

# Voedselallergieën en voedselintoleranties in het dagelijks leven



Centrum voor Informatie en Onderzoek  
omtrent Voedselintolerantie en -Hygiëne



Federale Overheidsdienst  
Volksgezondheid,  
Veiligheid van de Voedselketen  
en Leefmilieu



HAUTE ECOLE  
Lucia de Brouckère

# Deze brochure werd gerealiseerd door CIRIHA :

Met de steun van :

**Federale Overheidsdienst Volksgezondheid,  
Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu.**

DG Dier, Plant en Voeding – Dienst Voedingsmiddelen,  
Dierenvoeders en andere Consumptiegoederen

Eurostation II – 7<sup>de</sup> verdieping

Victor Hortaplein 40, bus 10 – 1060 Brussel

Tel.: +32 (0)2 524 73 51/52 – Fax: +32 (0)2 524 73 99

E-mail: [apf.food@health.fgov.be](mailto:apf.food@health.fgov.be)



**Realisatie :** CIRIHA

(Centrum voor Informatie en Onderzoek omtrent Voedselintolerantie en -Hygiëne)

**Coördinatie :** Ghislaine Dufourny

**Redactie :** Caroline Etienne, Charlotte Nicolas

**Vertaling :** Chris Provoost

**Verantwoordelijke uitgever :**

©2011, Haute Ecole Lucia de Brouckère - CIRIHA  
Departement Toegepaste Voeding en Diëtetiek  
E. Gryzonlaan 1, geb. 4C, gelijkvloers – 1070 Brussel

# Inhoudstafel

<b>Voorwoord</b> .....	<b>5</b>
<b>Inleiding</b> .....	<b>7</b>
<b>Wat is voedselallergie en voedselintolerantie ?</b> .....	<b>9</b>
Wat is een voedselallergie ? .....	9
Wat is een allergeen ? .....	9
Wat is kruisallergie ? .....	10
Wat is een voedselintolerantie ? .....	11
Wat gebeurt er in het lichaam ...	
... in geval van allergie ? .....	11
... in geval van intolerantie ? .....	11
Welke zijn de meest voorkomende symptomen ...	
... van voedselallergie ? .....	11
... van voedselintolerantie ? .....	11
Hoe stelt men de diagnose van ...	
... een voedselallergie ? .....	12
... een voedselintolerantie ? .....	13
Substanties die dikwijls betrokken zijn bij voedselallergieën en -intoleranties .....	13
<b>Wat te doen als men lijdt aan voedselallergie en/of -intolerantie ?</b> .....	<b>14</b>



<b>Enkele voorbeelden van voedselallergieën en –intoleranties</b> .....	<b>21</b>
Koemelkeiwitallergie.....	22
Lactose-intolerantie.....	24
Kippeneiallergie .....	26
Pinda-allergie .....	28
Notenallergie .....	30
Selderallergie .....	34
Intolerantie voor sulfieten .....	38
 <b>Besluit</b> .....	 <b>41</b>
 <b>Contacten</b> .....	 <b>42</b>
 <b>Referenties</b> .....	 <b>45</b>

# Voorwoord

Nooit in de geschiedenis van Europa zijn voedingsmiddelen zo veilig geweest. Er is nochtans een categorie van consumenten die schade lijdt door voedingsmiddelen te consumeren die als gezond beschouwd worden voor de meerderheid van de bevolking. Het probleem stelt zich bij voedselallergie en –intolerantie. Paradoxaal genoeg gaat dit kwaad in stijgende lijn.

De personen die hieraan lijden hebben geen andere keuze dan de consumptie te vermijden van de substanties die oorzaak zijn van hun pathologische reacties. Deze mensen voelen zich vaak machteloos omdat het kwaad geheimzinnig lijkt en het gevaar overal kan opduiken. Vandaar de noodzaak om goede informatie te verstrekken over dit onderwerp.

CIRIHA heeft sinds meerdere jaren een centrum ontwikkeld voor begeleiding en informatie van consumenten, gezondheidsprofessionals, ondernemers en andere actoren die betrokken zijn bij de problematiek van ongunstige reacties voor voedingsmiddelen.

Dank zij de steun van de FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu heeft CIRIHA verschillende brochures kunnen publiceren over bepaalde allergieën en specifieke intoleranties evenals over het belang voor allergische personen van het lezen van de etiketten van voorverpakte voedingsmiddelen.

Deze brochure is een geactualiseerde gecompileerde en verrijkte versie van de voorgaande publicaties.

**Marc De Win**

*Directeur-generaal a.i.*

*DG Dier, Plant en Voeding*

*Federale Overheidsdienst Volksgezondheid,  
Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu*



# Inleiding

Men kan allergisch of intolerant zijn voor een groot aantal substanties. Dikwijls ligt de oorzaak bij voedingsmiddelen. Voedselallergieën en –intoleranties zorgen voor grote problemen in de volksgezondheid want ze komen voor in alle leeftijdsgroepen. Daarenboven lijkt de frequentie te stijgen en zijn ze soms ook moeilijk te diagnosticeren.

Naargelang het voedingsmiddel en het individu kunnen voedselallergieën en –intoleranties verschillende reacties uitlokken, soms zeer ernstige, in sommige gevallen zelfs met fatale afloop.

Omgaan met dit risico vormt een dagelijks probleem voor de patiënten en hun omgeving (kennis van de producten, het lezen van de etiketten, keuze van gerechten in restaurant of kantine ...).

Alleen door bij elke aankoop de etiketten van voorverpakte voedingsmiddelen aandachtig te lezen kan men de voedingsmiddelen selecteren die reacties kunnen uitlokken.

Vertrekkend van enkele voorbeelden van substanties die symptomen kunnen veroorzaken (melkeiwitten, lactose, ei, pinda, noten, selder en sulfieten), wil deze gids personen met allergie en intolerantie en hun naaste omgeving helpen om de aandoening beter te begrijpen en te beheersen. De voor u liggende brochure vervangt geenszins de gezondheidsprofessionals: de arts die een correcte diagnose zal stellen en de diëtist die een aangepast en geïndividualiseerd voedingsadvies uitwerkt.

Voor een goed begrip raden we kinderen die deze brochure willen lezen aan zich te laten begeleiden door een volwassene.





# Wat is voedselallergie en voedselintolerantie ?

Voedselallergie en voedselintolerantie zijn beiden overgevoelighedsreacties.

## Wat is een voedselallergie ?

Voedselallergie is een ongewenste, abnormale reactie van het immuunsysteem (= afweersysteem) tegen een stof die aanwezig is in een voedingsmiddel, voedselallergeen genoemd. Deze reactie komt voor bij voorbeschikte personen.

### ■ Wat is een allergeen ?

Het allergeen is de verantwoordelijke substantie bij een allergische reactie.

Ieder voedingsmiddel bezit talrijke potentiële allergenen. Het zijn over het algemeen fragmenten van eiwitten (proteïnen). Op dit ogenblik is het moeilijk om te bepalen wat een eiwit, dat klaarblijkelijk ongevaarlijk is voor het grootste deel van de bevolking, tot een allergeen maakt voor sommige voorbeschikte personen.

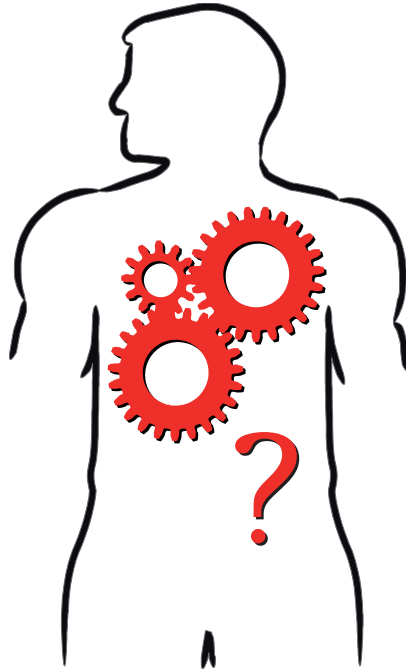
### ■ Wat is kruisallergie ?

Een persoon die allergisch is voor een bepaalde substantie kan reageren op een andere substantie die gelijkaardige kenmerken bezit. Bij voorbeeld een allergie voor pollen kan een kruisreactie veroorzaken met sommige fruitsoorten en groenten. Het is evenwel niet omdat men lijdt aan een allergie voor pollen dat men noodzakelijkerwijs met een kruisallergie zal reageren op fruit en groenten.

## Wat is een voedselintolerantie ?

Een voedselintolerantie is een reactie uitgelokt door een substantie die aanwezig is in een voedingsmiddel. Het immuunsysteem is hier niet bij betrokken. Voedselintolerantie treedt op bij overgevoelige personen.

## Wat gebeurt er in het lichaam ...



### ■ ... in geval van allergie ?

Er is vooreerst wat men noemt een fase van sensibilisatie: bij een eerste blootstelling aan een allergeen produceert het afweersysteem van het organisme van een voorbeschikt persoon antilichamen (immunoglobulines of Ig) tegen dit allergeen. Tijdens deze fase verschijnt er geen enkel symptoom. Bij een later contact zal het afweersysteem het allergeen herkennen en ertegen reageren. Bij allergische personen verschijnen er dan verschillende symptomen.

### ■ ... in geval van intolerantie ?

Voedselintoleranties kunnen te wijten zijn aan de vermindering van de capaciteit of het onvermogen om een substantie te verteren (vb. lactose-intolerantie) of aan andere meer complexe mechanismen.

