

Pindakaas en kippenei toevoegen aan babyvoeding

Rond de 4 tot 6 maanden kunt u beginnen met het geven van de eerste hapjes aan uw kind. Dit kan fruit en/of groenten zijn dat u geprakt op een lepeltje geeft.

Als u uw baby zo vroeg mogelijk laat wennen aan verschillende soorten voeding, dan loopt hij/zij minder risico op een voedselallergie. Daarom wordt geadviseerd om bij de babyvoeding éénmaal per week pindakaas of ei toe te voegen. Het gaat om 100% pindakaas zonder toegevoegd zout en suiker en fijn gemaakt gebakken roerei eveneens zonder zout.

Kinderen met eczeem hebben een grotere kans op een kippenei en/of pinda allergie, omdat kippenei en/of pinda via de kapotte huid het lichaam binnen komt als andere kippenei/pinda eten. De huid is niet de juiste manier om voor het eerst met voeding in aanraking te komen; dat is via de darm. Door uw kind kippenei/pinda via het maagdarmkanaal te geven, komt het lichaam op de juiste manier in aanraking met kippenei/pinda en wordt de kans op een allergie veel kleiner.

Op het consultatiebureau krijgt u hierover meer informatie. Bij vragen stel ze gerust aan de jeugdverpleegkundige of jeugdarts.

Introduceren kippenei

Voor het introduceren van kippenei dienen een aantal stappen te worden doorlopen. Zie bijbehorende afbeelding Introductie kippenei.

Het is belangrijk dat u deze stappen volgt:

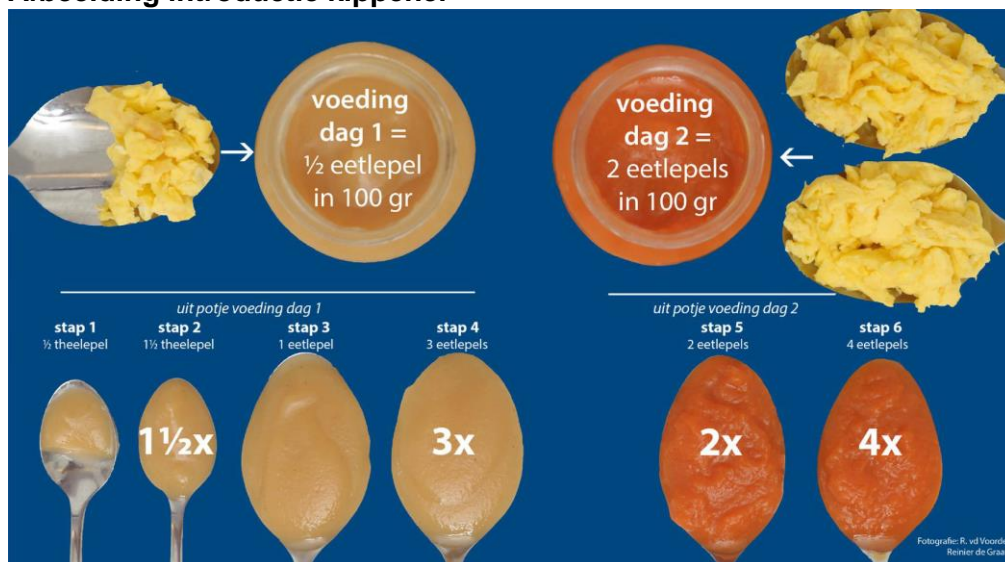
1. Gebruik geroerbakt ei (geen rauw ei) in een babyvoeding naar keuze
2. Roer de aangegeven hoeveelheid geroerbakt ei (zie afbeelding) door 100 gram babyvoeding zodat er een gelijk mengsel ontstaat
3. Verdeel de introductie over 2 dagen zoals op de bijbehorende afbeelding is aangegeven
4. Neem een minimale pauze van 1 uur tussen de stappen
5. Stop indien u reacties ziet in dat uur tussen de stappen; als er geen klachten zijn kunt u doorgaan met de volgende stap.

