



# Allergenen

Voedselallergieën en voedselintoleranties



# Allergenen

**Naar aanleiding van de informatieplicht over allergenen in de maaltijden stellen wij een brochure voor. Deze brochure is aangeboden door de firma Unilever, één van onze leveranciers.**

In de brochure staan de 14 allergenen die zeker moeten vermeld worden zeer duidelijk uitgelegd en goed gedocumenteerd. Ik raad jullie dan ook aan om de brochure aandachtig te lezen. Aangezien jullie als begeleiders grotendeels zelf de maaltijden van onze cliënten verzorgen, met name het ontbijt en het avondmaal, dragen jullie ook een grote verantwoordelijkheid op dit vlak. Er kan veel voorkomen worden door alert te zijn en de ingrediëntenlijst van een product even te overlopen.

De 14 allergenen ook nog eens uitgedrukt in icoontjes. Deze icoontjes zullen terug te vinden zijn op de menu's. Zo wordt het voor jullie snel duidelijk waar welke risico's zitten. De menu's kan men raadplegen op de website en op map Menu van de week. Als jullie de menu graag willen uithangen of meegeven met een cliënt kunnen jullie hem dan ook zelf afprinten of door-mailen.

Hopelijk verschaft dit document jullie voldoende informatie.

**Nancy Josten**  
Teamcoach keuken Heder.



# Voedselovergevoeligheid: voeds

Volgens de Wereld Gezondheidsorganisatie maken de voedselallergieën deel uit van de belangrijkste gezondheidsproblemen. Allergische reacties zijn zeer uitlopend qua aard en ernst: ze kunnen via de huid, de ademhaling, de spijsvertering tot uiting komen, ze zijn soms veralgemeend met ernstige en zelfs dodelijke gevolgen. Een belangrijk deel van de bevolking is hierbij betrokken. In België wordt geschat dat 6-8% van de kinderen jonger dan 3 jaar en 2-3% van de volwassenen allergisch is aan bepaalde levensmiddelen (Hoge Gezondheidsraad, 2009).

De enige doeltreffende behandeling van voedselallergie bestaat erin de voedingsmiddelen die allergenen bevatten volledig te vermijden. Het is dan ook essentieel dat de allergische

**Schattingen naar het voorkomen van voedselovergevoeligheid in de algemene bevolking komen uit op 1 tot 3 procent.\***

## Wat is het verschil tussen een allergie en een intolerantie?

Een **allergie** wordt veroorzaakt door een afweerreactie van het lichaam. Het lichaam beschouwd een onschuldige eiwit ('allergeen') in voedsel als gevaarlijk en maakt hiertegen antistoffen aan. Een overreactie van het afweersysteem kan symptomen van uiteenlopende ernst veroorzaken, van koorts en een opgezwollen huid tot mogelijk fatale astma-aanvallen en anafylactische reacties.

Bij een **voedselintolerantie** reageert het lichaam ook op bepaalde voedingsmiddelen. Het afweersysteem speelt hierbij echter geen of een onbelangrijke rol. In de meeste gevallen kan het lichaam een bepaald soort voedingsmiddel niet verteren.

## Wist u dat?

Acht voedselallergenen verantwoordelijk zijn voor ongeveer 90 procent van alle voedselallergieën nl. melk, kippenei, vis, schaal- en schelpdieren, tarwe, pinda, noten en soja\*\*.

## Wist u dat?

Veel mensen denken dat de termen voedselallergie en voedselintolerantie hetzelfde betekenen, maar dit is niet correct. Bij een voedselintolerantie, bijvoorbeeld lactose-intolerantie, speelt het afweersysteem geen rol, dit in tegenstelling tot een voedselallergie. Een voedselintolerantie is niet levensbedreigend.

\* Referentie: Gezondheidsraad. Voedselallergie. Den Haag: Gezondheidsraad, 2007; publicatienr. 2007/07.

