

Overzichtstabel van het aantal kinderen per klas met hun specifieke allergieën / intolerantie.

Bij eventuele traktaties kan hiermee rekening gehouden worden.

Na deze tabel volgt een woordje uitleg.

Meer informatie over allergieën? Zie ook 'www.allergieopschool.be'.

Schooljaar 2019-2020	Aantal lln.	Soort allergie / intolerantie (1 of meerdere)	VERBODEN producten NIET	Vervangen door bijvoorbeeld: WEL
K1 en K2 Juf Sonja	1 1	Allergie soja reageert op mayonaise	Sojaproducten, sojadrinks, brood met soja bestanddelen.	Koemelk, kaas, sojavrije producten. Koekjes zonder sojameel. Fruit, snackgroentjes.
K3 juf Linda	/			
K4 juf Annemie	/			
L1 juf Inge	1	Suikerpatiëntje met glutenallergie	Graag het traktaat in verpakking meegeven (de info op de verpakking laat de ouders toe om de suiker en insuline in balans te houden). Producten met gluten zeker vermijden.	De ouders zijn het best geplaatst om te beoordelen of het traktaat kan gegeven worden en ook of het traktaat geen gluten bevat.
L2 juf Gerty	1	Allergie koemelk	Melk en zuivelproducten. Koekjes waarin melkproducten voorkomen, koeken van bakker (bv. boterkoeken). Chocolade waarin melk verwerkt is, witte chocolade.	Water, rijstdrinkje, appelsap Peperkoek van Meli. Pure chocolade (zonder melk).
		+ allergie soja	Sojaproducten, sojadrinks, brood met soja bestanddelen.	Zout chips indien geen sporen van ei, pinda, soja.
		+ allergie eieren	Ei en producten waarin eieren verwerkt zijn (koekjes, ijs, gebak).	Rozijntjes, knijpfruit, appel, peer, snoepgroentjes.
		+ allergie pinda's	Pinda, pindakaas. Olie op basis van pinda's (bv arachideolie).	
	1	Allergie voor pinda's en alle noten	Noten, pinda, pindakaas. Olie op basis van pinda's (bv arachideolie).	Zout chips indien geen sporen van ei, pinda, noten.
		+ allergie eieren	Ei en producten waarin eieren verwerkt zijn (koekjes, ijs, gebak).	Rozijntjes, knijpfruit, appel, peer, snoepgroentjes Honeypops van Kellogs, peperkoek van Meli.

		+ allergie mosterd en muskaatnoot	Producten vrij van mosterd en muskaatnoot (bv. in vleeswaren, kroketten)	
L3 juf Leandra	1			
L4 juf Iris	1	(Suikerpatiëntje)	Graag het traktaat in verpakking meegeven (de info op de verpakking laat de ouders toe om de suiker en insuline in balans te houden).	De ouders zijn het best geplaatst om te beoordelen of het traktaat kan gegeven worden.
L5 juf Sofie	1	Citrusvruchten	Citrusvruchten (sinaasappel, mandarijn, clementine, citroen, pomelmoes) en drankjes.	Appel, peer, nectarine, banaan, kersen, snoepgroentjes.
		+ cacao	Koekjes gemaakt met cacao en <u>alle</u> chocolade, chocomeldrankjes.	Lotus speculaas en fijne galetten, suikerwafels, van Aldi de individueel verpakte Madeleines.
		+ Lactose intolerantie	Producten waarin lactose is verwerkt (ijs, kaas, desserts, sorbet, yoghurt, pizza,...)	Lactosevrije zuivelproducten en andere lactosevrije producten.
		+ Eiwit kippenei		
	1	Appelsap	Geen appelsap	Water, melk, sojadrink.
L6 juf Tine	/			

Elen, december 2019

Beste ouder(s)

Veel mensen zijn overgevoelig voor bepaalde producten/stoffen en kunnen er hevig op reageren.

Ook in onze school worden we geconfronteerd met kinderen die reacties vertonen op bepaalde stoffen, zoals bijvoorbeeld medicatie, huis- en stofmijt, maar vooral voedingsmiddelen.

Op onze school zijn deze kinderen gekend bij alle begeleiders.

We willen stilstaan bij deze problematiek en je informeren welke gevolgen dit zou kunnen hebben, mocht er in de klas van je kind een klasgenootje zitten met een overgevoeligheidsreactie.

Om deze reden vragen we je ook je kind(eren) uit te leggen dat het zijn (zij hun eigen) meegebrachte koekjes niet uitwissel(t)(en) met andere kinderen.