## Welke zijn de meest voorkomende symptomen ...

### ■ ... van voedselallergie ?

De klinische verschijnselen van voedselallergie zijn uiteenlopend en kunnen verschillende lichaamsdelen min of meer ernstig treffen. De symptomen die men het meest waarneemt zijn :

- op de huid: eczeem, netelroos...
- in de luchtwegen: niezen, hoesten, astma...
- in het maagdarmkanaal: diarree, onpasselijkheid, braken...

Er kunnen andere, meer kritieke klinische reacties optreden: oedemen en/of anafylactische shock. Deze ernstige en veralgemeende reacties kunnen tegelijk aanleiding geven tot verschillende symptomen op de huid, de ademhaling, het hart- en vaatstelsel en het maagdarmkanaal.

### ■ ... van voedselintolerantie ?

De symptomen van voedselintolerantie kunnen gelijk zijn op deze van voedselallergie. Ze treffen vooral het spijsverteringssysteem, ze situeren zich namelijk ter hoogte van de maag en ingewanden: buikpijn, braken, krampen, opgezwollen buik, diarree... Het gebeurt nochtans dat een persoon met intolerantie, bijvoorbeeld voor lactose geen enkel symptoom vertoont.



In het geval van lactose-intolerantie varieert de intensiteit van de symptomen in functie van de hoeveelheid geconsumeerde lactose.

## Hoe stelt men de diagnose van ...

### ■ ... een voedselallergie ?

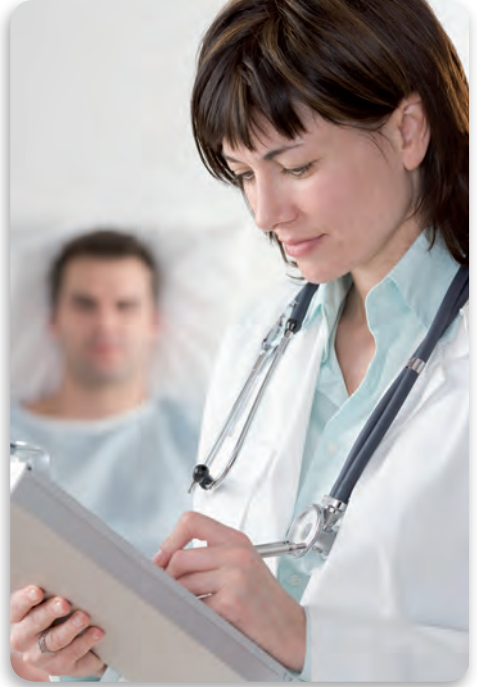
De diagnose van voedselallergie berust op een uitgebreide ondervraging die tot doel heeft de verschijnselen op te sporen die verband houden met het gebruikte voedingsmiddel.

De diagnose wordt voortgezet met het opzoeken van specifieke antistoffen van het voedingsmiddel (specifieke IgE) door middel van huidtesten en/of bloedafname.

De huidtesten bestaan erin een druppeltje van een oplossing van het allergeen (commercieel extract van het voedingsmiddel of vers product) op de huid van de rug of de voorarm aan te brengen en er daarna door te prikken met behulp van een geplastificeerd naaldje.

Als er na 15 minuten een weefselverharding<sup>1)</sup> verschijnt, dan is dat een teken van reactie. Als beide testen positief zijn betekent het dat het individu gesensibiliseerd is, dat wil zeggen dat hij antistoffen tegen het voedingsmiddel heeft, maar niet noodzakelijk dat hij er allergisch voor is.

Wanneer de diagnose onzeker is, moet men gebruik maken van een orale provocatietest. Deze test bestaat erin geleidelijk aan hogere dosissen van het voedingsmiddel in te nemen en mogelijk optredende reacties te observeren. Dit gebeurt in het ziekenhuis onder toezicht van getraind personeel. Het is de enige test die het bestaan van een echte voedselallergie kan bevestigen. Een provocatietest op de lippen kan eveneens de aanwezigheid van een klinische reactie op het voedingsmiddel aantonen.



1. Weefselverharding : verharding van de weefsels van een orgaan.

## ■ ... een voedselintolerantie ?

Zoals voor voedselallergie begint de diagnose van voedselintolerantie met een ondervraging om de rol van een voedingsmiddel te bepalen bij het optreden van de symptomen. Een eliminatiedieet waarbij het verdachte voedingsmiddel wordt weggelaten uit de voeding gedurende enkele weken, gevolgd door het terug introduceren van dat voedingsmiddel zal toelaten om de betrokkenheid van het voedingsmiddel te kunnen bevestigen.

Soms zijn er andere testen nodig. Deze verschillen van de testen die gebruikt worden om voedselallergieën te diagnosticeren. In functie van de verdachte substantie kan het gaan over ademhalingstesten, zoals de waterstofftest om lactose-intolerantie te diagnosticeren of een dunnedarm biopsie<sup>2)</sup>.

## Substanties die dikwijls betrokken zijn bij voedselallergieën en -intoleranties

Veel voedingsmiddelen en substanties die erin aanwezig zijn kunnen verantwoordelijk zijn voor allergieën en intoleranties, zoals koemelk, eieren, pinda's, noten, selder, sulfieten, glutenbevattende granen, schaaldieren, vis, soja...



2. Biopsie : het wegnemen van een stukje weefsel of orgaan (een biopt) voor een microscopisch onderzoek of een analyse.

# Wat te doen als men lijdt aan voedselallergie en/of -intolerantie ?

Bij voedselallergie of -intolerantie is het noodzakelijk om het/de voedingsmiddel(en) die er verantwoordelijk voor is/zijn uit de voeding weg te laten. Dit is niet eenvoudig want ze kunnen onder verschillende vormen voorkomen (ingrediënten, additieven...) en onverwacht opduiken in gecommmercialiseerde voedingsmiddelen (vb. sommige vleeswaren kunnen lactose bevatten). De diëtist is als gezondheidsprofessional de meest aangewezen persoon om u te helpen bij het bepalen van de voedingsmiddelen die u zonder problemen kunt consumeren, welke zonder meer moeten weggelaten worden en welke een aandachtige lectuur van de lijst van de ingrediënten vereisen. De diëtist, zal u deskundig advies geven om u in goede gezondheid te houden.

De voorgestelde tabellen in de volgende pagina's hebben betrekking op allergie voor ei, koemelkeiwitten, pinda, selder en noten evenals op intolerantie voor lactose of sulfieten. Deze tabellen kunnen u reeds helpen om een eerste selectie te maken tussen de producten die u wenst te kopen.

We stellen een methode voor om het allergische risico correct te beheersen. Maar eerst behandelen we enkele aspecten van de etikettering.

## ■ 1) Waar vindt men nuttige informatie over de etiketten van voorverpakte voedingsmiddelen ?

- In de verkoopbenaming die dikwijls de lijst van de ingrediënten voorafgaat, niet te verwarren met de commerciële benaming.
- In de lijst van de ingrediënten, terug te vinden onder het woord "ingrediënten".

Zie voorbeeld pagina 16.

## ■ 2) Welke zijn de substanties waarvoor men gemakkelijk informatie vindt in de lijst van de ingrediënten ?

De Europese Unie heeft maatregelen genomen om meer nauwkeurige informatie te verzekeren over de samenstelling van voorverpakte voedingsmiddelen. Sommige substanties die reacties kunnen uitlokken bij personen met allergie of intolerantie moeten verplicht geëtiketteerd worden met een duidelijke verwijzing in de lijst van de ingrediënten, wanneer ze gebruikt werden en nog steeds aanwezig zijn in het eindproduct, zelfs in een gemodificeerde vorm.

Er zijn momenteel 14 substanties vermeld in de wetgeving :

- Glutenbevattende granen (d.w.z. tarwe, rogge, gerst, haver, spelt en kamut of de hybride soorten daarvan) en producten op basis van glutenbevattende granen.
- Schaaldieren en producten op basis van schaaldieren.
- Eieren en producten op basis van eieren.
- Vis en producten op basis van vis.
- Aardnoten en producten op basis van aardnoten.
- Soja en producten op basis van soja.
- Melk en producten op basis van melk (inclusief lactose).
- Noten, d.w.z. amandelen, hazelnoten, walnoten, cashewnoten, pecannoten, paranoten, pistachenoten, macadamianoten en producten op basis van noten.
- Selderij en producten op basis van selderij.
- Mosterd en producten op basis van mosterd.
- Sesamzaad en producten op basis van sesamzaad.
- Zwaveldioxide en sulfieten in concentraties van meer dan 10 mg/kg of 10 mg/l uitgedrukt als SO<sub>2</sub>.
- Lupine en producten op basis van lupine.
- Weekdieren en producten op basis van weekdieren.



*OPGELET !!! Lupine en weekdieren werden onlangs toegevoegd aan de bovenstaande lijst. Er bestaan termijnen voor de omzetting naar Belgisch Recht en tot uitputting van de voorraden. Deze 2 allergenen zouden dus nog kunnen voorkomen zonder geëtiketteerd te zijn in sommige voorverpakte voedingsmiddelen met een lange bewaartijd die verpakt werden vóór 23 december 2008.*

### ■ 3) Welke aanvullende vermeldingen kan men vinden ?

#### (= aanvullende etikettering)

Het gebeurt regelmatig dat men een **etikettering uit voorzorg** vindt volgend op de lijst van de ingrediënten zoals *"gemaakt in een bedrijf waar ... verwerkt worden"*, *"mogelijke sporen van..."*, *"kan ... bevatten"...* **Deze informatie wordt door geen enkele reglementering opgelegd.** Het betreft verklaringen van producenten van de voedingsindustrie **om een toevallig risico op aanwezigheid van allergenen te signaleren, wat niet bewust bedoeld was in het eindproduct** (mogelijke contaminaties bij het transport, tijdens het stockeren of in de productieketen). De ondernemingen hebben allemaal hun eigen gedragscode om allergenen op de etiketten te vermelden als er een risico bestaat op accidentele aanwezigheid.