\*\* Bron: Food and Agriculture Organization of the United Nations. (1995): Report of the FAO Technical Committee on Food Allergies, Rome, Italy, November 13-14.

# Belallergie en voedselintolerantie

## **Wat is een lactose-intolerantie?**

Mensen met een lactose-intolerantie missen bijvoorbeeld het enzym lactase, dat essentieel is voor het afbreken van lactose. Hierdoor kan de lactose in voedsel niet goed worden verteerd. Lactose die achterblijft in de darm kan symptomen als opzwellen, diarree en buikpijn veroorzaken.

## **Wat is een anafylactische reactie?**

Anafylaxie is een levensbedreigende reactie in het gehele lichaam die zich vooral uit in benauwdheid en een sterke daling van de bloeddruk. Bel onmiddellijk naar de verpleging of bij urgentie 112 wanneer u een anafylactische reactie vermoedt.

## **Zorg daarom voor het volgende:**

- Train al het keukenpersoneel en bedienend personeel
- Zorg dat informatie over allergenen in voedsel up-to-date blijft
- Geef nooit informatie die mogelijk niet juist is ("dat zal wel kloppen ...")
- Geef alternatieven

# Allergenen



**VIS**



**GLUTEN**



**SOJA**



**EI**



**MELK**



**SCHAALDIEREN**



**NOTEN**



**WEEKDIEREN**



**PINDA'S**



**SESAMZAAD**



**LUPINE**



**SELDERIJ**



**MOSTERD**



**ZWAVELDIOXCIDE**

## De 14 allergenen: Waar u rekening mee moet houden.

De ingrediëntenlijst van al het verpakte voedsel, en de ingrediënten van onverpakt voedsel moet gebund zijn wanneer een gaat vragen heeft omtrent de allergenen in een gerecht.

U moet zich bijvoorbeeld blijven afvragen:

- Welke smaakmakers gebruik ik?
- Beschik ik over actuele informatie (op papier) over de allergenen in alle gebruikte onverpakte producten?
- Wat gebruik ik voor het binden en verdijven van sauzen? Wat zit er in de dressing?
- Wat wordt er gebruikt ter decoratie of als versiering?
- Worden er overgebleven restjes gebruikt voor andere gerechten?
- Van welke ingrediënten maak ik gebruik en houd ik rekening met allergenen die op de ingrediëntenlijst staan?

Pay ook op naar 'verborgen' allergenen. Het is niet altijd duidelijk of de grondstoffen die u gebruikt allergene stoffen bevatten of niet. Zo kunnen allergenen ook voorkomen in hulpstoffen zoals additieven (E-nummers) en aroma's.



# De 14 meest voorkomende voedsel

NB:

Deze lijst is niet volledig en/of de genoemde vervangers in een specifiek gerecht dusdanig gebruikt kunnen worden, kan per persoon verschillen. Voedselalternatieven moeten altijd zorgvuldig getoet worden om erachter te komen waar (producten met) allergenen mogelijk gebruikt worden voor het bereiden van ander voedsel. Vraag altijd na bij uw gasten wat ze kunnen eten zodat u gerechten opstelt.

