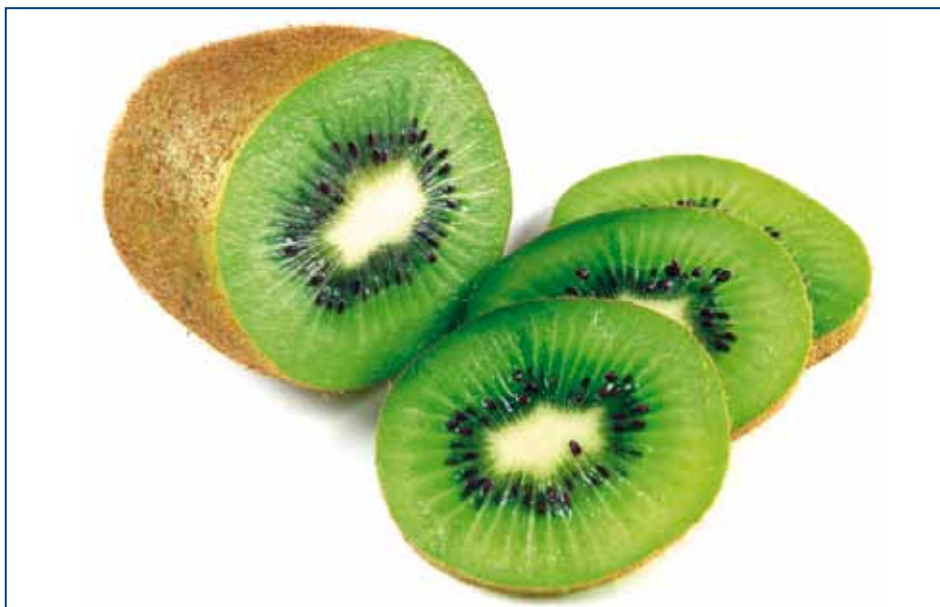
bevestigen. Het verdachte voedingsmiddel of voedselbestanddeel wordt voor een bepaalde periode uit de voeding weggelaten (eliminatie). Dit betekent dat niet alleen die producten vermeden moeten worden, die gemaakt zijn van het voedingsmiddel (bijvoorbeeld als melk weggelaten moet worden mag vla, yoghurt, boter, ijs e.d ook niet) maar ook de producten waarin melk verwerkt zit. Denk daarbij bijvoorbeeld aan sommige broodsoorten, een aantal zoetwaren of bepaalde belegsoorten. Ook sauzen, koekjes en snoep kunnen melk bevatten. Het (tijdelijke) eliminatiedieet kan dus zeer ingrijpend zijn. Als de klachten verdwijnen, wordt het voedingsmiddel na de afgesproken

periode weer aan de voeding toegevoegd. Komen dezelfde klachten terug door deze provocatie, dan is voedselovergevoeligheid praktisch aangetoond

### De rol van de leidster of leerkracht tijdens de diagnostiek

Het kind brengt een groot gedeelte van de dag door op het kinderdagverblijf, de peuterspeelzaal of op school. Als er een voedseldagboek bijgehouden wordt, zullen de ouders uw hulp vragen bij het observeren van hun kind en het rapporteren in dit voedseldagboek.

Daarnaast kan de fase van eliminatie voor een kind, mede afhankelijk van de leeftijd,



verwarrend en vervelend zijn. Het kent de smaken van de verboden voedingsmiddelen (zoals traktaties) en heeft deze altijd gewoon mogen eten. Sommige kinderen ervaren het diagnostisch dieet als straf, zeker als er geen goede uitleg is geweest of het kind nog te jong is om dit te kunnen snappen. De relatie tussen het verdachte voedingsmiddel en de klachten is voor het kind immers (nog) niet duidelijk. Het kind heeft uw steun in deze testfase hard nodig om gemotiveerd te blijven en vol te houden.