De arts en de diëtist zullen u helpen bij de beslissing die u moet nemen in functie van het type allergie of intolerantie waaraan u lijdt. In sommige gevallen zal het beter zijn om de consumptie van producten die dit soort etikettering dragen te vermijden. In andere gevallen zal het geen probleem stellen.

Volgend op de lijst van de ingrediënten kan men eventueel nog een opsomming vinden van allergenen, voorafgegaan van: *"Bevat :..."* of *"Allergenen : ..."*, ...



**OPGELET !!! Dit soort informatie valt niet onder de wetgeving !**

*Soms moet men preciseringen zoeken in de lijst van de ingrediënten, vb.: "Bevat: noten" maar welke? => "Ingrediënten : ..., hazelnoten, ..."*

#### Bijvoorbeeld :

**Natuurboterwafels** } → Verkoopbenaming

**Ingrediënten :**

Tarwebloem, suiker, boter (18 %),  
eieren, zout, rijsmiddel : natriumbicarbonaat. } → Lijst van de ingrediënten

Bevat gluten, eieren, en melk. } → Aanvullende etikettering  
(opsomming + voorzorg)

Gemaakt in een bedrijf  
waar ook pinda's worden verwerkt. } → Aanvullende etikettering  
(opsomming + voorzorg)



#### ■ 4) Hoe moet men een voedingsmiddel kiezen als men allergisch of intolerant is ?

Sommige voedingsmiddelen zijn zonder meer verboden (zie tabellen). Voor andere zal men het risico moeten evalueren.

Identieke voedingsmiddelen maar van een verschillend merk kunnen een verschillende samenstelling hebben (beschuit X ≠ beschuit Y) !

Lees aandachtig de lijst van ingrediënten **bij iedere aankoop**, zelfs wanneer u steeds hetzelfde merk koopt, de samenstelling kan immers gewijzigd zijn.

De 2 volgende tabellen stellen een strategie voor om het risicobeheer toe te passen. Het is verschillend naargelang u lijdt aan een allergie of een intolerantie voor een van de substanties vermeld of niet vermeld in de "lijst van 14".

Deze **maatregel** is op dit ogenblik natuurlijk **onmogelijk** voor de **niet voorverpakte voedingsmiddelen** vermits deze geen etiket dragen.

## In geval van allergie voor een substantie die geen deel uitmaakt van de lijst van 14

Stappen 	Vermelding van het allergeen	 Aankoop
1. Verkoopbenaming	ja	neen
	neen	stap 2
2. Ingrediëntenlijst	ja	neen
	neen	vraag advies aan arts/ diëtist wegens risico op aanwezigheid van de substantie door gebrek aan informatie (toevoegsels, overdracht, technische hulpmiddelen draagstof voor toevoeg- sels ...) of wegens ondui- delijkheid (gebruik van namen van categorieën)

## In geval van allergie voor een substantie die deel uitmaakt van de lijst van 14

Stappen 	Vermelding van het allergeen	 Aankoop
1. Verkoopbenaming	ja	neen
	neen	stap 2
2. Bijzondere vermeldingen die het allergeen uitsluiten ("zonder...", "vrij van...")	ja	ja
	neen	stap 3
3. Ingrediëntenlijst	ja	neen
	neen	stap 4
4. Aanvullende etikettering *	neen	ja
	ja	vraag advies aan arts / diëtist

\* Men kan een opsomming vinden van de substanties die verplicht op het etiket moeten vermeld worden volgend op de lijst van de ingrediënten: "Bevat : ..." of "Allergenen: ...", ... Alhoewel deze nuttig is moet men soms preciseringen zoeken in de lijst van de ingrediënten.

Voorbeeld : "Bevat : noten" maar welke ? => "Ingrediënten : ..., hazelnoten, ..."

\* De aanvullende etikettering is eveneens een etikettering uit voorzorg of preventie die de voedingsindustrie gebruikt om het risico te signaleren op een toevallige aanwezigheid van een substantie die verantwoordelijk is voor allergie of intolerantie.



# Enkele voorbeelden van voedselallergieën en -intoleranties

## ■ Algemene regel :

Gebruik nooit voedingsmiddelen of bereide gerechten waarvan u de juiste samenstelling niet kent (pas op voor de risico's op contaminatie !!!), in het bijzonder als u buitenshuis eet (op restaurant, bij vrienden ...).

In het buitenland kunt u geconfronteerd worden met andere termen die opgesteld zijn in een voor u vreemde taal (vb. nuts, tree nuts, almonds, cashew, noix d'hickory, pacanes, ... => noten) die niet overeenkomen met de termen uit onze wetgeving. Bovendien verschillen de plaatselijke gerechten en de gebruikte ingrediënten dikwijls van degene die wij in onze streken gewoon zijn. Ze kunnen toch een of andere substantie bevatten waarvoor u allergisch of intolerant bent ! Voorzichtigheid is geboden...

Pas op voor cosmeticaproducten en geneesmiddelen die de substantie bevatten waarvoor u allergisch of intolerant bent. Een sensibilisatie of een echte allergie voor deze stoffen is mogelijk. Het elimineren van deze producten moet besproken worden met de arts, in functie van uw klinische geschiedenis :

- badolie, massage-olie...;
- shampoo, zeep, crèmes en andere cosmetica;
- medicamenten en farmaceutische preparaten (vraag het aan uw apotheker);
- ...

Soms kan diervoeder ook deze substanties bevatten (vb. pinda in voederbollen voor vogels). Wees dus voorzichtig bij het hanteren van deze producten.

Vergeet niet dat het gevaarlijk is om zelf een diagnose te stellen en op eigen houtje een behandeling toe te passen. Wanneer u een belangrijk aantal voedingsmiddelen uit uw voeding weglaat kan dat een reële verslechtering van uw gezondheid voor gevolg hebben. Het is de arts die beslist welke voedingsmiddelen moeten weggelaten worden. De diëtist zal u helpen bij het samenstellen van een evenwichtige en gevarieerde voeding.

## ■ Koemelkeiwitallergie

Koemelk wordt courant gebruikt in getransformeerde voedingsmiddelen omwille van de talrijke eigenschappen en de hoge voedingswaarde. Men vindt koemelk onder verschillende vormen: als zodanig, als koemelkeiwitten, als melkvetten...

### In welke voedingsmiddelen vindt men koemelkeiwitten ? .....



#### **Levensmiddelen die koemelkeiwitten bevatten**

##### **Consumptie is verboden !**

- Room, zure room
- Roomijs, (melk)ijs
- Pasteibakkersroom
- Conservenmelk
- Melknagerecht (pudding, flan, griesmeelpap...)
- Kaas
- Melk, karnemelk, babeure, karnemelkpap, wrongel
- Milkshake
- Yoghurt, gefermenteerde melk, kefir, koemis
- Boter\*
- Ghee (= geklaarde boter)
- Botervet, botervetstof
- Koekjesmeel met melk
- Melkbrood
- Groenten met witte saus, room of bechamelsaus
- Dranken op basis van geconcentreerd sap en van melk
- Melkchocolade, roomchocolade, witte chocolade
- Melkconfituur
- Witte saus, bechamelsaus
- ...

*\*Ga na met uw arts of u boter moet schrappen uit uw voeding.*

**Deze lijsten zijn richtinggevend en niet volledig !!!**



## Levensmiddelen die koemelkeiwitten kunnen bevatten

**Lees aandachtig de lijsten van de ingrediënten op de etiketten van de gekozen producten in deze categorie, vóór elke aankoop !**

- Beschuiten, paneermeel, brood, broodkruim
- Koekjes
- Mengsel voor gebak, pannenkoeken...
- Poeder voor mousse, pudding, flan, jelly
- Bakkerij- en pasteibakkerijproducten: luxe broodjes, brioches, sandwiches...
- Instant aardappelpuree
- Confituur, gelei en marmelade
- Kastanje crème
- Smeerbare vruchtenstroop
- Soep, roomsoep, veloutésoep, minestrone, bouillabaisse, bisque...
- Vleesbouillon, vleesconsommé
- Vleesconserven
- Vlees-, gevogelte-, viskroketteren...
- Eivervanger
- Bereid vlees, gevogelte, vleeswaren, vis en zeevruchten
- Bereidingsvet, vetstoffen...
- Smeervetten
- Gearomatiseerde koffie, koffie-extract, oplos en instant koffie, cichorei, gearomatiseerde thee
- Sommige alcoholische dranken : gearomatiseerd bier, jenever, pastis, likeur, wijn...
- Limonade
- Karamel
- Chocolade, cacaofantasie, imitatiechocolade, praline, chocoladesnoepjes, chocoladereep
- Choco(pasta)
- Waterijs, sorbet
- Aroma's
- Smaakmakers, specerijen in poeder, wijnazijn, vinaigrette
- Opvolgmelkvoedingen, zuigelingenpreparaten, bereidingen voor jonge kinderen
- ...

## Lactose-intolerantie

Lactose of melksuiker is aanwezig in talrijke getransformeerde voedingsmiddelen evenals in tal van andere producten zoals geneesmiddelen, cosmetica...