E	
<b>Korte beschrijving:</b>	Eiallergie is een hypersensitiviteit voor plantaardige stoffen uit de dooier of het eiwit van eieren die een reactie van het afweersysteem veroorzaken.
	<b>Alle voedsel/producten die ei en eiwitstoffen van ei bevatten.</b> <b>Overige namen voor ei op het label:</b> albumine, avidine, ovalbumine, eigeel, eiwit, eiwit, fosfatidyleerine, fosfolipiden, globuline, lecitine (E322), lipovitellin, livetine, lysocytine (E1105), ovalbumine, ovoglobuline, ovomucine, ovomucoid, ovomucin, ovotransferine, phosvitine. <b>Voedsel/producten die ei bevatten of mogelijk ei bevatten:</b> advocaat, schuimgoedjes, mayonaise, overvangers, pasta, lecitine, zoetigheden (bijvoorbeeld marshmallows, rooibos, marshmallows), romige sauzen en sausjes (bijvoorbeeld tartaarsaus, hollandaise), bakproducten en bakmixen, desserts met room (bijvoorbeeld taart en vla), schuim- of melkgarnering op speciale koffiebonen, glazuur.
	<b>Vervangers afhankelijk van gerecht:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Probeer lijnsojaprakke karamell, een mengsel van warm water en gelatine, appelsmoes en zachtzand, en gebruik als alternatief voor eigeel gesmolten margarine.</li><li>• Overvangers op basis van zetmeel.</li><li>• Voor hartige gerechten kunt u ook verkruimelde tofu gebruiken.</li><li>• Sommige pasta's zijn mogelijk zonder ei. Lees het etiket voordat u deze pasta's gebruikt. NB: sommige eierrijke pasta's worden mogelijk geproduceerd op materialen die ook wordt gebruikt voor producten die ei bevatten.</li></ul>

## Goed om te weten

Personen met een ei-allergie moeten ook eieren van eenden, kalkoenen, ganzen, kwartels, enz. vermijden.





# allergieën en voedselintoleranties

 Kan dit niet eten

 Kan dit wel eten

## Melk

Korte beschrijving:

Een melkallergie is een ongewenste afweerreactie op een of meerdere melkbestanddelen van een willekeurig diert.



**Alle voedselproducten die melk en afgeleide stoffen van melk bevatten**

**Overige namen voor melk:**

caseïne (hydrolysaat), caseïnaten, wei (in alle vormen), melkvetten, lactalbumine (sojako), lactose, lactoferrine, lactoglobuline, melkproteïne hydrolysaat.

**Voedselproducten die melk bevatten of mogelijk melk bevatten:** melk (in alle vormen), melkpoeder, boteremelk, yoghurt, toorn, kaas (poeders), wafels, vla, pudding, boter, (half) vloeibare boter en botervet, voedsel dat gekaramelliseerd is met melk, margarine, kunstmatige botersmaakstoffen, chocolade, gebakken producten, caramelleurmiddel of smaakstoffen, boterhamworst, aardappelen (puro), nougat.



Als het recept het toelaat kan melk vervangen worden door water, alternatieven voor gewone melk (soja, rijst, haver, kokos, amandel), of in zoete recepten door fruitsap.



## Schaaldieren en weekdieren

### Korte beschrijving:

Ten algemeene voor schaaldieren komt vrij vaak voor. Maar pinda's en noten veroorzaken schaaldieren de meeste analytische problemen.

Weekdierallergieën komen minder vaak voor dan die voor schaaldieren.

Sommige mensen reageren op beide voedselgroepen omdat week- en schaaldieren dezelfde soort stoffen bevatten.



**Alle voedselproducten die schaal- en weekdieren en hun afgeleide stoffen bevatten.**

Onder schaaldieren vallen:

garnalen, garnalen, krab, kreeft, langoustine, scampi.

Onder weekdieren vallen:

escargots, inktvis, kokkels, mosselen, octopus, oesters, pijlinktvis, slakken, et. proboscelpolen, wulpen, zeekat, zeeoren.

**Voedsel/producten die (mogelijk) schaal- en weekdieren bevatten:**  
zie het gedeelte 'Kan dit niet eten' voor vis, met schaal- en weekdieren en producten hiervan.



Zie 'Kan dit wel eten' voor vis.



## Via

### Korte beschrijving:

Via kan een ernstige allergische reactie veroorzaken en is meestal een levenslange allergie.

Meer dan de helft van alle mensen die allergisch zijn voor een soort vis zijn ook allergisch voor andere vissoorten, dus allergie-specialisten adviseren hun patiënten vaak om alle soorten vis te vermijden.