Tijdens de provocatie wordt het voedingsmiddel, dat als test van het menu geschraapt is, weer gegeven om te zien of er een reactie komt. Goede observatie en rapportage zijn dan belangrijk.

Krijgt het kind een reactie, met bijbehorende klachten, dan kan het kind daar enkele uren tot enkele dagen last van hebben. Ook kan de teleurstelling groot zijn, omdat nu duidelijk is, dat het voedingsmiddel voor langere tijd niet meer gebruikt mag worden.

Het spreekt voor zich dat een en ander van invloed kan zijn op het functioneren van het kind op dat moment. Ook voor ouders kan dit een spannende tijd zijn; zij kunnen vaker met vragen bij u komen.

## Behandeling

### Dieet

Bij voedselovergevoeligheid is een dieet altijd noodzakelijk. Afhankelijk van de ernst van de aandoening en de leeftijd van het kind zullen er passende maatregelen genomen moeten worden om te voorkomen dat er onbedoeld een dieetfout gemaakt wordt, waardoor het kind een (mogelijk ernstige) reactie krijgt. Goed overleg met de ouders is daarom noodzakelijk.

### Medicatie

Soms is het noodzakelijk dat het kind, naast het dieet, dagelijks nog medicatie gebruikt om bepaalde allergische klachten te behandelen (pillen, drankjes, zalf of puffers). Een enkele keer krijgt het kind noodmedicatie mee, die gebruikt moet worden tijdens een allergische reactie. Om een matige, niet-levensbedreigende reactie te onderdrukken kunnen tabletten of een drankje worden voorgeschreven. Bij het risico van een snelle, levensbedreigende reactie (anafylactische shock) zal een auto-injector worden voorgeschreven (bijvoorbeeld Epipen of Anapen). Dit is een met adrenaline gevulde injectiepen, die speciaal ontwikkeld is om door niet-medisch geschoolden gebruikt te kunnen worden.

### Aanvullende maatregelen

Naast voedselallergie kan het kind ook last hebben van andere allergieën, zoals een

allergie voor bepaalde dieren, huisstofmijt, boom- of graspollen. Ook deze allergieën vragen om bepaalde maatregelen om klachten te voorkomen. De ouders zullen u daarover informeren

## Maatregelen op school, speelzaal of dagverblijf

Het kind zal gedurende de tijd dat het aan uw zorgen is toevertrouwd verschillende keren per dag(deel) met voeding in aanraking komen. Voorkom dieetfouten en ongelukjes om risico op een allergische reactie te beperken. Het is daarom noodzakelijk, dat

ouders en leiding samen die risico's zo goed mogelijk in kaart brengen. Zoek, in goed overleg, naar oplossingen die veiligheid waarborgen en tegelijkertijd praktisch uitvoerbaar blijven. Houd daarbij in het oog dat het kind er zo min mogelijk hinder van ondervindt en zich geen "buitenbeentje" gaat voelen.

Kinderen met voedselovergevoeligheid kunnen meestal aan alle activiteiten deelnemen. Een enkele keer zal dit betekenen, dat van de leefomgeving rondom het kind kleine aanpassingen gevegd worden. Neem maatregelen die passen bij de ernst van de situatie: bij kans op anafylaxie zullen verdergaande maatregelen genomen moeten





## Bij voedselallergie is het volgen van een dieet altijd nodig. Dit dieet wordt soms aangepast, omdat in de loop van de tijd een allergie kan afnemen of er een nieuwe allergie kan ontstaan

worden dan wanneer een kind buikpijn krijgt. Dit wil niet zeggen, dat bij de kinderen met minder ernstige voedselovergevoeligheidsklachten, zoals buikpijn, de dieetadviezen, zoals door de ouders verstrekt, niet serieus genomen moeten worden en nauwkeurig opgevolgd. Ook deze klachten zijn voor het kind immers verre van prettig.

