
KOEMELK ALLERGIE

WAT IS KOEMELK ALLERGIE ?

Koemelk allergie is een allergische reactie op eiwitten (meestal caseïne) die voorkomen in koemelk. Koemelk allergie wordt vooral gezien bij zuigelingen. De meeste kinderen groeien er overheen als ze 3-4 jaar oud zijn.

HOE VAAK KOMT KOEMELK ALLERGIE VOOR ?

Koemelk allergie komt naar schatting bij minder dan 1% (0.6-0.9%) van de zuigelingen voor. Koemelkallergie gaat meestal vanzelf weer over. Naar schatting verdaagt op de leeftijd van 1 jaar 75% van de aangedane kinderen weer gewoon koemelk, en op de leeftijd van 4 jaar is dat 90%. Koemelkallergie bij volwassenen is zeer zeldzaam.

WAT ZIJN DE VERSCHIJNSELEN VAN KOEMELK ALLERGIE ?

Allergische reacties op koemelk kunnen zich uiten als klachten van het maagdarmkanaal, huidklachten, klachten van de luchtwegen (astmatische klachten) en algemene klachten (anafylactische shock).

De belangrijkste symptomen zijn **klachten van het maagdarmkanaal**:

- darmkrampen
- spugen, overgeven
- onrustig drinken
- huilen
- onrustig en slecht slapen
- diarree
- soms verstopping (constipatie)
- ontstekingen in slokdarm, maagslijmvlies
- soms slijm of bloed bij ontlasting
- groeiachterstand

Dit zijn geen klachten die heel specifiek zijn. Darmkrampen, spugen, overgeven, onrustig drinken, huilen en onrustig en slecht slapen zijn immers zaken waar elke baby wel eens last van heeft.

Huidklachten bij koemelkallergie kunnen zijn:

- galbulten (netelroos, rode jeukende vlekken, vaak iets verheven)
- jeuk
- verergering van atopisch eczeem (zie verder)

Allergische klachten van de luchtwegen (astma-aanval) zijn zeldzaam bij koemelk allergie, maar het kan wel voorkomen:

- astmatische klachten (piepende ademhaling, kortademigheid, hoesten, benauwdheid)
- allergische reactie neusslijmvlies (verstopte neus, loopneus, niesbuien)
- allergische reactie ogen (rode en/of jeukende ogen)

Anafylactische reacties en anafylactische shock zijn ernstige algemene klachten, die kunnen optreden bij ernstige koemelk allergie, maar gelukkig erg zeldzaam zijn. Ze treden op direct na inname. De verschijnselen zijn, oplopend van mild tot ernstig:

- tintelingen in mond, keel, wangen of tong
- lokale netelroos (galbulten)
- ernstige astma (piepende ademhaling)
- bloeddrukdaling
- shock (verlies van bewustzijn omdat er te weinig bloed naar de hersenen gaat)

HOE WORDT DE DIAGNOSE KOEMELK ALLERGIE GESTELD ?

De diagnose wordt gesteld op klinische verschijnselen, het waarnemen van klachten die passen bij koemelkallergie zoals veel huilen, spugen, darmkrampen, slecht groeien. Het is moeilijk om de diagnose met zekerheid te stellen, omdat de klachten ook andere oorzaken kunnen hebben. De enige goede manier om koemelkallergie vast te stellen

is alle koemelk verwijderen uit het dieet, en dan kijken of de klachten verdwijnen. Vervolgens moet daarna de koemelk weer voorzichtig worden teruggegeven: ontstaan dan weer klachten dan is het aannemelijk dat er koemelkallergie is. Het is verstandig om dat te doen onder begeleiding van een arts (huisarts, consultatie arts, kinderarts, dermatoloog, allergoloog) en/of diëtiste. Bloedtesten en huid prik testen om allergie voor koemelk op te sporen bestaan wel, maar zijn onbetrouwbaar bij zuigelingen en kleine kinderen. Het heeft geen zin om die te doen.

HOE ONTSTAAT KOEMELK ALLERGIE ?

