



Zuivelvrij dieet basisboek

Lekker leven
met koemelkallergie
en/of lactoseintolerantie

Zuivelvrij dieet basisboek

Lekker leven
met koemelkallergie
en/of lactoseintolerantie

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1	Zuivel; Koemelk en lactose	pagina 11
Hoofdstuk 2	Koemelkallergie en lactose-intolerantie	pagina 14
Hoofdstuk 3	Het koemelk- en lactosevrij dieet	pagina 20
Hoofdstuk 4	Goede en gevarieerde voeding	pagina 26
Hoofdstuk 5	Tips voor een koemelkvrije en lactosevrije voeding	pagina 31
Hoofdstuk 6	Tips voor buitenshuis	pagina 34
Hoofdstuk 7	Interviews	pagina 38
Hoofdstuk 8	Weekmenu's	pagina 44
Hoofdstuk 9	Tussendoortjes vrij van zuivel	pagina 118
Bijlagen:	Aanbevolen hoeveelheden per dag	pagina 122
	Handige adressen	pagina 124
	Websites	pagina 126
	Recepten register	pagina 128

Auteurs: Marloes Collins, Moo de Jonge, Marieke van de Pavert, Tiffany Pinas
Copyright: ©2011 AllergiePlatform.nl

Dit boek is mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van VGZ.

Auteursrecht afbeeldingen gebruikt onder licentie van Shutterstock.com

We delen graag onze kennis, je mag dit boek dan ook gratis verspreiden (graag zelfs!). Wel vragen we je het boek compleet te houden, kopieer er dus geen delen uit.

Woord vooraf

Allergie voor koemelk en overgevoeligheid voor lactose (lactose-intolerantie) komen relatief veel voor, vooral bij kinderen.

U heeft koemelkallergie en/ of lactose-intolerantie... en wat kunt u nu gaan doen?

Wellicht bent u niet helemaal bekend met wat koemelkallergie en overgevoeligheid voor lactose inhouden en welke stappen ondernomen moeten worden om klachtenvrij door het leven te gaan.

De enige manier om een voedselallergie te behandelen is een dieet. Er moeten dus aanpassingen gemaakt worden in uw voeding. Maak daarom een afspraak bij een gespecialiseerde diëtist.

Alle informatie die u nodig heeft om het dieet op te starten hebben wij gebundeld in dit boek. Op praktische wijze vertellen wij wat u kunt doen en welke aanpassingen nodig zijn in die lastige eerste periode. We helpen u de eerste vier weken op de weg. Zo komt u tot de ontdekking dat het dieet bij koemelkallergie en lactose-intolerantie geen beperkingen hoeft te zijn om lekker, gemakkelijk en gezond te kunnen eten. Er zijn veel ontwikkelingen op gebied van speciale koemelkvrrije artikelen maar ook wordt gebruik gemaakt van producten die van nature al vrij zijn van koemelk en lactose. Er blijft namelijk nog voldoende over!

Wij hebben ervoor gekozen om in dit boek koemelkallergie en lactose-intolerantie te bundelen, omdat de voedingsadviezen erg overlappen. Natuurlijk zijn wij op de hoogte van de verschillen en dit zal ook worden behandeld in het boek. Het is onnodig om het dieet nog strikter te maken dan noodzakelijk en hier hebben wij aandacht voor.

De diëtist kan u naast deze basisgegevens verder helpen met meer persoonlijke dieetadviezen. Ieder persoon is immers anders en u zult tegen andere problemen en vragen aanlopen dan een ander. Meestal worden enkele consulten door uw zorgverzekering vergoed.

Door heel Nederland zijn diëtisten gevestigd die zich gespecialiseerd hebben in voedselallergie en voedselovergevoeligheid. Websites waar u deze diëtisten kunt vinden staan achterin dit boek vermeld.

Belangrijk

De aanbevelingen en tips in dit boek zijn gebaseerd op de ervaringen die we de afgelopen jaren hebben opgedaan bij AllergiePlatform.nl. Deze zijn naar eer en geweten van de samenstellers verzameld om zo de allergiepatiënt op weg te helpen. Toch vormen deze geen vervanging voor medisch advies! Iedere lezer is verantwoordelijk voor zijn of haar doen en laten. De samenstellers en uitgever kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die voortvloeit uit de praktische adviezen in dit boek.

Inleiding

In hoofdstuk 1 wordt uitgelegd wat koemelk en lactose precies zijn en vertellen we hoe vaak het voorkomt dat iemand een allergie of overgevoeligheid heeft voor deze stoffen.

Hoofdstuk 2 gaat verder over koemelkallergie en lactose-intolerantie. Wat zijn de verschillen, welke klachten heeft iemand en hoe wordt de diagnose gesteld?

Het koemelk- en lactosevrij dieet wordt uitgelegd in hoofdstuk 3. Waarop moet iemand gaan letten, hoe herkent u melk of lactose op het etiket en wat zijn de valkuilen? Hier komt ook het dieet voor zuigelingen aan bod.

In hoofdstuk 4 wordt uitgebreid aangegeven hoe een gezonde voeding in elkaar zit. Op welke tekorten is een grotere kans en hoe voorkomt u ze?