Zet alle afspraken samen op papier; gebruik hiervoor desgewenst de uitneembare middenpagina van deze brochure. Leg de gegevens van het kind, met foto en gemaakte afspraken, samen met de medicatie en noodmedicatie neer op een vaste, centrale en zichtbare plek, die alle medewerkers kennen en die veilig is voor de kinderen. Het fotootje van het kind zorgt ervoor, dat ook een invalkracht weet voor welk kind het bestemd is.

### Tips

Lamineer de middenpagina met persoonlijke gegevens van het kind.

Lees, bij kans op een ernstige reactie, de brochure "Anafylaxie" van de Stichting Voedselallergie en oefen het gebruik van de auto-injector met de speciale oefenpen. De ouders kunnen bij de behandelend arts vragen om een trainer (oefenpen).

### Aandachtspunten voor dagverblijf, speelzaal en basisschool

- Neem alle, bovengenoemde maatregelen en overleg regelmatig met de ouders;
- Voorkom kruisbesmetting. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren:

- als er eerst een boterham met pindakaas gesmeerd wordt en daarna met hetzelfde mes weer boter op het brood van het allergische kind gesmeerd wordt;
- door kruimelen, bijvoorbeeld tijdens het aanreiken van een boterham met pindakaas aan een ander kind over het bordje van het allergische kind of door voor beiden hetzelfde bordje te gebruiken;
- door spatten en omstoten, van bijvoorbeeld melk;
- niet goed afgewassen bestek of serviesgoed;
- door sabbelen op speelgoed;
- doordat kinderen elkaar knuffelen en er nog sporen van bijvoorbeeld melk of ei aan mondjes en handjes zitten;
- Zorg dat tijdens de eetmomenten iemand van de leiding aan het tafeltje van het allergische kind zit;
- Was handjes en gezichtjes van alle kinderen na het gebruik van eten of drinken (en vergeet uzelf niet) en gebruik hierbij aparte, vochtige tissues;
- Zorg voor schone materialen, schoon speelgoed en meubilair;
- Houd de vloer schoon: kleine kinderen kruipen vaak rond en kunnen zo "verboden" kruimels e.d tegen komen;
- In geval van kans op anafylaxie kan men overwegen -om risico's zoveel mogelijk uit te sluiten- het voedingsmiddel waarop het kind heftig reageert (en producten die dit voedingsmiddel bevatten) helemaal niet te gebruiken; Denk aan mogelijke allergenen in knutselmaterialen, zoals gluten of viseiwitten in lijm;

## Geef ruim op tijd aan wanneer er overleg nodig is met de ouders over eventuele alternatieven voor de traktaties met Sinterklaas, Kerst en Pasen

- Sommige activiteiten zijn niet geschikt voor een kind met ernstige voedselallergie. Denk hierbij aan het rijgen van pindakettingen voor de vogels bij een pinda-allergie, macaroni figuren plakken bij een gluten-overgevoeligheid of cake bakken bij een allergie voor ei.

Breng ouders tijdig op de hoogte van de geplande activiteiten. Ze kunnen dan meedenken, zodat het kind met wat kleine aanpassingen toch mee kan doen

### En verder:

- Bedenk samen alternatieven voor de voedingsmiddelen;
- Gebruik hierbij bijvoorbeeld de Merkartikelenlijst van het Voedingscentrum en het dieetadvies van de diëtist, of speciale kookboeken uit de bibliotheek;
- Vraag ouders voor onverwachte traktatiemomenten op school een trommeltje neer te zetten met lekkere dingen die in ieder geval gegeven mogen worden aan het kind;
- Geef ruim op tijd aan wanneer er overleg nodig is met de ouders over eventuele alternatieven voor de traktaties met Sinterklaas, Kerst, Pasen, etc. Plan dit bijvoorbeeld op tijd in de agenda en spreek af wie er voor de traktatie zorgt;
- Denk ook aan traktaties tijdens een uitstapje, zoals een boswandeling of schoolreisje;
- Geef ouders een lijstje met de data van verjaardagen van de kinderen in de groep, zodat ze zelf de ouders van de jarige kunnen benaderen voor overleg over de

traktatie. Het is voor kinderen op die leeftijd nog belangrijk dat de traktatie er zoveel mogelijk hetzelfde uitziet. Ouders van het allergische kind kunnen dan de traktatie met dieetspulletjes namaken of een alternatief meegeven;

- Gebruik voorleesboekjes, kleurplaten of poppenkastspel om de andere kinderen uit de groep vertrouwd te maken met het dieet van het kind.