We schetsen je hierna in het kort het verschil tussen een allergie en een intolerantie.

In de overzichtstabel vind je het aantal kinderen per klas met zijn/haar soort(en) van allergie of voedselintolerantie en mogelijke vervangproducten.

Wat is een allergie / intolerantie

Een allergie is een reactie van ons immuunsysteem (verdedigingsmechanisme) op lichaamsvreemde stoffen (allergenen), die op zich helemaal niet schadelijk hoeven te zijn, zoals stuifmeelkorrels, huidschilfers van dieren, uitwerpselen van huisstofmijt, schimmelsporen of voedselbestanddelen, maar bij ernstige reactie levensbedreigend kunnen zijn.

Allergische reacties ontstaan vaak door stoffen (allergenen) die worden ingeademd (bv. astma, hooikoorts), opgegeten (voedselallergie, de reacties op geneesmiddelen vallen hier ook onder) of die met de huid in contact komen (bv. nikkelallergie, lijm in pleisters).

Hierbij ontstaan klachten (bv. loopneus, tranende ogen, jeuk, eczeem, benauwdheid, diarree,...) en bij hevige reacties een allergische shock.

Bij intolerantie voor een stof reageert een persoon met een ongewone lichamelijke reactie op het contact met die stof, terwijl diezelfde stof bij anderen gewoonlijk geen bijzondere reactie veroorzaakt.

Het lichaam reageert aldus ongewoon zonder dat hierbij het immuunsysteem is betrokken. Hierdoor ontstaan dan stofwisselingsproblemen en klachten.

Bij een voedselintolerantie heeft een persoon aldus een verhoogde gevoeligheid voor bepaalde stoffen in de voeding.

Voorbeelden van allergieën / intoleranties binnen onze school

Met betrekking tot voeding

Koemelkallergie of koemelkeiwitallergie is een voedselallergie waarbij er sprake is van een ongewenste reactie op eiwitten uit koemelk door een abnormale reactie van het immuunsysteem van het lichaam.

Yoghurt, kwark, roomijs, melkijs en dergelijke producten zijn ook niet aan te raden, vrijwel alle koemelkeiwitten zijn nog aanwezig en intact, dus allergische verschijnselen kunnen optreden. Mensen met lactose-intolerantie daarentegen kunnen deze producten wel gebruiken, maar dienen voorzichtig te zijn.

Lactose-intolerantie: het lichaam is niet in staat om de melksuiker lactose te verteren, waardoor darmklachten ontstaan. Lactose is een natuurlijke suiker die voorkomt in alle dierlijke melksoorten (bv. koeien-, geiten- en schapenmelk) en in de zuivelproducten zoals room, yoghurt, boter... Lactose is ook vaak te vinden als goedkope vulstof bij kant-en-klaargerechten, bouillonblokjes, brood, pizza, broodjes (krentenbollen), sorbet, eierkoeken, koekjes, mueslirepen, worst enz.

In de meeste orale geneesmiddelen wordt lactose als hulpstof gebruikt.

Een lactosevrije voeding houdt in dat je de volgende producten beter laat staan:

- Koeien-, geiten- en schapenmelk, andere melk van dieren en alle melkproducten zoals boter, verse kaas, room, yoghurt en pudding. De meeste harde, gele kazen bevatten wel geen lactose.
- Alle producten waarin melkbestanddelen (o.a. melkpoeder, boter, room...) als ingrediënt verwerkt zijn: brood, koekjes, zachte koeken, chocolade, ijs...

Allergie voor fruit: allergie voor citrusvruchten : appelsienen, mandarijnen / kiwi's en afgeleiden: sinaasappelsap

Allergie voor steenvruchten: allergie voor nectarinen, kersen

Allergische reacties op steenfruit zijn mogelijk. Je kan allergisch zijn voor sommige steenvruchten en weer niet voor andere. Ook kun je in verschillende maten allergisch zijn voor steenvruchten. Dit maakt het lastig om goed te bepalen waar je wel en niet allergisch voor bent.

Voorbeelden van steenvruchten: nectarine, kers, abrikoos, pruim,

Allergie voor cacao en chocolade (bevat cacao)

Allergie voor kippenei

Bij deze voedselallergie reageert het lichaam op eiwitten die zowel in de dooier als het eiwit voorkomen. Heel wat producten bevatten kippenei.