Alle (voedsel)producten die vis en afgeleide stoffen van vis bevatten. De vissoorten die in onderzochten het meeste worden opgenomen zijn kabeljauw, zalm en tonijn.

**Meest gangbare vissoorten:**

anjeris, baars, brasaer, bot, forel, gootrukreel, haai, haring, heek, heilbot, hoesting, kabeljauw, karpen, makreel, paling, platvis, sardine, schelvis, schol, snapper, snoek, spiering, tord- en rugbaars, vlapvis, tong, tonijn, witing, zalm, zeehond, zwaardvis.

**Voedsel/producten die vis bevatten of mogelijk vis bevatten:**  
 etrisch voedsel (bijvoorbeeld gebakken rijst, pasta, kerrie's),  
 sausjes en dressings (bijvoorbeeld Worcestershire-saus, toezaus, barbecue-saus), zeevruchtensop en bouillon (bijvoorbeeld bouillabaisse), sushi, pizza, dips en sauzen, gelatine, smaakstoffen.



- Gebruik mayonaise als basis voor een dressing en gebruik je eigen ingrediënten om op smaak te brengen.
- Carrageen, een algensoort die wordt gebruikt als bindmiddel en emulgator, wordt vaak gebruikt gezien als een visproduct. Het is voor mensen met een visallergie volkomen veilig.
- Vis bevat eiwit, vitamine A, B en E, iactine en verschillende mineralen. Zeevruchten, granen, vlees en gevogelte, en andere eiwitbronnen kunnen perfect als vervanging gekozen worden met gelijkaardige voordelen op voedingskundig gebied.
- Olieachtige vissoorten (zoals zalm) bevatten veel omega-3. Alternatieve bronnen van omega 3 zijn onder andere lijnzaad, rapeseed (randsa), sojaboonolie, walnoten, margarine en mayonaise.

### Goed om te weten

Met algemeen wordt aanbevolen dat personen die allergisch zijn voor een specifieke vissoort alle soorten vis en visproducten als vissaus en visolie vermijden.

## Pinda's

### Korte beschrijving:

Pinda-allergie is een hypergevoeligheid voor plantaardige stoffen uit de pinda die een overreactie van het afweersysteem veroorzaakt. Deze vorm van allergie staat los van notenallergie.



**Alle voedselproducten die pinda's en afgeleide stoffen van pinda's bevatten.**

**Overige namen voor pinda's:**

aardnoten, grondnoten, borrelnoten, arachideolie, pitten, apennoten, zwarthydrolysaat.

**Voedselproducten die pinda's bevatten of mogelijk pinda's bevatten:**

pindacolie, pindabloem, pindakassa, etnisch voedsel (bijvoorbeeld Afrikaans, Aziatisch, Mexicaans), vegetarische vleesvervangers, gehydrateerde plantaardige proteïne, sauzen en dressings (bijvoorbeeld chut, pesto, jus, roze, enchilada, saté), kunstmatige noten, mandeloma's (pinda's gefrenkt in amandelaroma), gebakken producten, soetwaren en graanproducten (bijvoorbeeld cake, pudding, koekjes, graanrepen, meigol, marzipaïn), toefjes, vegetarische producten, loempia's, pizza, glazuur, marinades en slasozen, snacks (bijvoorbeeld gemengde noten).



• Gebruik andere plantaardige oliën als alternatief voor pindacolie.

### Goed om te weten

Experts waarschuwen mensen met pinda-allergie vaak om noten te vermijden vanwege risico op kruisbesmetting met pinda's. Bovendien heeft ongeveer 1/3 van de mensen zoet een allergie voor pinda's (pinda's zijn peulvruchten, net als bonen) een allergie voor één of meer noten of zal deze allergie ontwikkelen.



## Soja

### Korte beschrijving:

Een soja-allergie is een overgevoeligheid voor plantaardige stoffen in soja die een overreactie van het afweersysteem veroorzaken. Symptomen van soja-allergie zijn meestal mild, hoewel een anafylaxie ook kan voorkomen.