Hoofdstuk 5 geeft nog meer handige tips en wetenswaardigheden over het dieet bij koemelkallergie en/of lactose-intolerantie.

Hoe u om kunt gaan met uw dieet op bijvoorbeeld een feestje of tijdens de vakantie vertellen we in hoofdstuk 6.

Twee ervaringsdeskundigen Petra en de moeder van Arthur vertellen in hoofdstuk 7 hoe zij geconfronteerd werden met voedselovergevoeligheid en hoe ze ermee omgaan.

De praktische weekmenu's worden in hoofdstuk 8 weergegeven. Deze voldoen aan een gezonde voeding zonder koemelkeiwit en lactose en we geven lekkere recepten. Hoofdstuk 9 geeft informatie over tussendoortjes zodat u zelf keuzes kunt maken hoe u uw dieet aanvult.

Ten slotte geven we in de bijlage nog handige hulpjes zoals een tabel met aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen, adressen en websites.

Hoofdstuk 1 Zuivel; koemelk en lactose

In dit hoofdstuk wordt uitgelegd wat koemelk en lactose nu precies zijn en hoe vaak het voorkomt dat iemand klachten krijgt.

Koemelk

Koemelk is melk afkomstig van de koe en de meest gedronken zuiveldrank van Nederland. Melk, karnemelk, yoghurt, vla en kaas zijn allemaal voorbeelden van melkproducten. Iedereen heeft dagelijks melkproducten nodig omdat ze gezonde voedingsstoffen leveren. Het is de belangrijkste bron van calcium en levert onder andere vitamine B12, dat alleen in dierlijke producten zit. Melk bestaat voor een groot gedeelte uit vetten en eiwitten.

De laatste jaren komt melk wel eens in opspraak, omdat de mens het enige 'dier-soort' is dat nog melk drinkt na zijn zuigelingentijd. Het is echter toch aan te bevelen melk te blijven drinken omdat er anders een groot risico is op tekorten aan voedingsstoffen. Meer over een gezonde voeding vindt u in hoofdstuk 4.

Naast de gewone melkproducten, komen melkbestanddelen voor in meer onverwachte producten zoals brood, koekjes, sauzen, snoep en zoutjes. Dit komt ook nog uitgebreid aan bod verderop in het boek.

Lactose

Lactose is een koolhydraat (melksuiker) dat van nature voorkomt in alle dierlijke melk en melkproducten. Moedermelk bevat ook lactose in kleine hoeveelheden. Daarnaast zit lactose in producten waar melk in wordt verwerkt zoals brood, gebak, koekjes, margarinesoorten, soepen, sauzen en als hulpstof in bijvoorbeeld sommige medicijnen.

Lactose wordt in het lichaam verwerkt met behulp van lactase. Dit is een enzym dat in onze dunne darm wordt aangemaakt. Lactase knipt als het ware de grote lactose-deeltjes uit de voeding in kleinere stukjes, waardoor ons lichaam het kan verteren.

Hoewel melk en lactose veel in dezelfde producten voorkomen, is het belangrijk om te weten wat de verschillen zijn. Er zijn mensen die klachten krijgen van gebruik van producten met melk en bij gebruik van producten met lactose, maar het komt ook vaak voor dat iemand reageert op één van beide. Wees hier dan ook alert op.

Lactose bestaat uit galactose en glucose; Galactosemie is een aangeboren stofwisselingsziekte. Er is een tekort aan het enzym dat verantwoordelijk is voor de eerste afbraakreacties van de galactosestofwisseling, waardoor de stofwisseling niet kan plaatsvinden. Er ontstaat een te veel aan galactose in het bloed, dat beschadigingen kan veroorzaken aan de hersenen en de lever. De voeding moet daarom geheel galactose en daarmee ook geheel lactosevrij zijn.

Hoe vaak komen koemelkallergie en/of lactose-intolerantie voor?

Van alle baby's die worden geboren ontwikkelt 2-6% een koemelkallergie. Het blijkt dat op de leeftijd van 4 jaar, 33-44% van deze kinderen nog allergisch is voor koemelk. Onder volwassenen heeft ongeveer 0,3% een koemelkallergie.

Koemelkallergie is de meest voorkomende voedselallergie bij baby's. Het maagdarmsstelsel van baby's is nog niet volgroeid, waardoor er grotere niet volledig verteerde eiwitten in het bloed terechtkomen. Ruim de helft van de kinderen met koemelkallergie kan rond de eerste verjaardag weer koemelk verdragen. Anderen groeien er vaak rond het vierde of vijfde jaar overheen. De gemiddelde leeftijd waarop kinderen over koemelkallergie heen groeien is 12 jaar. Het kan natuurlijk ook dat men een hele leven lang allergisch blijft voor koemelkproducten.

In Nederland en Noord-Europa heeft het grootste gedeelte van de bevolking genen die de aanmaak van lactase mogelijk maakt. Hier heeft zo'n 2% last van een lactose-intolerantie. Daarentegen ontbreekt dit gen bij 60 tot 100% van de bevolkingsgroepen uit Azië, Afrika, het Midden-Oosten, de Midditerraanse landen en Noord- en Zuid-Amerika. Als baby is de aanmaak van lactase het hoogst en het neemt met de jaren af. Het gevolg van deze lage lactase-activiteit is lactose-intolerantie.

