

Deze informatie is puur informatief van aard en dient als een eerste inzicht over allergie en voedsel intolerantie bij het geven van borstvoeding.

Allergie en voedsel intolerantie.

Er zijn steeds meer baby's die reageren op voedingsmiddelen die hun moeder eet. Een aantal van deze reacties zal allergisch van aard zijn. Er is sprake van een overdreven reactie van het immuunsysteem van de baby en er zal een verhoogde IgE gevonden kunnen worden. De kans daarop is erg groot als er een atopische geschiedenis (astma, hooikoorts, eczeem, e.d.) in de familie is. Veel baby's zijn niet allergisch, maar gevoelig (intolerant). Het immuunsysteem is niet in het geding en er kan geen afweerreactie aangetoond worden. Dit betekent echter niet, dat er niets aan de hand is. Wanneer bij een baby de verdenking van een overgevoelighedsreactie bestaat wordt het consultatiebureau geconsulteerd. Zoek contact met een deskundige die gespecialiseerd is in het begeleiden bij allergie en of intolerantie. In de tussentijd zou de moeder het volgende advies kunnen opvolgen: de baby naar behoefte voeden, hem veel dragen (draagdoek). Symptomen die op een overgevoelighedsreactie kunnen duiden zijn:

- Excessief huilen
- Eczeem
- Droge ruwe huid
- Winderigheid
- Groene ontlasting
- Minder vaak dan 1 maal per week ontlasting en of diaree
- Spugen, meer dan een mondje terug
- Reflux (spugen)
- Slecht kunnen boeren
- Veel hikken

Een aantal van bovenstaande symptomen zijn normaal voor een baby, het gaat meer om een combinatie van de verschillende klachten, met meestal allergische reacties in de familie. Aan de moeder zou ook gevraagd moeten worden of zij verzet is op bepaalde voedingsmiddelen, of juist een aversie heeft tegen bepaalde voedingsmiddelen. Dit houdt in de moeder namelijk abnormaal reageert op deze voedingsmiddelen. Grote kans dat, dat de boosdoener is. Vraag ook of de moeder bepaalde voedingsmiddelen is gaan eten, omdat zij denkt dat, dat nu heel gezond is tijdens de borstvoedingsperiode. Mocht hier niet iets duidelijk uitkomen, dan volgt nu een lijst met voedingsmiddelen, die erom bekend staan dat zij reacties kunnen veroorzaken.

- kaas
- eieren
- tomaten
- citrusvruchten
- appel
- banaan
- doperwten
- Alle zuivelproducten (zoete, zure, koffiemelk en slagroom)
- sperziebonen
- chocola
- noten en pinda's
- aardbeien
- kiwi
- maïs

De moeder zou **een week** lang al deze producten uit haar dieet moeten schrappen, om dan te kijken of er verbetering optreedt. Let wel, dat het 10-tot 15 dagen duurt voordat het koemelkeiwit volledig uit het lichaam van de moeder is verdwenen, en dus niet meer doorgegeven kan worden in haar melk. Als er na een week verbetering is, dan mag de moeder een voor een de producten weer gaan toevoegen in haar voeding. Het is dan wel de bedoeling dat er ongeveer 3 dagen tussen het toevoegen van de verschillende voedingmiddelen zit. Als de baby meer reactie gaat vertonen, nadat er een voedingsmiddel is toegevoegd, dan reageert de baby dus op dat specifieke voedingsmiddel en is het verstandig dat de moeder dit product voorlopig uit haar dieet schrapt. Eventueel kan de moeder, als haar baby op veel producten reageert naar een diëtist doorverwezen worden, die haar kan helpen bij het samenstellen van een evenwichtige voeding. Een baby kan na verloop van tijd over de overgevoeligheid heen groeien, dus af en toe kan de moeder proberen om het product weer een keer toe te voegen aan haar voeding en te kijken of haar baby hier nog op reageert. **De moeder kan dit het beste doen in overleg met de consultatiebureau arts en diëtiste.** De melkproducten worden altijd als laatste weer toegevoegd aan het voedingspatroon van de moeder. Ook worden de zuivelproducten dan in twee groepen verdeeld, namelijk de zure en de zoete zuivelproducten. De moeder zou eerst de zure zuivelproducten toe moeten voegen en pas als haar baby daar niet op reageert (na 3 dagen) de zoete melkproducten moeten toevoegen aan haar voedingspatroon.