**Alle (voedsel) producten die soja en afgeleide stoffen van soja bevatten.**

**Overige namen van soja:**

soja (alle vormen, bijvoorbeeld albumine, vezel, bloem, korrels, melk, rozen, spruiten, olie, soja, sojabonen, sojaproteïne (concentraat, pure soja), textured vegetable protein (TVP), edamame, toberfahoe, sojalecithine, okara.

**Voedselproducten die (mogelijk) soja bevatten:**

sojabonbonen, sojamelk, sojolie, gehydrolyseerde soja/ plantaardige eiwitten, sauzen (bijvoorbeeld sojasaus, tamari, teriyaki, Worcestershire, miso, tempoh, sojastugos, broodkruimels, graanproducten, crackers, vegetarische gerechten, plantaardige gort, plantaardig zetmeel, surimi, ingeblikt tofijn, soepen en broodjes, smaakstoffen.



Probeer melk/zuivelproducten. In het geval dat uw gast ook allergisch is voor melk/zuivelproducten, kunt u de volgende alternatieven proberen:

- Aardappel, rijst, amandelen en kokosmelk.
- In plaats van sojalesem kunt u rijstlesem proberen.
- In plaats van sojasche kunt u koolzaad-, maïs- of elgolie proberen.
- In plaats van sojasaus kunt u een mix van balsamico-azijn en kruiden proberen.
- Gebruik granen, volle granen en overige magere eiwitbronnen.





## Senam

### Wat is beschrijving:

Den sesamallergie is een overgevoeligheid voor plantaardige stoffen in sesam die een reactie van het afweersysteem veroorzaken.



**Alle (voedsel) producten die sesam en afgeleide stoffen van sesam bevatten.**

Overige namen voor sesam:  
 sesamzaai, gingelly, gingellyolie.

Voedsel/producten die (mogelijk) sesam bevatten:  
 brood (bijvoorbeeld hamburgerbroodjes, roggegranenbrood), crackers, graanproducten, toast, dips en spreads (bijvoorbeeld humus, chutney), etnisch voedsel (bijvoorbeeld stoofpotjes, roerbakgerechten), sesamolie/zaai/pasta, tahinboter, hartige producten (bijvoorbeeld dressing, jus, marinades, soepen, smakenstoffen, sauzen).

Allergische reacties op overige zaden, zoals mandarijn, zomen ook soms voor. Vraag uw gast hiernaar.



Als garnering kunt u andere zaden als pomeleiboom en pompoenzaden gebruiken. Noten kunnen ook gebruikt worden als de gast niet allergisch voor pinda's en noten is (zie de informatie over pinda's en noten).



## Zwaveldioxide

### Korte beschrijving:

Zwaveldioxide kan allergie-achtige symptomen veroorzaken bij mensen met onderliggende astma en allergische rhinitis. De meest gebruikelijke reacties zijn kortademigheid, beklemming op de borst en hoesten. Deze klachten kunnen ernstig en langdurig zijn.



**Alle (voedsel)producten die zwaveldioxide en afgeleide stoffen van zwaveldioxide bevatten.**

**Overige namen voor zwaveldioxide:**

E220-229 (Europese naamgeving), kaliumbisulfit of metabisulfit; natriumbisulfit, dithioniet, metabisulfit of sulfit(agen), zwaveligruis.

**Voedselproducten die mogelijk zwaveldioxide bevatten:**

alcoholische en niet-alcoholische dranken; sappen en concentraten in fles (bijvoorbeeld citroen, limoen); fruit en groentes die zijn ingeblikt, ingevroren of gedroogd; kruiden, aardappelen, zetmeel, melkersoppen, tomatenproducten (bijvoorbeeld pasta, pulp en puree), azijn.