Sommige personen met lactose-intolerantie verdragen toch een zekere hoeveelheid lactose. **In functie van deze tolerantie zal de volgende lijst moeten aangepast worden door de arts en/of de diëtist.**

Voeding zonder koemelkeiwitten is verschillend van voeding zonder lactose. De eerste is aangepast voor personen met koemelkeiwitallergie terwijl de tweede bestemd is voor personen met lactose-intolerantie.



*De "lactosevrije" producten bevatten geen lactose. Daarentegen bevatten "lactose-arme" producten nog wel lactose.*



## In welke voedingsmiddelen vindt men lactose? .....



### Levensmiddelen die lactose bevatten

#### Consumptie naargelang de individuele tolerantie, na overleg met de arts

- Conservenmelk
- Pasteibakkersroom, melknagerecht (pudding, flan, griesmeelpap...)
- Meeste kaassoorten\*
- Melk, karnemelk, babeure, karnemelkpap, wrongel, milkshake
- Witte saus, bechamelsaus
- Yoghurt, gefermenteerde melk, kefir, koemis
- Boter, room, ghee (=geklaarde boter), botervet, botervetstof
- Koekjesmeel met melk
- Melkbrood
- Groenten met witte saus, room of bechamelsaus
- Melkchocolade, roomchocolade, witte chocolade
- Roomijs, (melk)ijs
- Drinken op basis van geconcentreerd vruchtensap en van melk
- ...

\* Sommige kazen zoals mozzarella, oude Hollandse kaas... bevatten zeer weinig lactose en worden verdragen bij secundaire lactose-intolerantie. Het weglaten van kaas moet daarom geval per geval bekeken worden.

**Deze lijsten zijn richtinggevend en niet volledig !!!**



## Levensmiddelen die lactose kunnen bevatten

**Lees aandachtig de lijsten van de ingrediënten op de etiketten van de gekozen producten in deze categorie, vóór elke aankoop !**

- Beschuiten, paneermeel, mengsel voor gebak, pannenkoeken...
- Brood, broodkruim, poeder voor mousse, pudding, flan, jelly; bakkerij- en pasteibakkerijproducten : luxebroodjes, sandwiches...
- Koekjes
- Instant aardappelpuree
- Soep, roomsoep, veloutésoep, minestrone, bouillabaisse, bisque...
- Groentesla met mayonaise
- Confituur, gelei en marmelade
- Smeerbare vruchtenstroop
- Kastanjecrème
- Fruitconserven: op siroop, compote...
- Fruitsap, vruchtennectar
- Limonade
- Vruchtensiroop
- Sommige alcoholische dranken : gearomatiseerd bier, jenever, likeur, pastis, gearomatiseerde wodka...
- Vleesbouillon, vleesconsommé
- Vleesconserven
- Vlees- en viskroketter...
- Bereide vis en zeevruchten
- Eiersla, vissla, vleessla...
- Eivervanger
- Bereid vlees, wild, gevogelte, vleeswaren...
- Bereidingsvetten, vetten, samengestelde vetten ...
- Smeervetten
- Mayonaise
- Waterijs, sorbet
- Gesuikerde cacao, poederchocolade
- Chocolade, cacaofantasie, imitatiechocolade, praline, chocoladesnoepjes
- Choco(pasta)
- Karamel
- Gekonfijt fruit
- Fruitpasta
- Aroma's
- Specerijen in poeder, vinaigrette, smaakmakers
- Cichorei, gearomatiseerde koffie, koffie-extract, oplos en instant koffie, gearomatiseerde thee
- Bereidingen voor jonge kinderen
- ...

## ■ Kippeneiallergie

Kippenei bevat een groot aantal allergene eiwitten.

Wegens de talrijke eigenschappen zoals het emulgerend vermogen worden eieren veel gebruikt als ingrediënt of als toevoegsel.

Opmerking: sommige personen met eiallergie vertonen geen reactie als ze gekookt ei eten in kleine hoeveelheden. Raadpleeg uw arts om te weten of u er mag consumeren, in welke hoeveelheid en in welke vorm.

## In welke voedingsmiddelen vindt men kippenei ?

### Levensmiddelen die ei bevatten

#### Consumptie is verboden !

- Alle vormen van ei (wit, geel, geklopt, diepgevroren, gedehydrateerd, hard gekookt, zacht, in poeder, gepasteuriseerd, gepocheerd, roerei, omelet, eiprodukten, industriële eieren...)
- Brioche, verloren (of gewonnen) brood, gerezen deeg
- Gnocchi, deegwaren of pasta met ei, eiernoedels, tagliatelle
- Pomme dauphine, pomme Duchesse (hertoginne aardappelen)
- Quenelle, gesauteerde rijst, wonton (Chinese ravioli)
- Beignet (natuur, van groenten, van fruit...), flan (natuur, van groenten, van fruit...), soufflé (groente- of fruitsoufflé...), quiche
- Cezarsalade
- Soep geklaard met eieren
- Crème anglaise, crème brûlée, crème caramel, pasteibakkersroom, flan, vlottend eiland
- Geaffineerde kaas met lysozym
- Vleesbrood, steak tartaar
- Surimi
- Sausen : beanaise-, Hollandse, mayonaise, tartare-, romige saus met eieren, gribiche, remoulade
- Lysozym (E 1105)
- Eierpunch
- Advokaat, eierlikeur, gearomatiseerde wijn met eieren (cremovo, cremovo zabaione)
- Boudoir (lepelkoekjes), cake
- Roomsoezen, pannenkoeken/flensjes/poffertjes, donut, beignets, wafels, marsepein, meringue, muffin
- Lemon curd (smeerbare pasta met citroen)
- Sabayon
- ...

**Deze lijsten zijn richtinggevend en niet volledig !!!**

## Levensmiddelen die ei kunnen bevatten

**Lees aandachtig de lijsten van de ingrediënten op de etiketten van de gekozen producten in deze categorie, vóór elke aankoop !**

- Ontbijtgranen, samengesteld meelhoudend product of mix, brood, deeg (voor taarten en gebak), pasta (deegwaren), poeder voor mousse/pudding/flan/jelly, bladerdeeg, bakkerijproducten en pasteibakkerijproducten
- Paneermeel, wafelaardappelen, pomme noisette, kroketten, tempura
- Champignonconserven
- Groenteschuim, vruchtenmousse
- Soep, roomsoep, veloutésoupe, minestrone
- Confituur, geleï, marmelade, kastanjecrème, gekonfijte vruchten, deeg van vruchten, smearbare vruchtensiroop of stroop
- Smoothies, stroop of siroop van vruchten (grenadine, orgeat, munt...)
- Melknagerecht of -dessert, roomijs, (melk)ijs
- Koffieroom
- Kaas met harde zuivel, geaffineerde kaas
- Conservenmelk (gecondenseerd, melkpoeder,...)
- Yoghurt, gefermenteerde melk, kefir, koemis
- Bereide vlees, gevogelte, vis... : gepaneerd, gehakt of gemalen vlees, vleeswaren, ...
- Bisque, bouillabaisse, vleesbouillon, consommé van vlees
- Vleesconserven
- Vleesvervangers (vegetarische burger...)
- Gearomatiseerde boter, kruidenboter
- Eetbaar vet, bereidingsvet, frituurvet, afgeleide producten van eetbare vetten en oliën, gesmolten vet van rund, schaap, kalf, eetbaar plantaardig vet, eetbare olie...
- Smeervetten
- Saus, slasaus, saladedressing (met romige consistentie)
- Gemoute chocoladedrank
- Sommige alcoholische dranken : gearomatiseerd bier, crème van cassis, jenever, wijn...
- Cichorei, gearomatiseerde thee, limonade
- Chocoladereep, koekje, gebak, taart, roomtaart
- Zout koekje (cracker), brezel
- Snoep, suikergoed (confiserie), lokum (Turks fruit), marshmallow
- Cacao, chocolade, fantasie met cacao, imitatiechocolade, praline
- Waterijs, sorbet, geglaceerde kastanje, noga
- Aroma, lecithine (E322)
- Kruiden, kruiden in poeder, bouillon, vleesextract, fond voor bruine saus, wijnazijn
- Doreersel met ei, glazuur
- Voedingsgelatine, bindmiddel
- Hot dog, pizza
- Topping, romig garnituur
- Bereidingen op basis van granen en voedingsmiddelen voor gezonde zuigelingen en jonge kinderen
- Sausen: mierikswortelsaus, bolognesesaus, mosterd, Newburg
- Smearbare salades (vb. tonijnsalade)
- Hartige taart
- ...

## ■ Pinda-allergie

Om wille van zijn talrijke technische eigenschappen komen pinda's veelvuldig voor in voedingsmiddelen maar men vindt ze eveneens in sommige geneesmiddelen en cosmetica (onder de vorm van olie).

Pinda heeft vele namen zoals : arachis hypogaea, pindanoot, aardnoot, apenoot, apenootje, arachidenoot, grondnoot, katjang, peanut...