Neem samen met de ouders de nodige maatregelen, die passen bij de ernst van de voedselovergevoeligheid en de leeftijd van het kind. Leer het kind van jongs af aan vertrouwd te raken met het dieet en er zelf mee om te gaan, stapje voor stapje, alsof het iets gewoons is; het hoort immers bij hem of bij haar.

# Gegevens kind / leerling

naam

adres

postcode

woonplaats

telefoon ouders

:

mobiele ouders

telefoon noodgevallen:

is overgevoelig voor:

De klachten uiten zich in de vorm van:

De noodmedicatie bevindt zich

Afspraken hoe te handelen bij klachten:

# Lid worden?

Leden van de Stichting Voedselallergie ontvangen vier keer per jaar het kwartaalblad *Overgevoeligheden* en kunnen deelnemen aan een contactgroep. Zij kunnen persoonlijke ondersteuning ontvangen, deelnemen aan landelijke dagen en symposia en toegang krijgen tot het afgesloten gedeelte van de website (digitale *Overgevoeligheden*, dieetadvies). Ook zijn er regelmatig kortingen en extra services, zoals de digitale nieuwsbrief en waarschuwingen als de veiligheid van voedingsmiddelen in het geding is.

Uw financiële bijdrage ondersteunt onze stichting in alle activiteiten om de kwaliteit van leven van mensen met voedselallergie te verhogen. Het lidmaatschap bedraagt € 25 per jaar.

Ja, ik word lid en ik machtig de Stichting Voedselallergie

initialen, naam

m/v

adres

postcode

woonplaats

telefoon

e-mail

geboortedatum

ik ben allergisch voor

ik heb wel/geen belangstelling voor vrijwilligerswerk (*doorhalen wat niet van toepassing is*)

- Ik machtig de Stichting Voedselallergie voor het afschrijven van de jaarlijkse bijdrage van € 25,00
- Ik machtig de Stichting Voedselallergie voor het afschrijven van een hogere jaarlijkse bijdrage, namelijk €

*Het bedrag zal – tot schriftelijke opzegging – jaarlijks automatisch van uw rekening worden afgeschreven. U behoudt de mogelijkheid de betaling binnen 30 dagen te herroepen.*

bank- of gironummer

datum

handtekening

postzegel  
niet nodig,  
mag wel

Stichting **Voedselallergie**  
Antwoordnummer 428  
3860 VB Nijkerk



## Nog vragen?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de Stichting Voedselallergie. De Stichting Voedselallergie biedt al meer dan 25 jaar kennis en ondersteuning bij voedselovergevoeligheid aan patiënten, ouders, organisaties en behandelaren. Alle informatie wordt gecontroleerd en medeontwikkeld door onze medische en para-medische adviseurs.

Leden/donateurs ontvangen diverse voordelen, zoals het kwartaalblad Overgevoeligheden en kortingen. Ondersteun ons! Word lid/donateur. Uw bijdrage stelt ons in staat om de levenskwaliteit bij voedselovergevoeligheid te verbeteren!

### Stichting Voedselallergie

- a* Postbus 207, 3860 AE Nijkerk
- t* 033 465 50 98 (werkdagen 9.00-17.00 uur)
- e* [info@stichtingvoedselallergie.nl](mailto:info@stichtingvoedselallergie.nl)
- i* [www.voedselallergie.nl](http://www.voedselallergie.nl)