### Goed om te weten

Zwaveldioxide wordt aan sommige bewerkte voedingsmiddelen toegevoegd voor kleurbehoud, een langere houdbaarheid of om de groei van micro-organismen tegen te gaan. Op het gebruik van sulfiten is specifieke regelgeving van toepassing.

## Noten

### Een beschrijving:

Een notenallergie is een hypergevoeligheid voor plantaardige stoffen uit noten die een overreactie van het afweersysteem veroorzaakt en kan leiden tot ernstige fysieke klachten. Net als mensen met een pinda-allergie, hebben de meeste mensen waarvan is vastgesteld dat ze een allergie voor noten hebben, deze allergie levenslang.



**Alle voedselproducten die noten en afgeleide stoffen van noten bevatten.**

De volgende opsomming van notensoorten is niet volledig:<sup>1</sup> amandelen, hazelnooten, walnoten, cashewnoten, pecannoten, paranoten, pistachenoten, macadamianoten.

<sup>1</sup>Vrijwel alle soorten noten zijn gevoelig. Dit kan ook betrekking hebben op notenolie.

**Voedselproducten die noten bevatten of mogelijk noten bevatten:** notenolie, marzipan, nougat, nootextracten/pasta/boters, chocolade en chocolade, struise en vegetarische gerechten, salades en dressings, sauzen (bijvoorbeeld barbecueaus, pesto), marinades en jus, mosterd (bevat mogelijk pistachenoten), graanproducten, crackers, alcoholische dranken (bijvoorbeeld amaretto, frangipane), desserts, geïmproviseerde koffie, gebakken producten.



Het is belangrijk om te bedenken dat veel mensen die een allergie voor noten hebben, mogelijk ook een allergische reactie op pinda's kunnen hebben. Houd hier rekening mee bij het bereiden van voedsel in uw keuken. Het onderstaande is in het algemeen veilig voor gebruik door mensen met een notenallergie:

- Nootmuskaat.
- Wijnkastanjes.
- Pienpompoen (bittermelon pompoen).
- Kokosroot.

### Goed om te weten

Net als de pinda niet op bomen groeit, reageren sommige mensen met een allergie voor noten ook op pinda's.





## Glutenbevattende granen/glutenintolerantie/coeliakie

### Korte beschrijving:

Gluten is een eiwit dat voorkomt in tarwe, rogge, gerst, (haver), spelt en karnat. Producten op basis van deze granen bevatten ook gluten. **Glutenintolerantie of Coeliakie** is een overgevoeligheid voor gluten in de voeding. Het lichaam reageert op een verkeerde manier, met darmklachten tot gevolg. Coeliakie is geen allergie.

Een allergie voor tarwe en graanproducten die gluten bevatten komt ook voor. Tekenen en symptomen komen overeen met die van andere allergieën, hoewel deze zich vaker voordoen bij lichaamsbeweging. Gluten spelen een belangrijke rol, maar andere stoffen kunnen hierin ook betrokken zijn.



**Alle (voedsel) producten die zijn afgeleid van of met:** tarwe (alle vormen, waaronder durum, grintmeel, spelt, karnat, einkorn en faro), gerst, rogge, haver, meel, couscous.

**Voedselproducten die (mogelijk) tarwe bevatten:** brood, gebakken producten, bakmixen, pasta, broodkrummsels, crackers, hier: moethuisjes, maatsnijden, aditieven op basis van gluten, speculaas, kruiden en specerijen, sauzen, choco-laderopen, drinkjes met cacao, surimi, gehydrolyseerde tarwe-eiwit.



Bijstobben, boekweit, maïsmeel, aardappelmeel, tapiocaïoem, bloem van noten/bomen/zaai, kikkererwten, soja, glutenvrij brood (gemaakt van rijst, maïs, aardappel, sojaboem), glutenvrije pizzabasis, glutenvrije maïsbotilla's, glutenvrije panzenbroeken/taartgebak, muffinmixen, glutenvrije pasta, maïspesto, rijstpasta, rijstvermicelli, rijstnoodles, rijst (bijvoorbeeld karnat).