## In welke voedingsmiddelen vindt men pinda's ? .....



### Levensmiddelen die pinda bevatten

#### Consumptie is verboden !

- Pinda's en synoniemen, onder elke vorm
- Ontbijtgranen die pinda bevatten
- Pindameel
- Brood dat pinda bevat
- Mengeling van gedroogde vruchten/noten die pinda bevatten
- Ingemaakte producten met arachide-olie (vlees, vis...)
- Arachide-olie
- Graanrepen / chocoladegraanrepen met pinda's
- Pindakaas of pindaboter
- Pindachips
- Doopsuiker (suikerbonen) met pinda's, pinda's in melkchocolade
- Aperitiefhapjes, borrelhapjes gearomatiseerd met pinda's
- Pinda's, gedesaromatiseerd en vervolgens opnieuw gearomatiseerd (imitatie amandelen, noix de Grenoble), mandelona, namaaknoten
- Plantaardige eiwitten van pinda's (gehydrolyseerd)
- Satay, sataysaus
- Pindasaus
- Pindasoep
- ...

**Deze lijsten zijn richtinggevend en niet volledig !!!**

## Levensmiddelen die pinda kunnen bevatten









**Lees aandachtig de lijsten van de ingrediënten op de etiketten van de gekozen producten in deze categorie, vóór elke aankoop !**

- Granen, ontbijtgranen/muëсли/ crunchy, gepofte maïs, granola, rijstkeerm, bloem, bloem van... (behalve pindameel), bloemmengsel, bakkerijproducten en pasteibakkerijproducten, gebakjes, poeder voor mousse/pudding/flan/jelly, paneermeel, paneersel, kroketten
- Gerissoleerde aardappelen, pommes dauphines, wafelaardappelen, pommes noisettes, frieten
- Brood, deeg (voor taart, gebak...), pasta, deegwaren
- (Gedroogde) soep, ingemaakte groenten, bereide groenten, gearomatiseerde salade
- Okkernoten (gepeld), noten, notenmengeling, gemalen..., zaadjes, gemalen noten, fijngemalen "hazelnoten"
- Confituur, gelej, marmelade, kastanje crème, stroop om te smeren, smeer pasta
- Rozijnen (soms omhuld met olie), notensurrogaat
- Roomijs, (melk)ijs, waterijs, sorbet, dessertroom, flan/mousse/pudding
- Kaas met harde zuivel, geaffineerde kaas, kaas met korst
- Ontbijtmelkproducten met granen
- Yoghurt, gefermenteerde melk, kefir, koumis
- Bereide vlees, gevogelte, vis...: gepaneerd, gehakt of gemalen vlees, vleeswaren, burgers, kroketten...
- Vis-, vlees-, wild- en gevogelteconserven op plantaardige olie
- Salade van vlees, gevogelte en vis..., soep, soep van vlees, gevogelte en vis..., bouillabaisse, vleesconsommé, vleesbouillon, vleesjus
- Surrogaat voor vlees/ vegetarische gerechten (vegetarische burgers...)
- Boter, ghee (=geklaarde boter), watervrij melkvet
- Eetbaar vet, bereidingsvet, frituurvet, afgeleide producten van eetbare vetten en oliën, gesmolten vet van rund, schaap, kalf, eetbaar plantaardig vet of vet van... (naam van de plant) of gehydrogeneerde plantaardige olie of geharde plantaardige olie (andere dan arachideolie), eetbare oliën (andere dan arachideolie)
- Smeervetten, mayonaise
- Gearomatiseerde koffie, gearomatiseerde oploskoffie, groentesap, limonade
- Sommige alcoholische dranken: advocaat, gearomatiseerd bier, likeur, pastis, gearomatiseerde wijn...
- Granenreep en/of met chocolade, energiereep, granolareep
- Beignet, (droog) koekje, koekje met kokosnoot, cacao boter, cacao(poeder), chocolade, fantasie met cacao, imitatiechocolade, praline, chocoladesnoepje, diepgevroren dessert, gebakje, cake, rijsttaart, stollen, macaron, pasteigebak (met praliné)
- Zout koekje, cracker, chips
- Snoepje, gommetje, snoepje met zoethout, doopsuiker
- Marsepein, marzipan, amandelpasta, halva, noga, hazelnootpasta, kastanje puree
- Dextrose in poeder, massé, glucosesiroop, poedersuiker, bloemsuiker
- Aroma, kruiden, kruiden in poeder, kerrie (of «cari»)
- Versieringen voor gebak, ijs op basis van amandelenpasta, glazuur, mengsel voor gebak
- Mengel voor slasaus, mengsel voor soep
- Etnische samengestelde gerechten: chili, Afrikaanse gerechten, Aziatische gerechten (o.a. lenterolletjes, nems), Indonesische gerechten...
- Bereide schotels, fast food
- Sausen : bearnaise-, bourguignonne-, chili-, kerrie-, industrie-, pesto-, spaghetti-, Sichuan-, gedroogde saus in zakje
- Bewerkte voedingsmiddelen op basis van granen voor zuigelingen en jonge kinderen
- ...

## ■ Notenallergie

De benaming "noten" verwijst naar een groep van verschillende vruchten die geciteerd worden in de wet betreffende de etikettering van voorverpakte voedingsmiddelen. Ze kunnen in talrijke voedingsmiddelen voorkomen, soms onverwacht.

De onderstaande tabel geeft een opsomming van de verschillende **notensoorten** met hun **Latijnse benaming**, namelijk hun botanische oorsprong (nuttig in het tuincentrum bij aankoop van fruitbomen, bij de apotheker en bij de drogist) evenals de **synoniemen in het Nederlands**.

	Notensoorten*	Latijnse benaming	Gangbare namen en synoniemen**
	Amandelen	<i>Amygdalus communis L.</i> , <i>Prunus amygdalus</i>	Zoete of gewone amandelen, bittere amandelen
	Hazelnoten	<i>Corylus avellana</i>	Lammertjesnoot, hazelnoten van Byzantium ( <i>Corylus colurna</i> )
	Walnoten	<i>Juglans regia</i>	Okkernoot, Waalse noot, Perzische noot, Engelse noot, witte Amerikaanse noot
	Cashewnoten	<i>Anacardium occidentale</i>	Acajounoot
	Pecannoten	<i>Carya illinoensis</i> ( <i>Wangenh.</i> ) <i>K. Koch.</i> , <i>Carya illinoensis</i> , <i>Carya illinoensis</i>	Hickorynoot, witte bitternoot
	Paranoten	<i>Bertholletia excelsa</i>	Braziliaanse noot
	Pistachenoten	<i>Pistacia vera</i>	Pistache
	Macadamiannoten Queenslandnoten	<i>Macadamia ternifolia</i> , <i>Macadamia integrifolia</i>	Australische noot

\* Onder verschillende vormen: geheel, schilfers, grof- en fijngemalen, in de schaal of bolster, mengsels, poeder, gemarineerd, gekarameliseerd, rauw, geroosterd,...

\*\* Sommige van deze synoniemen en andere termen worden gebruikt in Amerika. Ze behoren tot dezelfde botanische familie (vb. de walnoot en de pecannoot behoren tot de familie van de *Juglandaceae* maar zijn wel van een verschillend geslacht: *Juglans* en *Carya*) of van hetzelfde geslacht (vb. *Juglans* voor walnoten) maar van een verschillende soort (vb. *regia*, *nigra*, *cinerea*).



Aan deze lijst wordt de **cashew-appel** toegevoegd die een schijnvrucht is van de cashewstruik of -boom. Deze appel, waaraan de cashewnoot groeit, is eetbaar en men extraheert er het sap uit. Het geconcentreerde sap en de noot zelf bezitten minsten 2 identieke allergenen. Het is daarom best om eveneens dit sap te elimineren uit uw voeding wanneer u allergisch bent voor cashewnoten.



### Opgelet !

Bij het lezen van etiketten, tijdschriften, wetenschappelijke literatuur of op internet,... kunt u **verschillende uitdrukkingen aantreffen die verband houden met noten**: schaalvruchten, gedroogde vruchten, gedroogde schaalvruchten of noten,...



Deze lijst is richtinggevend en niet volledig !!!

# In welke voedingsmiddelen vindt men noten ?



## Levensmiddelen die noten bevatten

### Consumptie is verboden !

- Noten\*: amandelen, hazelnoten, walnoten, pecannoten, cashewnoten, paranoten, macadamianoten, queenslandnoten, pistaches
- Cashew-appel, confituur van cashew-appelen
- Notenbrood,...
- Granola
- Bereid vlees en vleeswaren die noten bevatten: vleesvulsels, worsten met noten,...
- Bereide gerechten: forel met amandelen, ...
- Gerechten van verschillende etnische oorsprong: biryani, b'stilla,...
- Olie van ... (naam van notensoort)\*\*
- Sap (of "melk") van ... (naam van notensoort)
- Melkdessert met praliné-/pistachesmaak
- Bepaalde gealcoholiseerde dranken: Nocino, Amaretto, Marsala, Frangelico, Cajuado\*\*\*
- Chocolate met hazelnoten (gianduja) of met... (naam van andere noten)
- Praliné, praline
- Pralin
- Repen (met chocolade) met ... (naam van nootsoort)
- ... smeerpasta (naam van nootsoort)
- ... boter (naam van nootsoort)
- ... pasta (naam van nootsoort)
- Pasteigebak: baklavas, cake met ... (naam van nootsoort)
- Snoepgoed en zoeternij: calisson, noga of nougat, marsepein (marzipan), studentenhaver, halva, touron, mandelonas,...
- Koekjes: amandelkrullen, macarons,...
- Frangipane, driekoningengebak
- Ijs met één of meer notensoorten (vb. pistache-ijs, ijspralines bedekt met hazelnootchocolade,...)
- Amandel (orgeat) siroop
- Amandelextract
- ...

\* Gehele, schilfers, gepelde noten, grof- en fijngemalen, mengsels, gemarineerd, gekaramelliseerd, rauw, geosterd,...