Baby's die te vroeg geboren zijn kunnen ook lactose-intolerant zijn door onvolgroeide darmen. Cijfers over de prevalentie (hoe vaak het voorkomt) zijn niet eenduidig. Dit is onder andere te wijten aan de vaagheid van klachten waardoor mensen niet altijd naar een arts zullen gaan en niet de diagnose kunnen stellen.

Doordat verschillende bevolkingsgroepen zich over de wereld verspreiden, zullen ook meer mensen het lactose-gen overerven.



Hoofdstuk 2 Koemelkallergie en lactose-intolerantie

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op koemelkallergie en lactose-intolerantie. Wat gebeurt er precies in het lichaam en welke klachten zijn er allemaal? Ook bespreken we de diagnostiek en de behandeling bij koemelkallergie en lactose-intolerantie.

Voedselovergevoeligheid

Voedselovergevoeligheid is een overkoepelende term die gebruikt wordt voor voedselallergieën en voedselintoleranties (niet allergische voedselovergevoeligheid). Er zijn verschillen tussen een allergie en een intolerantie.

Koemelkallergie

Bij een allergie is altijd eiwit betrokken. Als u een koemelkallergie heeft, verdraagt u geen koemelkeiwit. Niet alleen na het drinken van een beker melk krijgt u allergische reacties, maar van alle voedingsmiddelen waarin (een spoor) koemelkeiwit zit. De meeste mensen verdragen wel melksuiker (lactose), hoewel het samen kan voorkomen.

Normaal worden eiwitten uit koemelk in ons maagdarmkanaal in kleinere, goed verteerbare brokjes afgebroken. Alleen deze kleine brokjes komen door de darmwand heen en kunnen zo in het bloed worden opgenomen om vervolgens naar alle cellen in ons lichaam te worden vervoerd, waar ze als bouwstenen worden gebruikt. Bij sommige mensen gaat dit mis. Het afweersysteem zorgt normaal gesproken dat ziekteverwekkers worden geweerd door antistoffen te produceren, die de ziekteverwekkers vernietigen voordat ze in actie kunnen komen. In het geval van koemelkallergie ziet uw afweersysteem koemelkeiwit als een gevaarlijke indringer. Antistoffen worden geproduceerd met allergische reacties tot gevolg.

Lactose-intolerantie

Een intolerantie betekent, dat een bepaalde stof door het lichaam niet goed verdragen wordt. In tegenstelling tot een allergie wordt de reactie niet aangewakkerd door het afweersysteem. Een intolerantie wordt om die reden ook wel een 'niet-immunologische reactie' genoemd. Lactose-intolerantie is een aandoening, waarbij het enzym lactase niet door het lichaam wordt aangemaakt of minder actief is. Dit wordt lactasedeficiëntie genoemd. Het gevolg is dat lactose niet kan worden afgebroken en hierdoor niet kan worden opgenomen in de dunne darm (lactose-malabsorptie). Lactose komt terecht in de dikke darm, waar het door de daar aanwezige darmbacteriën (darmflora) wordt omgezet in onder andere melkzuur, de lactose wordt vergist. Dit geeft de typische klachten die mensen hebben bij lactose-intolerantie.

Een intolerantie is dus iets heel anders dan een allergie. De meeste mensen hebben een 'tolerantiegrens'. Dit betekent dat u lactose waarschijnlijk wel in kleine hoeveelheden kunt gebruiken zonder problemen, maar na een bepaalde grens wel klachten ontstaan.

Er bestaan verschillende vormen van lactose-intolerantie.

Primaire lactose-intolerantie is genetisch bepaald. Na het derde levensjaar neemt de productie van lactase af. Dit komt voornamelijk voor bij Afrikanen, Aziaten, Zuid-Amerikanen en Zuid-Europeanen. West-Europeanen en Noord-Amerikanen blijven over het algemeen voldoende lactase aanmaken. Iemand met primaire lactose-intolerantie zal zijn hele leven een dieet moeten volgen.

Secundaire lactose-intolerantie is een vorm die verworven is door andere darmafwijkingen, bijvoorbeeld door coeliakie, bacteriële overgroei, ziekte van Crohn of Short Bowel Syndroom. De darmwand is hierbij beschadigd, waardoor de wand onvoldoende in staat is lactase aan te maken. Deze vorm van lactose-intolerantie is vaak tijdelijk. Wanneer de darmwand voldoende is hersteld, wordt er weer voldoende lactase aangemaakt en kan de lactose weer worden verwerkt.

Congenitale lactose-intolerantie komt zeer zelden voor. Het betreft hier een erfelijke vorm van lactose-intolerantie. Vanaf de geboorte is lactase in abnormaal lage hoeveelheden aanwezig of zelfs helemaal afwezig. Gedurende het hele leven zal lactose moeten worden gemeden.

Lichamelijke klachten

Lactose-intolerantie zorgt met name voor maag- en darmklachten. Deze klachten zorgen soms voor minder eetlust, wat op de lange termijn kan leiden tot ongewenst gewichtsverlies en tekorten aan voedingsstoffen met alle gevolgen van dien.