Voedsel dat geschikt is voor mensen met coeliakie is ook veilig voor mensen met een allergie voor graanproducten met gluten.



## Selderij

### Eerste beschrijving:

Een allergie voor kruidselderij (de wortel van de selderij) komt vaker voor dan een allergie voor de stengel van de bleekselderij, hoewel beide een ernstige reactie kunnen veroorzaken. Symptomen variëren van milde symptomen als het Groot Allergiesyndroom tot anafylactische shock.



### Overige namen voor selderij en selderijproducten:

selderijkrout, bleekselderij, kruidselderij (de wortel van de selderij), selderijzaad

### Voedsel/producten die (mogelijk) selderij bevatten:

selderijkrout, groentesappen met selderij, kruidenmaaiën, curry, bouillons, soepen, stooftroesjes, sauzen, verwerkte vleesproducten, worsten, salades (bijvoorbeeld Waldorfsalades, groentesalades, aardappelsalade met bouillon), hartige snacks



petrusselewortel, maggiplant



### Wet op te weten

Selderij (kruidselderij, bleekselderij) en bleekselderij wordt traditioneel gebruikt in de bereiding van bouillons, soepen, stooftroesjes en sauzen.



## Mosterd

### Korte beschrijving:

De symptomen van een mosterdallergie zijn doorgaans snel merkbaar, meestal binnen enkele minuten, maar kunnen zich ook tot wel twee uur later aandienen.



**Overige namen voor mosterd en producten met mosterd:**  
mosterdzaad, mosterdblad, mosterdbloem, mosterdolie, geïmmit mosterdzaad, mosterdpoeder.

**Voedsel/producten die mosterd bevatten of mogelijk mosterd bevatten:**

worst, verwerkte vleesproducten, rosalade, pikante mayon, stroganoff, matradae, soep, sauzen, chutney, kore salades, schmeigige magotolere, barbecueaus, vapests, ketchup, tomatensaus, piccalilly, pizza, daaaa. Indias voedsel met inbegrip van currys.



## Lupine

### Namen Soortgeving:

De lupine is het meest bekend als een populaire tuinbloem met lange, kleurrijke stengels. Op het Europese vasteland, waar de lupinebloem veel gebruikt wordt in voedselproducten, wordt een allergie voor lupine al enige tijd erkend.



Overige namen voor lupine en producten met lupine:  
lupine, lupinebloem, lupinenaad, lupineboon.

Voedselproducten die lupine bevatten of mogelijk lupine bevatten:  
lupinebloem, lupinenaad, lupineboon, gebakken producten als gebak en taart, wafels, parmesanekers, pasta-producten, pizza's, vegetarische vleesvervangers, lupinescheuten.

## Lactose-intolerantie

### Korte beschrijving:

Lactose-intolerantie is geen voedselallergie, maar komt voor bij mensen die niet over het enzym lactase beschikken. Dit enzym is nodig om melksuiker (lactose) te kunnen verteren. Veelvoorkomende symptomen zijn diarree, darmgasvorming/opgeblazen gevoel en algemeen ongemak.



Wees voorzichtig met alle (voedsel)producten die lactose bevatten, zoals melk en zuivelproducten.

**Voedsel/producten die lactose bevatten of mogelijk lactose bevatten:**

melk van koeien, schape en geiten (zuigdieren), zuiveltoetjes, ijs, boter, kaas, yoghurt, desserts, mayonaise, chocolade, pindakaas, brood en andere gebakken producten, verwerkte vlees- en visproducten, oplosproducten, soep, additieven met lactose.