\*\* Geraffineerde olie van de verschillende noten zou geen eiwitten meer mogen bevatten in tegenstelling met de "vierge" olie. Vermits er maar weinig studies zijn die bevestigen dat deze olie ongevaarlijk is en de symptomen die ze kan uitlokken zeer ernstig kunnen zijn is het daarom beter de arts te raadplegen die zal oordelen of het nodig is om de geraffineerde olie uit de voeding te elimineren.

\*\*\* De wet voorziet uitzonderingen in de etikettering, voor de noten die gebruikt worden bij het maken van gedistilleerde dranken of ethylalcohol uit landbouwproducten, voor geestrijke dranken en andere alcoholische dranken.



## Levensmiddelen die noten kunnen bevatten

**Lees aandachtig de lijsten van de ingrediënten op de etiketten van de gekozen producten in deze categorie, vóór elke aankoop !**

- Bakkerijproducten
- Ontbijtgranen of -cerealen, muesli
- Kaas
- Wild en gevogelte: bereid, gevuld, gepaneerd,...
- Vleeswaren: pastei in deegkorst, terrine,...
- Sommige bereide gerechten
- Gearomatiseerde boter
- Gearomatiseerde olie, oliemengsels
- Roomijs, melkijs, sorbet
- Poeder voor mousse, pudding, flan, jelly
- Cacao, chocolade,...
- Pasteigebak (vb. gebak met frambozen kan hazelnootpoeder bevatten), koekjes, snoepgoed
- Aperitiefkoekjes, snacks
- Doopsuiker
- Sausen, mengsels voor vinaigrette,...

**In sommige gevallen kunnen deze industriële of artisanale bereidingen noten bevatten. Ze moeten nauwkeurig gecontroleerd worden.**

- Paneermeel: aardappelkroketten, ...
- Groentebereidingen
- Fruitbereidingen
- Gearomatiseerde melk, gefermenteerde melk, yoghurt
- Vis: pastei, terrines
- Smeersel voor de boterham
- Bereidingsvet, frituurvet, plantaardig vet van ...
- Sommige alcoholische dranken: gearomatiseerd bier, gearomatiseerde wijn, ...
- Limonades, vruchtennectars
- Gearomatiseerde suiker of suiker met ... smaak
- Gearomatiseerde koffie en thee, koffiesurrogaat
- Aroma's
- Alle bereide handelsklare gerechten
- ...

**Deze lijsten zijn richtinggevend en niet volledig !!!**

## ■ Selderallergie

### Verschillende soorten

Selder is een kruidachtige plant die behoort tot de familie van de schermbloemigen of Apiaceae, ook wel bekend als Umbelliferae. Hiertoe behoren onder andere wortel, venkel, pastinaak, peterselie, kervel, lavas en dille.

De drie veel geteelde rassen zijn:

- knolselder, waarvan we de wortel eten;
- groene selder of bleekselder, waarvan de stengels en bladeren geconsumeerd worden;
- snijselder, waarvan de bladeren worden gebruikt als kruiden.

In de keuken wordt het selderzaad gebruikt als kruiden of aromaat en ook als selderzout (mengsel van zout en selderpoeder).



Knolselder



Groene selder



Snijselder



Selderzaad

Selder en producten op basis van selder moeten altijd worden vermeld op de etiketten van de levensmiddelen wanneer ze, onder welke vorm dan ook, aanwezig zijn.



### **Belangrijk ...**

Op labels, in magazines en tijdschriften, op het internet ..., kunt u verschillende **uitdrukkingen vinden die kunnen wijzen op de aanwezigheid van selder**; het betreft meer bepaald de volgende termen: *specerijen, kruiden, aromaten, aromatische kruiden, fijne kruiden (fines herbes), aromatische zaden, ...*

### **Selder en kruisallergieën**

Selderallergie is zeer vaak geassocieerd met overgevoeligheid voor berkenpollen en/of bijvoetpollen. Sterker nog, patiënten die allergisch zijn voor selder worden meestal eerst allergisch voor berkenpollen en/of bijvoetpollen.

Mensen met een allergie voor selder kunnen een kruisallergie ontwikkelen voor andere voedingsmiddelen zoals wortelen en sommige kruiden van dezelfde familie van de Apiaceae.

Men spreekt over het *selder-wortel-bijvoet-berken-specerijensyndroom*.



Het is niet omdat men allergisch is voor selder dat men per se ook allergisch is voor wortelen of voor kruiden van de familie van de Apiaceae! Men moet deze slechts uit de voeding verwijderen wanneer de arts een kruisallergie voor deze bestanddelen heeft gediagnosticeerd.




## **Belang van selderallergie**

Selderallergie is een van de meest voorkomende voedselallergieën in veel Europese landen. Deze allergie is zeer zeldzaam bij jonge kinderen (jonger dan 3 jaar). De symptomen kunnen variëren van een relatief mild oraal allergiesyndroom<sup>1)</sup> tot ernstige reacties zoals anafylactische shock.

Overigens zijn de reacties verbonden met selderallergie ernstiger dan bij andere allergieën die verband houden met pollen.

## **Om u te helpen**

De onderstaande tabel geeft een overzicht van de drie seldervariëteiten, hun **latijnse benaming**, dat wil zeggen, de botanische herkomst (handig bij de aankoop van tuinzaden of farmaceutische producten, en ook in de drogisterij en diëtzaken) evenals de **synoniemen** in het Frans en het Engels.

	<b>Wetenschappelijke benaming</b>	<b>Nederlands*</b>	<b>Frans</b>	<b>Engels</b>
	<i>Apium graveolens var. dulce</i>	Selder, selderie, selderij, bleekselderie, bleekselderij	Céleri, céleri-branches, céleri à côtes, céleri vert, céleri blanc	Celery, stalk celery
	<i>Apium graveolens var. rapaceum</i>	Knolselder, knolselderij, knolselderie	Céleri-rave, céleri-navet	Celeriac, celery root, celery tuber, turnip-rooted celery, knob celery
	<i>Apium graveolens var. secalinum</i>	Snijselderij	Céleri à couper, petit céleri	Leaf celery, cutting celery

\* onder verschillende vormen : groenten, aromaten, poeder, zout, zaad...

**Deze lijst is indicatief en niet volledig !!!**

1) Symptomen van dit syndroom kunnen zijn: jeuk en branderig gevoel aan lippen, mond en keel, tranende en jeukende ogen, lopende neus, niezen. Bij ernstige reacties treedt zwelling op van mond, keelholte of luchtpijp.

De twee volgende tabellen geven een opsomming van de voedingsmiddelen in de handel te koop die **selder bevatten** of **kunnen bevatten**.

## Waar vindt men selder ?



### Voedingsmiddelen die selder bevatten

#### Consumptie verboden !

- Selder gekookt, rauw, natuur, gestoofd, in salade, in bechamelsaus...
- Remouladesaus met selder
- Stoemp, stampot, hutsepot en stoofschotel met knolselder, knolselderpuree
- Gemengde groenten (macedoine) met selder
- Groentesap dat selder bevat
- Soep, bouillon, velouté met selder
- Seldersalade
- Groentespread/rauwkost als beleg met selder
- Compote van fruit en (knol)selder
- Kaas met (fijne) kruiden die selder bevatten
- Bereidingen die selder bevatten als aroma of selderzout: vlees, gevogelte, vis, ei..., bv. saladespread
- Vlees, gevogelte, vis ... gekookt in een court-bouillon met selder, gekookt in een boeket marmite
- Kruidenboter, specerijen of aromaten die selder bevatten
- Dranken: groentesap met selder, kruidenthee of infuus van selderzaad, geestrijke drank (eau-de-vie) van selderzaad
- Zoute koekjes met selderzaad
- Marinades en sausen met selderzaad
- Mengsel van specerijen, aromaten, kruiden die selder bevatten
- Quiche die selder bevat
- Bouquet marmite
- Selderzaad
- Selderzout / selderijzout, zout met selder en kruiden
- Essentiële oliën van selderi
- ...



## Voedingsmiddelen die selder kunnen bevatten

**Lees aandachtig de ingrediëntenlijst op de etiketten van de producten die in deze categorie voorkomen vóór elke aankoop !**

- Groentenbereidingen: compote, puree, conserven, gratin, madeleine, pulp, gedroogde groenten, geëvaporeerd of gedehydrateerd...
- Groentesalade spreads
- Verse salade, gemengde rauwkost
- Compote van groenten en fruit (gemengd)
- Court-bouillon
- Soep, bouillon, bisque, velouté, bouillabaisse, vleesconsommé
- Kaas met fijne kruiden
- Bereid vlees, gevogelte, vis: bloedworst, cervelaatworst, conserven van vlees, vis, kroket, filet américain, bereid gehakt, bereid vlees voor pic - nic..., worst, gehakt steak, hamburgers of... bereide burgers...
- Gekruide omelet, met kruiden, met specerijen, tortilla
- Salade spread (vis, vlees, eieren...)
- Gekruide tofu of andere gekruide vleesvervangers met aromaten of specerijen
- Vlees, gevogelte, vis gekookt in bouillon
- Gearomatiseerde boter, met specerijen, met kruiden
- Dressing, vinaigrette, saus
- Frisdranken: tomatensap, groentesap, sommige kruideninfusies...
- Alcoholische dranken: sommige likeuren en geestrijke dranken (eau-de-vie)
- Kruiden en specerijen: bouillonblokjes, boeket garni, kruidenpoeder, specerijen mix van kruiden en specerijen, fijne kruiden, mengsel van zout en smaakstoffen, mosterd, azijn met kruiden of specerijen
- Kant en klaar maaltijden, bereide schotel, taart, quiche, ragout
- Andere: aroma, zoute koekjes, vulling, marinade, bereiding van planten
- ...