- Overmatig gas- en zuurproductie;
- Opgeblazen gevoel;
- Rommelingen;
- Braken, misselijkheid;
- Pijn en/of krampen in de buik;
- Flatulentie (winderigheid);
- Diarree is groenig en ruikt zuur.

Naast deze klachten kunnen bij een koemelkallergie meer verschillende klachten tot uiting komen. Bij baby's beginnen de klachten meestal in de eerste drie maanden. De eerste klachten zijn dan vaak rode- en schrale plekken op de wangen, die erg jeuken. Dit duidt op eczeem of uitslag. Andere mogelijke huidklachten zijn galbulten en oedeem (vochtophoping). Klachten van de maag en darm zijn de belangrijkste symptomen van koemelkallergie bij zowel baby's, kinderen als volwassenen. Er kan sprake zijn van braken, diarree of juist verstopping, buikpijn, misselijkheid, darmkrampen en bloedverlies bij de ontlasting.

Echter kunnen ook luchtwegklachten een rol spelen, zoals astma, bronchitis en neus-/oogklachten. Andere mogelijke klachten zijn groeivertraging, ontoestbaar huilen (huilbaby), oorklachten, gedragsklachten, migraine, anafylactische shock, weinig eetlust, voedsel weigeren en slecht drinken.

De klachten kunnen binnen enkele minuten na het gebruik van melkproducten maar ook pas na 1 of 2 dagen optreden.

Bij een allergie ontstaan al klachten bij gebruik van een spoortje koemelkeiwit. Dit is een verschil met lactose-intolerantie, waar vaak van een tolerantiegrens gesproken wordt.

Diagnostiek en behandeling van koemelkallergie

Het kan soms lang duren voordat de juiste diagnose gesteld is. Procedures van verschillende zorgverleners zijn anders, niet iedereen is alert op de mogelijkheid van allergie en er is vaak tijdgebrek. Hierdoor verloopt de diagnostiek en behandeling van koemelkallergie soms niet adequaat. Soms wordt ten onrechte de diagnose koemelkallergie gesteld of wordt de allergie juist over het hoofd gezien. Kinderen zijn vaak nog te klein om zelf aan te geven wat het mankeert. Er kunnen bovendien ook andere oorzaken van de klachten, zoals buikkramp, ten grondslag liggen zoals; spanning, buikgriep of inenting tegen kinderziekten bij het consultatiebureau.

Eliminatie en provocatie

Om een koemelkallergie te kunnen vaststellen, gebruikt men een eliminatie/provocatie test. Dit wil zeggen, dat de voedingsmiddelen waarin koemelkeiwit zit, worden weggelaten uit de voeding (eliminatie). Wanneer de klachten weg zijn, na minimaal zo'n vier weken, worden de verdachte voedingsmiddelen in kleine stapjes weer toegevoegd (provoceren). Indien de klachten weer terugkomen na provocatie, is de kans groot dat het een koemelkallergie is. Deze test dient altijd plaats te vinden onder begeleiding van of in overleg met een arts en diëtist. Zeker wanneer er heftige klachten bestaan is het niet verstandig om op eigen houtje of thuis te testen.

In de meeste gevallen wordt de test open uitgevoerd, thuis of in het geval van kinderen op het consultatiebureau. Dit betekent dat uzelf, de arts of de ouders weten wanneer koemelk wordt geïntroduceerd. Dit kan onbewust de uitslag beïnvloeden, omdat negatieve verwachtingen of zenuwen mee kunnen spelen. Om de uitslag van de test zo betrouwbaar mogelijk te houden kiest men liever voor dubbelblinde placebogecontroleerde voedselprovocatietesten. Dit is de meest betrouwbare test voor het stellen van een voedselallergie, dus ook een koemelkallergie. Er wordt dan gebruik gemaakt van voeding met koemelk en voeding zonder koemelk, dat in willekeurige volgorde wordt getest. De voedingen worden in oplopende doses gegeven en eventuele klachten worden goed in de gaten gehouden. Zowel de patiënt als de behandelaars weten niet vooraf wat de volgorde is van de testvoedingen (dubbelblind). Deze test wordt in sommige ziekenhuizen uitgevoerd en vereist multidisciplinaire samenwerking.

Naast de eliminatie/provocatie test, bestaat er een mogelijkheid om een RAST-test of een huidtest uit te voeren. Bij een RAST-test wordt het bloed gecontroleerd op het totaal aan specifieke afweerstoffen. Bij een huidtest wordt een kleine hoeveelheid van het verdachte allergeen, in dit geval dus koemelkeiwit, in de huid aangebracht. Beide tests zijn echter niet 100% betrouwbaar.

Het kan dus voorkomen dat iemand een negatieve uitkomst heeft na een bloedonderzoek, maar toch klachten ervaart. Dan is alsnog een dieet vrij van koemelk de juiste behandeling. Andersom kan ook, dat er een positief resultaat is na een bloedonderzoek terwijl er geen klachten zijn.

Diagnostiek en behandeling bij lactose-intolerantie

Om na te gaan of iemand lactose-intolerantie heeft, kunnen er verschillende onderzoeken worden gedaan. Er wordt er meestal één gekozen.

- Waterstofademstest;
- Lactose Tolerantie Test (LTT);
- Eliminatie-provocatietest.