Kinderen kunnen allergisch reageren op eiwitten in koemelk. Vooral zuigelingen zijn daar bevattelijk voor. Dit komt doordat het maag-darmstelsel van een pasgeborene nog niet is volgroeid. Bij volwassenen worden de eiwitten uit koemelk in het maag-darmkanaal door spijsverterings enzymen tot kleine stukjes afgebroken. Deze kleine eiwitfragmenten en losse aminozuren (de bouwstenen van eiwit) kunnen geen allergie opwekken, maar grote eiwitten zoals het melkeiwit (caseïne) wel. Omdat bij baby's de darm nog niet optimaal werkt kunnen grotere, niet volledig verteerde eiwitten in het bloed terechtkomen. Bij de meeste kinderen kan dit geen kwaad, maar bij sommige kinderen gaat het lichaam antistoffen tegen deze eiwitten produceren. Dit kan leiden tot allergische reacties zoals darmkrampen, spugen, huilen en slecht groeien. Kinderen kunnen een aanleg hebben om allergisch te reageren op van alles: dit wordt atopie genoemd.

KAN KOEMELK ALLERGIE ATOPISCH ECZEEM VEROORZAKEN OF VERERGEREN ?

Dit is een lastige vraag waar experts al jaren ruzie over maken. **Koemelk allergie is niet de oorzaak van atopisch eczeem.** De oorzaak van atopisch eczeem is een erfelijke aanleg. Kinderen die deze aanleg hebben (die atopisch zijn) hebben wel een circa 2 keer hogere kans op het krijgen van voedingsallergieën. De klachten atopisch eczeem en voedingsallergie gaan dus wel vaak samen, maar het eczeem wordt niet veroorzaakt door voedingsallergie.

Anders uitgelegd: de erfelijke aanleg, atopie is de oorzaak. En wie atopisch is kan in de loop van het leven last krijgen van: atopisch eczeem, droge huid, jeuk, galbulten (netelroos), hooikoorts, tranende ogen, astma, en voedingsallergie.

Kan koemelk allergie dan het gelijktijdig bestaande eczeem verergeren? Dat kan wel, bij zuigelingen, maar het komt veel minder vaak voor dan men denkt. Er zijn kinderen met een ernstige koemelk allergie, die na contact met koemelk direct optredende allergische reacties krijgen, zoals jeuk, galbulten (netelroos), en acute verergering van eczeem, vooral in de vorm van het verschijnen van rode vlekken. Soms krijgen die kinderen zelfs astma of een allergische shock (anafylactische shock). Ook zijn er kinderen waarbij enkele uren na inname van koemelk het eczeem opvlamt. In Nederlands onderzoek onder zuigelingen met atopisch eczeem en koemelkallergie bleek dat bij 6% van de gevallen het eczeem verergerde na inname van koemelk. Bij de rest, de overgrote meerderheid, werd het eczeem dus niet verergerd door de koemelk allergie.

HOE WORDT KOEMELK ALLERGIE BEHANDELD ?

Bij een aangetoonde koemelkallergie bestaat de behandeling uit het verwijderen van alle koemelk uit de voeding, door over te stappen op koemelkvrjige zuigelingen voeding vanaf het moment dat de borstvoeding wordt gestopt. Er zijn verschillende soorten zuigelingenvoeding voor koemelkallergie op de markt:

Er zijn **hypo-allergene zuigelingenvoedingen**. Dat zijn producten waar wel koemelkeiwit in zit, maar het is in kleine stukjes geknipt, die geen of weinig allergie opwekken. Deze producten worden ook wel **partieel gehydrolyseerde zuigelingenvoeding of wei hydrolysaten** genoemd. Voorbeelden zijn Enfamil HA, Nutrilon HA, en Friso pep, die rond de 13-15 euro per 500 g kosten.

Er zijn **koemelkeiwit-vrije voedingen** waarbij het koemelk eiwit in nog kleinere stukjes is geknipt. Deze producten worden ook wel **sterk gehydrolyseerde koemelkeiwit-vrije voedingen** of **caseïne hydrolysaten** genoemd. Voorbeelden zijn Nutramigen, Pregestimil, Nutrilon pepti en Friso Allergy Care die rond de 22-27 euro per 500 g kosten.

En er zijn **volledig koemelkeiwit-vrije voedingen** die uit losse aminozuren zijn opgebouwd. Voorbeelden zijn Nutramigen AA en Neocate LCD die rond de 81-89 euro per 500 g kosten.

Vrijwel alle baby's met koemelkallergie kunnen met een sterk wei- of caseïnehydrolysaat effectief behandeld worden. De veel duurdere voeding gebaseerd op vrije aminozuren wordt gereserveerd voor kinderen met zeer ernstige vormen van bewezen koemelkallergie.