**Deze lijsten zijn richtinggevend en niet volledig !!!**

## ■ Intolerantie voor sulfieten

Sulfieten zijn additieven die genummerd zijn van E 220 tot E 228.

Ze kunnen gebruikt worden als bewaarmiddelen en anti-oxidanten in voedingsmiddelen, geneesmiddelen en in talrijke industriële producten (vb. voor de ontwikkeling van fotografie).

Het is mogelijk dat een persoon slechts reageert op sommige van deze toevoegsels. De aandacht zal zich dan enkel moeten richten op de sulfieten die bij hem reacties uitlokken.



### Sulfieten gebruikt als voedseladditieven :

E 220: Zwaveldioxide

E 221: Natriumsulfiet

E 222: Natriumbisulfiet

E 223: Natriummetabisulfiet

E 224: Kaliummetabisulfiet

E 225: Kaliumsulfiet

E 226: Calciumsulfiet

E 227: Calciumbisulfiet

E 228: Kaliumbisulfiet

## In welke voedingsmiddelen vindt men sulfieten ?

### Levensmiddelen die sulfieten kunnen bevatten

**Lees aandachtig de lijsten van de ingrediënten op de etiketten van de gekozen producten in deze categorie, vóór elke aankoop !**

- Zetmeel, bloem, pasteibakkerproducten (gesuikerd, gezouten, gekruid)
- Vacuüm verpakte suikermaïs, parelgort
- Voorgekookte deegwaren en noedels
- Aardappelen: gedehydrateerde, geschilde, bevroren, diepgevroren, aardappeldeeg...
- Sago
- Zeealgen
- Paddenstoelen: gedroogd, bevroren, bereid, verwerkt...
- Confituur, geleï, marmelade
- Gemarineerde noten
- Fruit : aan de oppervlakte behandeld vers fruit, glasconserven (witte zoete kersen, gerehydrateerd gedroogd fruit en lychee's), bevroren, verse lychee's, druiven, glasconserven van gesneden citroen
- Fruit en groenten bewaard in azijn, olie, pekels of met sojasaus
- Gedroogde vruchten en noten : abrikozen, perziken, druiven, pruimen, vijgen, bananen, appels, peren, andere (inclusief ongepelde noten)

- Vruchten en groenten, gekonfijt, uitgekristalliseerd of geglaceerd angelica en schillen van citrusvruchten
- Vruchtensap, groentesap, kokosmelk
- Witte groenten: bevroren, gedroogd...; groenten: in conserven of in glas, vers-geschild, gesneden, gedroogd, bevroren
- Vruchtennectar, groentenectar
- Gedroogde kokosnoot
- Producten op basis van gefermenteerde vruchten en groenten, pulp en bereidingen op basis van groenten, puree en smeerbare producten op basis van groenten, noten en granen (vb. pindakaas)
- Gedroogde tomaten
- Vleesburger
- Zeevruchten: versgekookt, diepgevroren; vis en producten van de visvangst: in conserven, gerookt, gedroogd, gefermenteerd en/of gezouten
- Worsten
- Analogen voor vlees, vis of schaaldieren op basis van eiwitten
- Alcoholische dranken : bier en gemoute dranken, cider, cider van peer, fruitwijn, gearomatiseerde alcoholische dranken, hydromel, geestrijke dranken met meer dan 15% alcohol, wijn
- Gearomatiseerde dranken, concentraten op basis van vruchtensap, niet-alcoholhoudende wijn
- Sportdranken, energiedranken of electrolytendranken, geconcentreerde dranken
- Suikerwerk, snoepgoed
- Nagerechten op basis van fruit (vb. fruitijsblokjes)
- Smeerpasta's op basis van vruchten (vb. chutney)
- Snacks
- Smaakmakers, kruiden, fijne kruiden, gedroogde gember, mosterd, azijn
- Droge koekjes
- Cassonadesuiker
- Gelerende vruchtenextracten, vloeibare pectine
- Taartvulling op basis van vruchten
- Garnituur of versiersels op basis van fruit in pasteigebak
- Gelatine
- Topping
- Pulp van uien, knoflook en sjalotten
- Pulp, coulis, coating of nappage op basis van fruit
- Sausen
- Glucosestroop, suikerstroop, suiker, melasse
- ...

Opmerking: volgens de wet moeten sulfieten verplicht vermeld worden op het etiket van voorverpakte voedingsmiddelen als hun concentratie minstens 10 mg/kg bedraagt.

**Deze lijst is richtinggevend en niet volledig !!!**





# Besluit

- Vermijd zelfdiagnose en zelfbehandeling : wend u tot professionelen die een correcte diagnose stellen en u kunnen helpen bij de behandeling van uw voedselallergie of -intolerantie (arts, diëtist).
- Lees vóór iedere aankoop aandachtig de lijst van de ingrediënten van voorverpakte voedingsmiddelen en dranken en pas een strategie toe om het risico te beheersen.
- Voedselallergieën en -intoleranties moeten geval per geval behandeld worden.
- De voorgestelde lijsten in deze brochure zijn niet volledig maar geven een indicatie en moeten aangepast worden naargelang het advies van de arts/diëtist.
- Vermijd de non-food producten die substantie(s) kunnen bevatten die bij u reacties uitlokken.
- Indien u naar het buitenland vertrekt weet dan dat u geconfronteerd wordt met termen, in de taal van het land dat u bezoekt, wellicht ook met andere benamingen dan deze die vermeld zijn in onze wetgeving. Bovendien verschillen de plaatselijke gerechten en de gebruikte ingrediënten dikwijls van wat wij in onze streken gewoonlijk gebruiken (vb. de vetvervanger Simplesse™ die verkocht wordt in Canada en de Verenigde Staten,...). Zij kunnen de substanties bevatten waarvoor u allergisch of intolerant bent. Voorzichtigheid is de boodschap..

# Contacten

## **AFPRAL**

*(Association Française pour la Prévention des Allergies)*

La Ruche - Quai de Jemmapes, 84 - 75010 Paris - Tel. : +33 (0)1 70 23 28 14  
Website : <http://www.afpral.asso.fr>

.....

## **ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES (AQAA)**

6020, Jean Talon Est, bureau 315 - St-Léonard (Québec) H1S 3B1

Tel./Fax : (514) 990-2575 - Ligne sans frais : (800) 990-2575 - Website : <http://www.aqaa.qc.ca>

.....

## **ASTMA EN ALLERGIEKOEPEL v.z.w.**

Park Heuvelhof 1 - 3010 Kessel-Lo

Tel. 0800/ 84321 (gratis) - Tel. : +32 (0)16 25 31 11 - Fax : +32 (0)16 25 31 16

E-mail : [info@astma-en-allergiekoepel.be](mailto:info@astma-en-allergiekoepel.be) - Website : <http://astma-en-allergiekoepel.be>

.....

## **CICBAA**

*(Circle of Clinical and Biological Investigations in Food Allergy)*

Service de Médecine interne Immunologie Clinique et Allergologie - Hôpital Central

Avenue de Lattre de Tassigny, 29 - 54035 Nancy - France - Website : <http://www.cicbaa.org>

.....

## **CIRIHA**

*(Centrum voor Informatie en Onderzoek omtrent Voedselintolerantie en -Hygiëne)*

Haute Ecole Lucia de Brouckère - Institut Arthur Haulot

Emile Gryzonlaan, 1 (Gebouw. 4C, gelijkvloers) - 1070 Brussel - Tel./Fax : +32 (0) 2 526 74 95

E-mail : [gdufourny.ciriha@heldb.be](mailto:gdufourny.ciriha@heldb.be) - Website : <http://www.ciriha.org>

.....

## **EFA**

*(European Federation of Allergy and Airways Diseases Patients Associations)*

Congresstraat, 35 - 1000 Brussel - Tel. : +32 (0)2 227 27 12 - Fax : +32 (0)2 218 31 41

E-mail : [info@efanet.org](mailto:info@efanet.org) - Website : <http://www.efanet.org>

.....

## **EUFIC**

*(European Food Information Council)*

Website : <http://www.eufic.org>

.....