Waterstofademstest

Dit houdt in dat men een lactosedrank krijgt toegediend en vervolgens de hoeveelheid waterstof (H₂O) in de uitademingslucht wordt bepaald. Indien lactose onverteerd blijft, komt het in de dikke darm terecht, waar het door darmbacteriën wordt vergist. Hier komt onder andere waterstof vrij. Indien men dus lactose-intolerant is, zal er meer H₂O vrijkomen, dan wanneer men niet lactose-intolerant is. De waterstof die vrijkomt bij de vergisting, wordt voor een deel opgenomen in het bloed, waarna het vrijkomt in de uitgeademde lucht. Een hoog waterstofgehalte is dus een indicatie voor lactose-intolerantie.

Lactose Tolerantie Test

Van de patiënt wordt verwacht, dat deze vanaf 22.00 uur 's avonds voorafgaand aan de dag van het onderzoek, nuchter blijft. Dit betekent, dat men vanaf dit tijdstip niet meer eet, drinkt of rookt.

De ochtend van het onderzoek wordt allereerst het nuchter bloedsuiker(glucose)gehalte bepaald doormiddel van een prikje in de vinger. Vervolgens krijgt men een drank te drinken met een bepaalde hoeveelheid lactose (max. 50 gram).

Indien de lactose normaal wordt verteerd, zal er een toename van het glucosegehalte in het bloed worden waargenomen. Neemt het glucosegehalte niet of nauwelijks toe, dan is er sprake van lactose-intolerantie.

Dit onderzoek duurt ongeveer 2 tot 2,5 uur.

Eliminatie-provocatietest

Hierbij wordt lactosevrije voeding (eliminatie) voorgeschreven. Indien de klachten verminderen of verdwijnen, is dit een aanwijzing dat er sprake kan zijn van een lactose-intolerantie.

Om te zien of de klachten terugkomen, wordt er na enige tijd een hoeveelheid lactose in de voeding geïntroduceerd (provocatie). Als de klachten terugkomen, kan er definitief worden vastgesteld, dat er sprake is van lactose-intolerantie. Wanneer de klachten, na het eten van lactosevrije voeding, blijven betekent dit dat lactose niet de oorzaak is van de klachten. Ook bij deze eliminatie-provocatietest wordt een dubbelblinde placebogecontroleerde voedselprovocatietest als meest betrouwbaar beschouwd.

Behandeling koemelkallergie en lactose-intolerantie

Nadat koemelkallergie en/of lactose-intolerantie definitief gediagnosticeerd zijn, zult u een dieet moeten volgen waarmee de diëtist u kan helpen. De behandeling van koemelkallergie bestaat uit weglaten van alle verdachte voedingsmiddelen, dus alle zuivelproducten, en alle producten waarin melk verwerkt is. Bij een lactose-intolerantie is een lactosebeperkt dieet vaak al afdoende.

Het doel van het dieet is het verminderen of voorkomen van de klachten. Hierbij is het van belang dat het dieet correct en consequent wordt nageleefd in verband met het voorkomen van tekorten. Het is bij lactose-intolerantie mogelijk enzympreparaten te gebruiken als ondersteuning van het dieet.

Bij zuigelingen zijn er speciale dieetmaatregelen nodig. Vaak wordt geadviseerd om de baby hypo-allergene zuigelingenvoeding te geven. Meer informatie over uw dieet en het dieet voor baby's en kinderen vindt u in het volgende hoofdstuk.

Hoofdstuk 3 Het Koemelk- en lactosevrij dieet

In dit hoofdstuk vindt u een aantal lijsten met producten die u het best kunt vermijden om allergieklachten te voorkomen. Het komt bovendien vaak voor, dat mensen bij bepaalde ingrediënten twijfelen dit nu wel of niet afkomstig is van koemelk en of het nu wel of geen lactose bevat. Om het voor u iets duidelijker te maken, zijn de diverse benamingen voor koemelk en lactose overzichtelijk onder elkaar gezet.

Dieetkenmerken

Iemand met koemelkallergie dient alle producten met koemelkeiwit te vermijden. Meestal zal lactose (melksuiker) geen probleem zijn. Als u geen koemelkallergie heeft en wel een lactose-intolerantie, kunt u in principe wel het koemelkeiwit zonder problemen gebruiken, maar niet de melksuiker. Het lastige is dat ze vaak samen in producten voorkomen. Afhankelijk van de mate van intolerantie, wordt een lactose-beperkt dieet samengesteld. Over het algemeen wordt een hoeveelheid van 5-10 gram lactose per dag goed verdragen. Dit is vergelijkbaar met 1 beker melk. Indien melk verspreid over de dag en in combinatie met de maaltijden wordt gebruikt, wordt het beter verdragen dan wanneer dit apart wordt gegeten of gedronken. Daarnaast worden zure melkproducten beter verdragen dan zoete melkproducten. Zure melkproducten, zoals yoghurt, bevatten bacteriën die lactose kunnen afbreken. Yoghurt bevat dus minder lactose dan melk.