Melk met een laag lactosegehalte of lactosevrije melk (afhankelijk van ernst), of vervangen door andere producten als:

- Sojamelk, yoghurt en sommige kazen.
- Melk gemaakt van rijst, haver, quinoa, amandelen, hazeknot, kokosnot en aardappel.
- Voedsel dat is aangevuld als 'lactosevrij', 'vrij van zuivel' of 'geschikt voor vegetariërs'.

Gefermenteerde zuivelproducten als probiotische yoghurt, zure room, kwark, harde kazen kunnen eenvoudiger te verteren zijn dan verse zuivelproducten. Vraag na bij uw gasten voor gebruik.

### Goed om te weten

De lactose in melk en zuivelproducten wordt niet apart vermeld op het voedsel etiket, dus u moet de desbetreffende lijst met ingrediënten raadplegen. De ernst van de lactose-intolerantie is van invloed op de hoeveelheid lactose die een persoon kan afdragen. Het mag zijn uw gast welke ingrediënten wel of niet gebruikt kunnen worden.

# Allergenen management

**Vraag:** Welke allergenen zijn aanwezig in samengestelde producten die voor de voorbereiding worden gebruikt?

**Antwoord:** hiervoor kan men het menu raadplegen, daar staat de vermelding in de vorm van icoontjes

**Vraag:** Zorgt iedereen dat kruisbesmetting tijdens de voorbereiding, bereiding en het opdienen van de maaltijd voorkomen wordt?

**Antwoord:** Let zeer goed op de HACCP voorschriften omtrent hygiëne en lees de punten over het voorkomen van kruisbesmetting nog eens na.

**Vraag:** Welke informatie wordt aan gasten verstrekt en op welke manier? Mondeling of schriftelijk? Via symbolen of de menukaart?

**Antwoord:** De cliënten kunnen mondeling worden ingelicht en zij kunnen vaak ook zelf de icoontjes op het menu raadplegen via de website.

**Vraag:** Wie beantwoordt vragen over allergenen ?

**Antwoord:** Men kan altijd Nancy Josten raadplegen over ingrediënten op nummer 210 en andere vragen aan de verpleging stellen op nummer 204.

**Vraag:** Weet het personeel wat men moet doen als een cliënt een allergische reactie heeft?

**Antwoord:** Het personeel moet altijd eerst contact opnemen met de verpleging. In geval van nood ook eerst de verpleging contacteren, daarna eventueel de arts van wacht en in uiterste noodsituatie de 112 opbellen.

## Symptomen van allergie

**Belangrijk om te weten is dat de symptomen heel verschillend kunnen zijn per persoon en sterk afhankelijk zijn van het soort voedsel.**

Bij jonge kinderen : beperkt het zich meestal tot maag-darmklachten en/of huidklachten  
Bij jong volwassenen/volwassenen : klachten ter hoogte van mond en keel : vb tintelen, branden

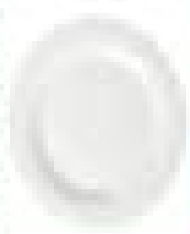
algehele allergische reactie met eventueel anafylactische shock :

- Bloeddruk daling => duizelig/flauwvallen
- Opgezwollen gezicht, tong, lippen, handen
- Ademhalingsproblemen
- Jeuk
- Braken
- Angst

het voedingsmiddel

+ verwerkte produkten vermijden!!



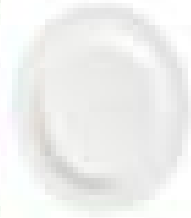


U

N

E

W



# MAANDAG

31. december

Tomatensoep met bolletjes



Coarroux met versal en pindam

Fruit



# DINSDAG

1. januari

Fruit

# WOENSDAG

2. januari

Bamboepluis



Blinde vink met spinazie

natuurlijk pap en

Fruit



# DONDERDAG

3. januari

Groenten soep



Kipfilet met wortelschijven en pap



Fruit



# VRIJDAG

4. januari

Kruidentoufflon



Gebakken vis met knoedel en

natuurlijk pap en

Fruit



VOORBEELD