## **FAVV**

*(Federaal Agentschap voor de veiligheid van de voedselketen)*

Food Safety Center - Kruidtuinlaan, 55 - 1000 Brussel - Tel. : + 32 (0)2 211 82 11

E-mail : [info@afsca.be](mailto:info@afsca.be) - Website : <http://www.afsca.be/contact-nl>

**FEVIA**

*(Federatie Voedingsindustrie)*

Kunstlaan,43 - 1040 Brussel

Tel. : +32 (0)2 550 17 40 - Fax : +32 (0)2 550 17 59

E-mail : [info@fevia.be](mailto:info@fevia.be) - Website : <http://www.fevia.be>



**KIND & GEZIN**

K&G hoofdzetel : Hallepoortlaan, 27 - 1060 Brussel

Tel. : +32 (0)2 533 12 11 - Fax : +32 (0)2 534 13 82

E-mail : [info@kindengezin.be](mailto:info@kindengezin.be) - Website : [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)



**NUBEL a.s.b.l.**

Eurostation - Blok II

Victor Hortaplein, 40 bus 10 - Lokaal 7D13, 7e Verdiep - 1060 Brussel

Tel. : +32 (0)2 524 72 20 - Fax : +32 (0)2 524 73 98

E-mail : [carine.seeuws@health.fgov.be](mailto:carine.seeuws@health.fgov.be) - Website : <http://www.nubel.com>



**ONE**

*(Office de la Naissance et de l'Enfance)*

Siège social : Office de la Naissance et de l'Enfance

Chaussée de Charleroi, 95 - 1060 Bruxelles

Tel. : +32 (0)2 542 12 11 - Fax : +32 (0)2 542 12 51

E-mail : [info@one.be](mailto:info@one.be) - Website : <http://www.one.be>



**PRÉVENTION DES ALLERGIES a.s.b.l.**

Rue de la Concorde, 56 - 1050 Bruxelles - Tel./Fax : +32 (0)2 511 67 61

E-mail : [fpa@oasis-allergies.org](mailto:fpa@oasis-allergies.org) - Website : <http://www.oasis-allergies.org>



**Federale Overheidsdienst (FOD) Volksgezondheid,**

**Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu**

Eurostation II - Victor Hortaplein , 40 Bus 10 - 1060 Brussel - Tel. : +32 (0)2 524 97 97

E-mail : [info@health.fgov.be](mailto:info@health.fgov.be) - Website : <http://www.health.fgov.be>



**UPDLF**

*(Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue Française)*

Rue de l'Espiniat, 23 - 1380 Lasne - Tel./Fax : +32 (0)2 353 10 46

E-mail : [updlf@skynet.be](mailto:updlf@skynet.be) - Website : <http://www.updlf-asbl.be>



**VBVD**

*(Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten)*

Vergote Square, 43 - 1030 Brussel

Tel. : +32 (0)2 380 80 98 - Fax : +32 (0)2 380 83 60

E-mail : [info@dietistenvereniging.be](mailto:info@dietistenvereniging.be) - Website : <http://www.dietistenvereniging.be>



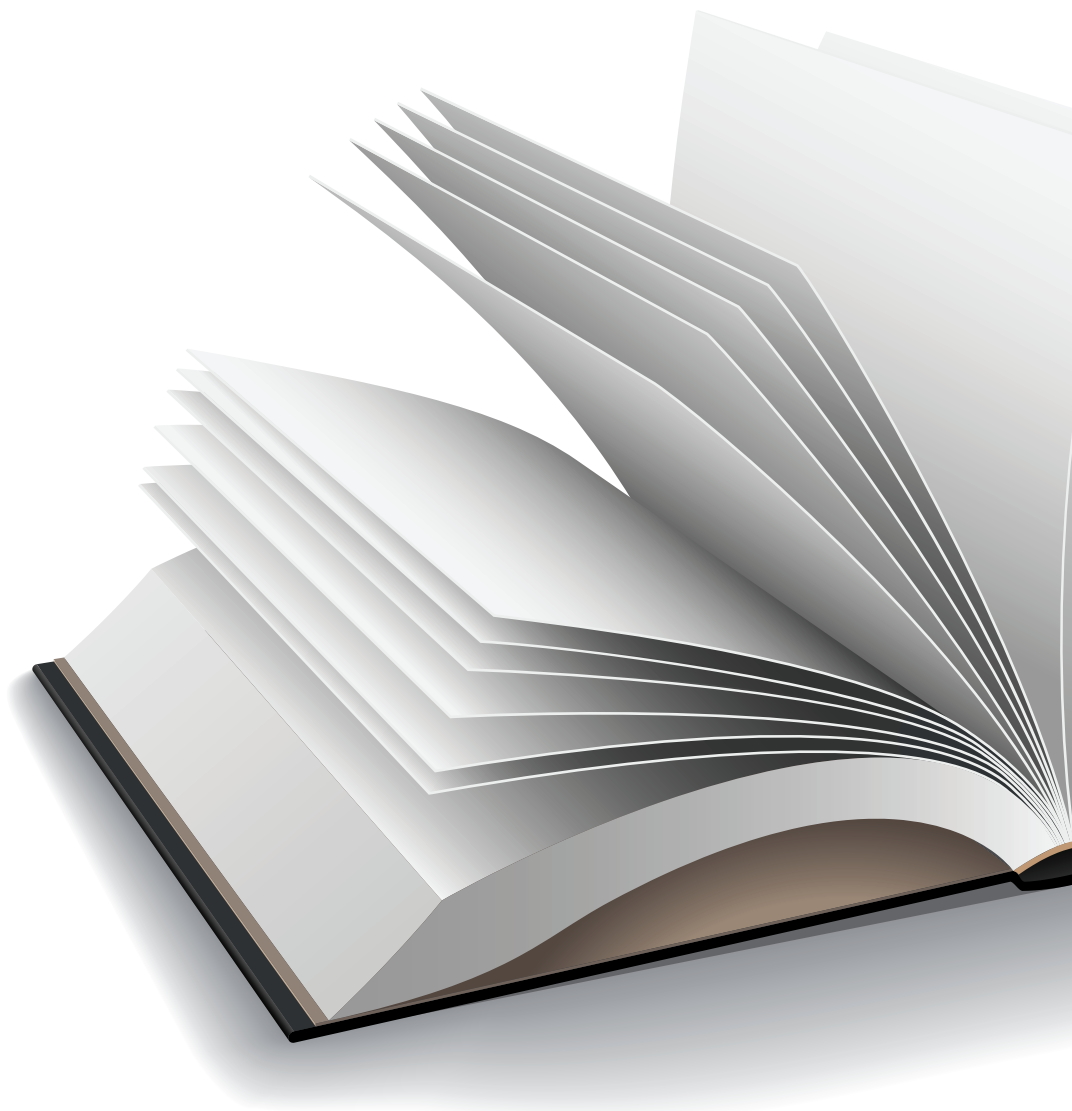
**VIGEZ**

*(Vlaams Instituut voor Gezondheids promotie en Ziektepreventie vzw)*

Gustave Schildknechtstraat, 9 - 1020 Brussel

Tel. : +32 (0)2 422 49 49 - Fax : +32 (0)2 422 49 59

E-mail : [vigez@vigez.be](mailto:vigez@vigez.be) - Website : <http://www.vigez.be>



# Referenties

- AAlA (Association d'information sur l'allergie et l'asthme). **De l'information sur l'allergie**. <http://www.aaia.ca/fr/aboutAllergy.htm>
- Bidat E. **Allergie alimentaire chez l'enfant**. Archives de Pédiatrie 2006; 13 :1349-1353.
- Butt C., Macdougall C. **Diagnosing and managing food allergy in children. Symposium: Allergy**. Paediatrics and Child Health 2008; 18 (7) :317-322.
- Dutau G., Rancé F. **Histoire de l'allergie alimentaire : des précurseurs à l'histoire contemporaine**. Revue française d'allergologie et d'immunologie clinique 2006; 46 : 312-323.
- EUFIC. **L'allergie et l'intolérance alimentaire**. <http://www.eufic.org/article/fr/page/BARCHIVE/expid/basics-allergie-intolerance-alimentaire/>
- Gouvernement du Canada. **Allergies alimentaires courantes. Guide du consommateur – Comment gérer les risques**. 2010. Canada. <http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/labeti/allerg/allergf.pdf>
- Koninkrijk België, **Koninklijk besluit van 1 maart 1998 betreffende in voedingsmiddelen toegelaten toevoegsels met uitzondering van kleurstoffen en zoetstoffen** (laatste wijzigingen: K.B. 1 oktober 1998).
- Lomer, M. C., Parkes, G. C., Sanderson, J. D. **Review article: lactose intolerance in clinical practice—myths and realities**. Aliment. Pharmacol. Ther. 2008. 27(2) : 93-103.
- Ortolani C., Pastorello E.A. **Food allergies and food intolerances**. Best Practice & Research Clinical Gastroenterology 2006; 20 (3) : 467-483.
- Quevauvilliers J., Fingerhut A. **Dictionnaire médical**. 3ème édition. Masson. Paris, 2001.
- Rancé F. **Allergie alimentaire chez l'enfant. Dossier**. Médecine thérapeutique/Pédiatrie janvier-février 2007; 10 (1) : 30-33. [http://www.john-libbey-eurotext.fr/e-docs/00/04/2C/8E/vers\\_alt/VersionPDF.pdf](http://www.john-libbey-eurotext.fr/e-docs/00/04/2C/8E/vers_alt/VersionPDF.pdf)
- Europees Parlement en Raad, **Richtlijn nr. 95/2/EG van 20 februari 1995 betreffende levensmiddelenadditieven met uitzondering van kleurstoffen en zoetstoffen** (laatste wijzigingen: V.E.P.R. 1333/2008/EG van 16 december 2008).
- Sicherer S.H., Sampson H.A. **Food allergy**. J Allergy Clin Immunol 2010; 125 (2) : S116-S125.

# Nota's

A series of horizontal dotted lines for writing notes.





Centrum voor Informatie en Onderzoek  
omtrent Voedselintolerantie en -Hygiëne



Federale Overheidsdienst  
Volksgezondheid,  
Veiligheid van de Voedselketen  
en Leefmilieu



HAUTE ECOLE  
*Lucia de Brouckère*

**Verantwoordelijke uitgever :**

© 2011, Haute Ecole Lucia de Brouckère - CIRIHA  
Departement Toegepaste Voeding en Diëtetiek  
E. Gryzonlaan 1, geb. 4C, gelijkvloers - 1070 Brussel  
ISBN : 2-930437-18-9 • Wettelijk depot : D/2011/9839/2