Melk en overige lactose bevattende voedingsmiddelen moeten dus voor het grootste deel vermeden worden. Dit is wel even een uitdaging omdat lactose in veel producten zit. Daarnaast zijn melkproducten wel nodig in een gezond dieet. Andere dierlijke melkproducten (zoals geitenmelk en paardenmelk) zijn geen optie, maar sojamelk, rijstmelk of amandelmelk wel. Let hierbij wel op de (toegevoegde) voedingsstoffen omdat deze melksoorten niet van nature voldoende calcium en andere voedingsstoffen bevatten. Er zijn ook enkele hulpmiddelen. Minus-L, Lactalac en Nutrilose zijn melkproducten die passen in een lactose-arm dieet.

Met hulpmiddelen zoals Kerulac, KeruTabs en Disolact kan van gewone melk lactosebeperkte melk worden gemaakt. Ze tabletten bevatten het lactase-enzym. Deze kunt u tegelijk met melk en melkproducten innemen of vlak ervoor. Dit is vooral handig op verjaardagsfeestjes en op vakantie wanneer u niet direct toegang heeft tot uw eigen producten.

Koemelkeiwit

Producten waar koemelk zeker in voorkomt en die niet toegestaan zijn bij een koemelk-vrij dieet.

- Magere melk, halfvolle melk, volle melk;
- Karnemelk;
- Chocolademelk;
- Zuiveldranken en yoghurt drank;
- Frisdranken op weibasis;

- Pudding, pap, vla, biogarde, yoghurt;
- Hüttenkäse, cottage cheese, kefir, umer (zuivelproduct van gefermenteerde melk);
- Zure room, sour cream, crème fraîche, roomboter, slagroom, koffieroom, halfroom;
- Koffiemelk;
- Roomijs en yoghurtijs;
- Kaas, smeltkaas, smeerkaas.

Wanneer op een etiket één van de onderstaande toevoegingen staat, betekent dit, dat het product koemelk bevat en het product dus vermeden moet worden.

- Melk, melkpoeder (magere of volle), (magere of droge) melkbestanddelen, melkderivaat;
- Wrongel, wei, weipoeder en melkzout;
- Caseïnaat, caseïne, melkeiwit, gehydrolyseerd melkeiwit;
- Lactose;
- Margarine (behalve plantaardig), halvarine, roomboter, boter(concentraat), boter, olie, melkvet, melkzout;
- Lactalbumine, beta-lactoglobuline, lactoperoxidase, lactoval, recaldent, transglutaminase, nisine (E234);

Let op!

Veel producten hebben niet veel te maken met koemelk, maar bevatten wel koemelkeiwit. Dit maakt het dieet lastig, zeker in het begin. Vaak in onverwachte producten wordt koemelkeiwit aangetroffen, omdat het als hulpstof kan worden gebruikt. Deze producten kunnen wel vrij zijn van lactose. Onderstaande lijst geeft een indruk van voedingsmiddelen waarin koemelk aanwezig kan zijn of aanwezig is. De lijst is niet volledig en verschilt per merk. Ook zijn producten altijd aan verandering onderhevig omdat receptuur steeds wordt veranderd.

Geitenmelk en paardenmelk

Er is veel onduidelijkheid rondom het advies om geiten- of paardenmelk als alternatief te nemen voor koemelk. Omdat de eiwitten van geitenmelk een dusdanige overeenkomstige structuur hebben met koemelk, krijgen mensen met een allergie voor koemelk vaak ook allergische klachten bij gebruik van geitenmelk en paardenmelk. Hetzelfde geldt voor paarden- en geitenkaas.

Koemelk is aanwezig, kan aanwezig zijn in of een bestanddeel vormen van:

- Aardappelpuree (poedervorm);
- Producten met additieven/aroma's (lactose of weipoeder kan als hulpstof worden gebruikt);
- Bak- en braadvet;
- Brood (broodverbetermiddel kan koemelk bevatten);
- (Gevulde) chocolade/ bonbons/ candybars;
- Groenten à la crème;
- IJs;
- Kaas (sommige soorten geitenkaas bevatten koemelk);
- Kant-en-klare maaltijden / pizza;
- Koek/ gebak/ cake;
- Koffiecreamer/ koffiemelkpoeder;
- Kruidenmixen (lactose of weipoeder kan als hulpstof worden gebruikt);
- Mayonaise, sladressing;
- Pannenkoeken/ flensjes/ poffertjes;
- Salades zoals huzarensalade, kipkerriesalade, enz.
- Sauzen;
- Slagroom, zure room en crème fraîche;
- Smeltkaas, smeerkaas, buitenlandse kaas, verse kaas, cottage cheese, Hüttenkäse;
- Snacks;
- Snoep, o.a. toffees, babbelaars, winegums;
- Soepen/ bouillon;
- Vegetarische vleesvervangers
- Vlees(waren), worst;
- Volle-, halfvolle-, magere melk, karnemelk, yoghurtdrink, chocolademelk, vla, pap, pudding, mousse, yoghurt, kwark, kefir;
- Weidranken zoals Rivella en Taksj;
- Zoutjes/ chips/ kroepoek.