Hypo-allergene zuigelingenvoeding (wei hydrolysaten)

- Enfamil HA (Mead Johnson) (partieel gehydrolyseerde zuigelingenvoeding)
- Nutrilon HA 1 (Nutricia) (partieel gehydrolyseerde zuigelingenvoeding)
- Nutrilon HA 2 (Nutricia) (partieel gehydrolyseerde zuigelingenvoeding)



Koemelkeiwit-vrije zuigelingenvoeding (caseïne hydrolysaten)

- Nutramigen 1 (Mead Johnson) (koemelkvrij)
- Nutramigen 2 (Mead Johnson) (koemelkvrij)
- Pregestimil (Mead Johnson) (koemelkvrij)
- Nutrilon pepti 1 (Nutricia) (koemelkvrij)
- Nutrilon pepti 2 (Nutricia) (koemelkvrij)



Volledig koemelk-eiwit vrije zuigelingen voeding opgebouwd uit aminozuren

- Nutramigen AA (Mead Johnson) (koemelkvrij, aminozuren)
- Neocate LCP (Nutricia) (koemelkvrij, aminozuren)



ALS ER VEEL ALLERGIE EN ATOPISCH ECZEEM VOORKOMT IN DE FAMILIE, MOET IK DAN KOEMELK VERMIJDEN ?

Nog maar enkele jaren geleden werd aan moeders van kinderen met aanleg voor atopisch eczeem geadviseerd om geen koemelk te geven in het eerste levensjaar. Het advies was om alleen borstvoeding of hypoallergene zuigelingenvoeding te geven. De gedachte was dat dit de ontwikkeling van atopisch eczeem zou kunnen voorkomen. De laatste jaren is gebleken dat dit niet het geval is. Daarom worden nu dit soort adviezen niet meer gegeven. Dus kinderen uit atopische families mogen gewone babyvoeding gebruiken.

Borstvoeding is de eerste 4-6 maanden van het leven de beste voeding voor zuigelingen, maar beschermt ook niet tegen het ontwikkelen van atopisch eczeem. Ook hoeven moeders die borstvoeding geven geen koemelk te mijden.

Bijvoeding met koemelkhoudende zuigelingenvoeding in de eerste dagen van het leven is ook niet erg: dit geeft geen verhoogde kans op allergische ziekten later in het leven.

WANNEER KAN IK MIJN BABY ANDERE DINGEN TE ETEN GEVEN ?

Het introduceren van andere voeding hoeft bij zuigelingen met koemelkallergie niet te worden uitgesteld tot na 6 maanden en hoeft niet voorzichtig of gefaseerd gedaan te worden. De grote meerderheid van baby's met koemelkallergie is uitsluitend allergisch voor koemelk; naar schatting ontwikkelt circa 10% een allergie voor een ander voedingsmiddel, en dan bijna altijd een van de beruchte voedingsmiddelen waar je vaak allergisch voor kunt worden zoals kippenei, pinda, noten, schaal- of schelpdieren. Een allergie voor de voedingsmiddelen die normaal gedurende de eerste maanden van bijvoeding worden geïntroduceerd, zoals groenten, fruit, vlees, rijstbloem en granen, is extreem zeldzaam. Kiwi kan men beter mijden.

HOE LANG MOET IK DE KOEMELK VRIJE PRODUCTEN BLIJVEN GEBRUIKEN ?

Bij aanhoudende koemelkallergie kan soja dienen als alternatieve melkbron. Vanaf 6 maanden verdragen de meeste zuigelingen met koemelkallergie flesvoeding op basis van soja-eiwit. Dit is dan ook een goed alternatief voor de duurdere koemelkvrije zuigelingenvoeding. Rond 1 jaar is koemelkallergie bij veel kinderen alweer voorbij, daarom is het zinvol om vanaf de eerste verjaardag het kind af en toe opnieuw bloot te stellen aan koemelk om te kijken of de allergie nog bestaat. Dit voorkomt onnodige aanpassingen in de voeding. Veel kinderen die ooit verdacht zijn van koemelk allergie gebruiken te lang dure hypo-allergene producten of houden zich aan een streng en ongezond dieet terwijl dit niet meer nodig is. Mensen die melkproducten mijden doen er goed aan om voldoende alternatieve bronnen van calcium te nuttigen zoals groene bladgroenten of havermout.

KAN IK MELK VAN ANDERE DIEREN GEBRUIKEN ?

Door de grote kruisovergevoeligheid tussen koemelk en de melk van andere zoogdieren, zoals paarden, ezellinnen, geiten of dromedarissen, is de melk van zulke zoogdieren niet geschikt voor de behandeling van koemelkallergie bij zuigelingen.

