

# Contacten

**AFPRAL** (Association Française pour la Prévention des Allergies)  
<http://www.afpral.asso.fr>

**FAVV** (Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen)  
<http://www.favv.be/home-nl>

**CICBAA** (Cercle d'Investigations Cliniques et Biologiques en Allergologie Alimentaire)  
<http://www.cicbaa.org>

**CIRIHA** (Centrum voor Informatie en Onderzoek omtrent Voedselintolerantie en Hygiëne)  
<http://www.ciriha.org>

**EUFIG** (European Food Information Council)  
<http://www.eufic.org>

**FEVIA** (Federatie Voedingsindustrie)  
<http://www.fevia.be>

**Kind & Gezin** <http://www.kindengezin.be>

**NUBEL a.s.b.l.** <http://www.nubel.com>

**ONE** (Office de la Naissance et de l'Enfance)  
<http://www.one.be>

**Prévention des allergies a.s.b.l.**  
<http://www.oasis-allergies.org>

**UPDLF** (Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue Française)  
<http://www.updlf-asbl.be>

**VBVD** (Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten)  
<http://www.dietistenvereniging.be>

## Realisatie : CIRIHA

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

Tel./Fax : +32 (0)2 526 74 95

<http://www.ciriha.org>

E-mail : [info@ciriha.org](mailto:info@ciriha.org)

## Coördinatie : Ghislaine Dufourny

## Verantwoordelijke uitgever :

© 2014, Haute Ecole Lucia de Brouckère - CIRIHA  
Departement Toegepaste Voeding en Diëtetiek  
E. Gryzoniaan 1, geb. 4C, gelijkvloers - 1070 Brussel



Centrum voor Informatie en Onderzoek  
omtrent Voedselintolerantie en -Hygiëne



## Met de steun van

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

*DG Dier, Plant en Voeding - Dienst  
Voedingsmiddelen,  
Dierenvoerders en andere  
Consumptiegoederen*

Eurostation II - 7de 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)

# Notenallergie



# Notenallergie

## Welke zijn de noten ?

Noten omvatten de verschillende vruchten die vermeld staan in de reglementering betreffende de etikettering van voorverpakte levensmiddelen en de vermelding van de voedselallergenen. *Zie tabel hieronder.*









## Allergie voor één of meer notensoorten

Deze kleine zaden die op grote schaal gebruikt worden zowel in zoete als in hartige gerechten kunnen soms ernstige symptomen veroorzaken. Zij kunnen het ademhalingsstelsel aantasten (bv. astma),

huidproblemen veroorzaken (bv. eczeem, netelroos, oedeem) of oorzaak zijn van klachten van het verteringsstelsel. Er kunnen andere meer ernstige symptomen optreden (bv. anafylaxie) die dringende medische verzorging vereisen.

## Kruisallergieën

Kruisreacties en/of associaties tussen de verschillende noten, pinda's (peulvruchten) en andere planten (zoals bv. pijnappelpitten, sesam) komen frequent voor. Pollenallergie kan ook verschijnen. Het is niet omdat men een notenallergie heeft dat men noodzakelijkerwijs zal reageren op andere voedingsmiddelen / pollen die betrokken zijn bij kruisallergieën !

	Notensoorten	Latijnse benaming	Gangbare namen en synoniemen
	Amandelen	<i>Amygdalus communis L., 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 (Wangenh.) K. Koch, Carya illinoensis, Carya illinoensis</i>	Hickorynoot, witte bitternoot
	Paranoten	<i>Bertholletia excelsa</i>	Braziliaanse noot
	Pistachenoten	<i>Pistacia vera</i>	Pistache
	Macadamianoten Queenslandnoten	<i>Macadamia ternifolia, Macadamia integrifolia</i>	Australische noot

## Wat moet men doen als men een notenallergie vermoedt ?

Men moet een specialist (allergoloog) raadplegen die verschillende testen zal uitvoeren om de diagnose te bevestigen of te weerleggen.

## En als de allergie bevestigd wordt ?

Het enige wat moet gebeuren is het verwijderen van alle voedselbronnen waarin noten aanwezig zijn. De arts zal beslissen, over de strengheid van het eliminatiedieet, afhankelijk van uw tolerantie, en hij zal misschien ook nog medicatie voorschrijven.

## Hoe kan men een notenvrij dieet realiseren ?

Het lezen van de etiketten van voedingsmiddelen is een noodzakelijk stap om noten te elimineren uit de voeding ! Men moet op zijn hoede zijn voor voedingsmiddelen en gerechten waarvan men de exacte samenstelling niet kent (bijvoorbeeld op restaurant, bij vrienden...).



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.



## Onthoud dat :

- Je in het buitenland andere termen kunt vinden op de etiketten, in de taal van het bezochte land. De wetten kunnen buiten Europa anders zijn en daarom moet men vóór elke aankoop van een plaatselijk product informeren naar de regels voor de etikettering. Patiëntenverenigingen kunnen hierbij helpen.
- Pas op voor sommige cosmetica, geneesmiddelen en andere farmaceutische bereidingen. Vraag advies aan uw arts/apotheker over hun samenstelling.

## Bij twijfel kunt u zich beter onthouden !

De diëtist zal u ondersteunen en begeleiden bij uw voedselkeuzes om een evenwichtige en gevarieerde voeding te behouden.



Voor meer informatie, aarzel dan niet om de diëtisten van CIRIHA te contacteren !