Lactose

Wanneer koemelk in een product voorkomt, komt lactose ook vaak voor. De producten die hierboven genoemd worden, dienen dus ook weggelaten te worden bij een lactosevrij dieet. Soms komt in een product wel alleen koemelk of alleen lactose voor. Denk hierbij ook aan de volgende producten:

- Zoetjes;
- Brood en broodproducten;
- Cake en koekjes;
- Snoep;
- Instant-aardappelpuree;
- Margarine;
- Veel op en zonder recept verkrijgbare medicijnen;
- Kant-en-klare mixen voor pannenkoeken, cake en koekjes;
- Bewerkte ontbijtgranen;
- Slasauzen;
- Vleeswaren;
- Soepen.

Wanneer op een etiket één van de onderstaande toevoegingen staat betekent dit dat het product lactose bevat.

- Lactalbumine, lactoferrine, beta-lactoglobuline, lactoperoxidase, lactoval, recaldent, transglutaminase, nisine (E234);
- Melkzout, melkvet, boter(poeder), boterolie, boterconcentraat;
- Wrongel, wei, weipoeder, melkpoeder, magere- en volle melkpoeder, melkderivaat, caseïne, caseïnaat, melkeiwit, gehydrolyseerd melkeiwit, lactose, melksuiker;
- Magere- en droge melkbestanddelen.

Geitenmelk, schapenmelk, paardenmelk en ezinnenmelk dienen ook vermeden te worden, aangezien de structuur erg veel overeenkomsten heeft met koemelk. Hetzelfde geldt voor (zachte) geiten- en schapenkaas (bijvoorbeeld Feta).

Een beter alternatief is:

- Melk-/wei-/caseïne- en lactosevrije producten gebruiken;
- Gebruik van lactase-enzympreparaten (KeruLac, KeruTabs, disolact);
- Zure melkproducten;
- Soja- of rijstmelk;
- Harde Nederlandse kazen. Hoe ouder de kaas, hoe minder lactose het bevat.

Verwarring

Hoewel het wat verwarrend is, hebben melkzuur, lactaat, cacaoboter en kokosmelk niets met koemelkeiwit en lactose te maken.

Zuigelingen

Aangeboren voedselovergevoeligheid is niet te voorkomen. Preventie richt zich vooral op het niet roken tijdens de zwangerschap en niet roken in de omgeving van de baby.

Een preventief dieet (wanneer moeder tijdens haar zwangerschap bij voorbaat een dieet houdt dat vrij is van allergenen) is niet nodig, hoewel dit wel lange tijd het advies was. Uit onderzoek blijkt namelijk dat het geen effect heeft op het voorkomen of het ontstaan van allergie bij de baby. Het is wel verstandig om borstvoeding of flesvoeding te geven en niet te beginnen met bijvoeding tot het kind zes maanden oud is. Het maagdarmkanaal van de baby is de eerste maanden nog niet zo sterk ontwikkeld en dit zou de kans op het ontwikkelen van andere voedselallergieën vergroten. Mocht u na zes maanden willen beginnen met bijvoeding, dan raden wij u aan dit in overleg met de diëtist te doen.

Dieetkenmerken voor zuigelingen

- De voorkeur gaat uit naar borstvoeding, waarbij de moeder een hypoallergeen dieet volgt. Bij borstvoeding is aandacht nodig voor de suppletie van vitamine K en vitamine D;
- Indien borstvoeding niet mogelijk of niet gewenst is, wordt geadviseerd om hypoallergene zuigelingenvoeding te gebruiken;
- Vanaf zes maanden is de kans op ontwikkeling van allergieën kleiner. Nu kunt u starten met bijvoeding, zoals een groenten- of fruithapje, vervolgens langzaam uitbreiden. In principe kan een kind vanaf één jaar met de pot mee eten;
- Na overleg met de behandelend arts en diëtist kunnen sterkere allergenen worden geïntroduceerd, zoals melk, soja, tarwe, noten, vis, pitten en zaden. Het wordt aangeraden met ei, pinda en schaal- en schelpdieren te wachten tot na de tweede verjaardag.

Borstvoeding

Borstvoeding blijft de beste voeding voor een baby. De eerste zes maanden is een baby niet of nauwelijks in staat om zelf afweerstoffen te maken tegen ziekteverwekkers. Moedermelk bevat deze afweerstoffen, die de baby extra bescherming geeft tegen ziekteverwekkers wel. Flesvoeding bevat deze afweerstoffen niet (van nature). Een andere belangrijke functie van de afweerstoffen in moedermelk, is het helpen ontwikkelen van het afweersysteem en maagdarmkanaal van de baby.

Borstvoeding bevat vaak wel kleine hoeveelheden lactose en koemelkeiwitten, afkomstig uit de voeding van de moeder. Deze kleine hoeveelheden kunnen al klachten veroorzaken bij het kindje. Het afweersysteem gaat specifieke antistoffen aanmaken tegen het koemelkeiwit waardoor bij een volgend contact met het koemelkeiwit, klachten ontstaan. Deze klachten kunnen al optreden tijdens het geven van borstvoeding. Soms treedt de eerste reactie pas op wanneer het kind met flesvoeding begint.