Neem het product niet als de informatie op de verpakking melding maakt van mayonaise, eigeel, eiwit, eipoeder, ovalbumine, albumine, conalbumine, ovomucoid, lysozyme (E1105), lecithine (E322), levitin, vitellin, lipovitellin, ovo-vitellin, globulin, avidine, ovotransferrine, fosfatidylserine, fosfolipiden, ovosucrol, ovalmucine, phosvitine. Let op samengestelde ingrediënten, bijvoorbeeld vermicelli en paneermeel. Ook deze producten bevatten kippenei. Blijf de informatie van producten steeds lezen. Soms wordt een product vernieuwd en bevat het plotseling toch kippenei.

Niet vergissen met: in bijna elk voedingsmiddel komt eiwit voor. Je leest dan op de verpakking eiwit x gram of proteïne x gram. Het betreft hier de voedingsstof eiwit (zoals vetten en kookhydraten). Het gaat hier dan niet over het eiwit van een kippenei.

Allergie voor noten / pinda allergie. Hierbij moeten alle voedingsmiddelen vermeden worden waarin noten en of pinda's voorkomen of die sporen van noten en of pinda's bevatten. Let op producten bereid met arachideolie = olie gemaakt van pinda's. Of producten bereid met notenolie.

Allergie voor soja

Net zoals in veel andere producten zitten er ook in soja eiwitten waar mensen allergisch voor kunnen zijn. Bij kinderen wordt vaak op een jonge leeftijd een koemelkeiwit allergie ontdekt, waarbij dan vaak sojamelk als alternatief voor koemelk voorgeschreven werd. Dit wordt tegenwoordig niet meer gedaan, omdat de kans groot is dat dan juist een soja allergie ontwikkeld wordt. Wanneer kinderen een koemelkeiwit allergie hebben, wordt allergeen vrije melk aangeraden zoals Nutramigen. Een soja allergie loopt veelal samen met een pinda allergie.

Soja komt voor in allerlei producten. Zo wordt er sojameel gebruikt om brood, koekjes en gebak te bakken, bestaat er sojamelk, sojaolie, sojavoeten enz.. Bij een soja allergie vermijd je deze producten.

Allergie voor gluten

Het lichaam verdraagt niet het gluten van de granen in het voedsel.

Deze granen worden niet verdragen:

Tarwe, rogge, haver, gerst en spelt bevatten het eiwit gluten. Bij coeliakiepatiënten veroorzaakt gluten een beschadiging aan de dunne-darmwand. Deze granen zijn dus verboden in het glutenvrije dieet. Dat geldt ook voor alle producten waarin deze granen zijn verwerkt of mee in aanraking zijn geweest.

Deze granen en/of bindmiddelen worden wel verdragen:

Rijst, maïs, boekweit, aardappel, soja, guarpitmeel, tapioca, arrowroot, agar-agar, johannesbroodboompitmeel, gelatine, sago, xanthaangom en fabrieksmatig glutenvrij gemaakte meelsoorten zijn glutenvrij. Ze mogen gebruikt worden in het glutenvrije dieet. Let wel op dat ze **niet gemengd** zijn met glutenbevattende meelsoorten, want dan zijn ze natuurlijk niet glutenvrij. Denk daarbij bijvoorbeeld aan maïsbrood of boekweitpannenkoeken. Aan deze producten wordt bijna altijd tarwebloem toegevoegd, omdat ze dan

elastischer zijn en niet zo gauw uit elkaar vallen, net zoals veel voedingsmiddelen waaraan bindmiddel is toegevoegd (b.v. paprikachips, kruidenmengelingen,...)

Preventie

Om de klachten te voorkomen is het aangewezen om dergelijke **uitlokkende stoffen (allergenen) te mijden**: b.v. melkproducten mijden en vervangen door alternatieven.

Je kan tegelijkertijd allergisch zijn voor meerdere producten. Dan sluit je alle producten uit die de allergieën kunnen veroorzaken.

We willen als school kunnen inspelen op dergelijke overgevoeligheidsreacties, veroorzaakt door de inname van bepaalde voedingsmiddelen.

Je vindt hierna informatie terug van te mijden voedingsproducten en van enkele alternatieven (vervangende producten) - zie ook de overzichtstabel per klas.

Voorbeelden van te vermijden producten met betrekking tot onze school.

Koemelkallergie

NIET

- Melk & melkproducten (kaas, room, kwark, yoghurt ,roomijs, melkijs dus alle van koemelk gemaakte zuivelproducten).
- Alle producten die melkproducten (ook melkpoeder en boter) bevatten, b.v. zachte koekjes, melkchocolade. Lees steeds het etiket na.
- Alles waar brood in zit, bevat bijna altijd ook melk. Dit staat niet altijd bij de ingrediënten vermeld! Uw bakker kan u vertellen welk brood of welke broodproducten koemelkvrij zijn. Ook de (betere) supermarkten hebben vaak koemelkvrije producten (dit staat dan bijvoorbeeld met een sticker op het brood aangegeven).