Als de stappen van de afbeelding zijn doorlopen heeft u kind geen kippenei-allergie.

Belangrijk: wekelijks minimaal ½ kippenei aanbieden geroerbakt door de voeding. Vaker of meer mag ook.

Hoe lang dit wekelijks moet is onbekend; het advies is om dit minimaal tot de leeftijd van 1 jaar vol te houden. Het stoppen met het eten van kippenei nadat het schema is doorlopen kan een nieuwe allergie in de hand werken en allergische reacties geven. Blijf dus regelmatig kippenei aanbieden, ook na de leeftijd van 1 jaar. Dit kan zowel geroerbakt zijn of als u kind wat ouder is in de vorm van een ½ gekookt kippenei.

Afbeelding introductie kippenei



Dag 1: ½ theelepel roerbakei (fijn maken in blender) vermengen met 100 gram babyvoeding (=voeding dag 1). Geef dit potje voeding dag 1 niet ineens, maar geef opklimmende hoeveelheden zoals aangegeven bij stap 1 t/m 4, met minimaal 1 uur pauze tussen de stappen

Dag 2: 2 eetlepels roerbakei (fijn maken in blender) vermengen met 100 gram babyvoeding (=voeding dag 2). Geef stap 5 en 6 uit het potje voeding dag 2 met minimaal 1 uur pauze tussen de stappen. U mag een babylepel gebruiken om uw kind te laten eten.

Introduceren pinda

Voor het introduceren van pindakaas dienen een aantal stappen te worden doorlopen. Zie bijbehorende afbeelding.

Het is belangrijk dat u deze stappen volgt:

1. Gebruik pindakaas (met 85 – 100% pinda) in een babyvoeding naar eigen keuze
2. Roer de aangegeven hoeveelheid pindakaas (zie afbeelding) door 100 gram babyvoeding zodat er een gelijk mengsel ontstaat
3. Verdeel de introductie over 2 dagen zoals op de bijbehorende afbeelding is aangegeven
4. Neem een minimale pauze van 1 uur tussen de stappen

- Stop indien u reacties ziet in dat uur tussen de stappen; als er geen klachten zijn kunt u doorgaan met de volgende stap.

Als de stappen van de afbeelding zijn doorlopen zonder klachten heeft u kind 19 pinda's gegeten en is er geen sprake van een pinda-allergie.

Belangrijk: wekelijks minimaal 10 gram pindakaas aanbieden, dat is gelijk aan 3 theelepels. De pindakaas door de babyvoeding roeren of op een boterham smeren. Vaker of meer mag ook.

Hoe lang dit wekelijks moet is onbekend; het advies is om dit minimaal tot de leeftijd van 1 jaar vol te houden. Het stoppen met het eten van pindakaas nadat het schema is doorlopen kan een nieuwe allergie in de hand werken en allergische reacties geven. Blijf dus regelmatig pindakaas aanbieden, ook na de leeftijd van 1 jaar.

Afbeelding introductie pinda



Dag 1: 1 theelepel pindakaas vermengen met 100 gram babyvoeding (= *voeding dag 1*). Geef dit potje *voeding dag 1* niet ineens, maar geef opklimmende hoeveelheden zoals aangegeven bij stap 1 t/m 4, met minimaal 1 uur pauze tussen de stappen

Dag 2: 1 eetlepel pindakaas vermengen met 100 gram babyvoeding (= *voeding dag 2*). Geef de hoeveelheid van stap 5 en 6 uit het potje, *voeding dag 2*, met minimaal 1 uur pauze tussen de stappen. U mag een babylepel gebruiken om uw kind te laten eten.

Bron: Diëten Alliantie VoedselOvergevoeligheid (DAVO) en Nederlandse Vereniging voor Kindergeneeskunde (NVK) sectie Kinderallergologie.