WEL

- Rijstmelk, kokosmelk.
- Waterijs (ijslolly), sorbet vrij van melk.
- Sojaproducten: (b.v. Het merk Alpro, te koop in de supermarkt, heeft een ruim assortiment aan sojaproducten zoals sojamelk, chocomelk, vla, ijs, boter, room en yoghurt).
- Pure chocolade (zonder melk). Alle melkvrije producten.

Allergie voor fruit: appelsienen, mandarijnen, clementinen, nectarinen, kersen, kiwi's en afgeleiden: appelsap / sinaasappelsap / citrusvruchten als drank ...

NIET

- Appelsienen, mandarijnen, clementinen, kiwi's, smoothies of sappen van deze vruchten.
- Bij allergie voor steenvruchten: nectarinen, kersen.

WEL

- Appel (niet bij allergie voor appels), peren, bananen, wortelen, radijsjes, yoghurt natuur.

- Water, melk, milkshake zonder toevoeging van de verboden vruchten.
-

Allergie voor cacao (chocolade)

NIET

- Alle producten waarop vermeld staat dat er cacao(poeder) in zit. b.v. chocolademelk, chocoladerepen, muesli of cornflakes met chocoladeschilfers, koekjes met chocolade.

WEL

- Alle producten waarbij geen cacao(poeder), cacaoboter of chocolade aanwezig is: b.v. melk, sojadrink en yoghurt zonder cacao / water / fruit / sommige droge koekjes, wafeltjes, mueslikoekjes en meergranenkoekje zonder chocoladestukjes / chips.
-

Allergie voor ei van de kip (eend, gans, kwartel)

NIET

- Ei van kip (eend, gans, kwartel) en alle producten die kippenei bevatten o.a. brood / beschuit / pannenkoeken / ijs / koekjes / pasta's / vermicelli / mayonaise / bindmiddel in bouillon / gepaneerde gerechten / kroketten / kaas / paté / snoep / kroepoek / zoutjes, vleeswaren (boterhamworst, gehaktbrood)

WEL

- Alle producten waarin geen kippenei verwerkt werd. Lees steeds het etiket: bv. melk, sojadrink en yoghurt / water / fruit / rozijntjes / knijpfruit / snoepgroentjes
-

Allergie voor soja

NIET

- Alle producten waarin soja voorkomt : sojamelk / sojadrinks / soja-ijs / sojayoghurt / sojapudding / sojaroom /sojaboter / sojasauzen / koekjes, brood, crackers, gebak, broodjes, gebak met pinda's, gemaakt met soja meel (**dus soja bevattend!**) / **tofu / pinda olie (soja allergie gaat vaak samen met pinda allergie)**

WEL

- Sojavrije producten: bv. koemelk (met cacao) / kaas / yoghurt zonder soja / gewoon roomijs / brood & koekjes zonder soja-meel / water / fruit / rozijntjes / knijpfruit / radijsje / worteltjes / snoeptomaatjes, - paprikaatjes en - komkommertjes
-

Allergie voor pinda's

NIET

- Alle producten waarin pinda's of sporen van pinda's voorkomen : chocolade met pinda / koekjes met pinda / borrelnootjes / M & M's / pindakaas / arachideolie en gerechten bereid met arachideolie (kroketten, frieten, chips) ...

- Lees steeds het etiket.

WEL

- Pindavrije producten: fruit / rozijntjes / knijpfruit / radijsje / worteltjes / snoeptomaatjes, - paprikaatjes en -komkommertjes / pure chocolade / koekjes zonder sporen van pinda's.
-

Allergie voor gluten

NIET

- Voedingsmiddelen die gluten en lactose kunnen bevatten zijn onder andere:
- (Stok)brood
- Taart en gebak
- Ontbijtgranen
- Gepaneerde snacks, soepblokjes
- Quiche en hartige taart
- Bier
- Melkdesserten en koekjes
- Let op het etiket van de verpakking: producten waar enigszins gluten (sporen van gluten) in zitten niet gebruiken!

WEL

- Alleen producten met het gecertificeerde glutenvrije logo erop zijn veilig.



Allergie voor muskaatnoot en mosterd

Strikt vermijden van muskaatnoot en mosterd (vleeswaren e.d.) (ook producten die sporen kunnen bevatten) bv. vleeswaren, kroketten.