Wanneer bij een baby die borstvoeding krijgt koemelkallergie is gediagnosticeerd, is het van belang dat de koemelk uit de voeding van de moeder wordt weggelaten. Tevens wordt het aangeraden de voedingsmiddelen die sterk allergeen zijn zoals, kippenei, soja-eiwit, pinda, noten, zaden, vis, schaal- en schelpdieren, te vermijden (hypoallergeen dieet). De moeder kan een besluit nemen om het dieet te volgen gedurende het geven van borstvoeding. Het is verstandig het besluit in overleg met de behandelend arts en diëtist te nemen.

Flesvoeding

Indien uw baby flesvoeding krijgt in plaats van borstvoeding, wordt geadviseerd om de baby volledige hypo-allergene zuigelingenvoeding te geven. Deze speciale flesvoeding is op basis van koemelk, waarvan de eiwitten al gedeeltelijk of geheel zijn afgebroken en waar alle benodigde voedingsstoffen in voorkomen. Er bestaan veel soorten zuigelingenvoeding. Persoonlijke adviezen over welke soort u het beste kunt kiezen, kunt u via de diëtist of het consultatiebureau krijgen.

Worden de kosten voor een koemelkvrij/hypoallergeen dieet vergoed?

Voor kinderen bij wie koemelkallergie is vastgesteld, worden de kosten van hypoallergene melkvervangers vergoed. Vraag u eerst een machtiging aan te vragen bij de ziektekostenverzekeraar. De koemelkallergie moet wel altijd bewezen zijn door middel van een eliminatie-provocatietest (uitzondering bij mensen die anafylactisch reageren).

Een andere mogelijkheid is om via de belastingaangifte, extra dieetkosten als aftrekpost 'buitengewone lasten' op te geven. De bedragen variëren jaarlijks, daarom adviseren wij u, voor de meest actuele informatie, op de website van de Belastingdienst te kijken.

Hoofdstuk 4 Goede en gevarieerde voeding

Om een gezonde voeding binnen te krijgen, kunt u de richtlijnen van de Schijf van Vijf aanhouden. Ook bespreken we de belangrijkste knelpunten bij een koemelkallergie en/ of lactose-intolerantie.

1. Eet gevarieerd

Door een gevarieerde voeding krijgt u verschillende belangrijke voedingsstoffen binnen. U voorkomt zo tekorten en het eten blijft bovendien lekker en leuk.

2. Eet niet teveel en beweeg voldoende

Een gezond lichaamsgewicht verkleint de kans op chronische ziekten. Uw gewicht kunt u op peil houden door normale hoeveelheden te eten. Iemand met een te hoog gewicht heeft meer kans op hart- en vaatziekten, diabetes en bepaalde vormen van kanker. Regelmatig bewegen, het gebruik van weinig zout en een matige hoeveelheid alcohol is ook zeer belangrijk om het lichaam gezond te houden.

De aanbevolen hoeveelheden eten per dag staat beschreven in de tabel 'Aanbevolen hoeveelheden per dag', in de bijlagen. Uiteraard is dit een gemiddelde hoeveelheid en verschilt dit enigszins per persoon en per leefstijl.

3. Gebruik niet te veel verzadigd vet

Vet bestaat in verschillende vormen, waarvan de belangrijkste; verzadigd vet, onverzadigd vet en omega 3 en 6 vetzuren (visvetzuren). U kunt zelf goed letten op het gebruik van verzadigde (slechte) vetten en onverzadigde (goede) vetten.

Verzadigd vet vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Verzadigd vet is dierlijk, hard vet en zit onder andere in vaste/harde bakboter en frituurvet maar het zit ook in vlees en koekjes. Onverzadigd vet is een plantaardig vet en een gezondere keuze. Dit vet vindt u in halvarine, plantaardige oliën en vloeibaar bak- en braadvet.

Het eten van twee keer vis per week (waarvan ten minste één keer per week vette vis) is van belang vanwege de gezonde visvetzuren, ook wel de omega 3 en 6 vetzuren genoemd. Deze verlagen de kans op hart- en vaatziekten.

4. Eet voldoende groente, fruit en broodproducten.

Groente, fruit en volkorenbrood zijn vezelrijke voedingsmiddelen die in verhouding weinig calorieën en veel voedingsstoffen leveren. Zo krijgt u via groente en fruit veel verschillende vitamines en sporelementen binnen die bijdragen aan een gezond lichaam. Vezels helpen mee aan een goede darmwerking wat bevorderlijk is voor de stoelgang.

5. Eet veilig

Het is belangrijk te zorgen voor een schone werkomgeving om zo de kans op besmetting via bacteriën te voorkomen. Bacteriën kunnen zorgen voor ziekten, voedselinfectie of -vergiftiging. Let verder op de 'tenminste houdbaar tot'-datum om te voorkomen dat het product bedorven is.



Bron:
Voedingscentrum

De vijf vakken

Als u een voeding gebruikt met producten uit alle vakken van de Schijf van Vijf, voldoet uw voeding aan de belangrijkste aanbevelingen. Zo voorkomt u een eenzijdige voeding en ontstaan geen tekorten. Hieronder staat omschreven welke voedingsstoffen u uit de verschillende vakken kunt halen. De hoeveelheden die u nodig heeft staan weergegeven in de tabel 'Aanbevolen hoeveelheden per dag' in de bijlage.

Vak 1: Groente en fruit

Belangrijk vanwege: vitamines, zoals vitamine C en foliumzuur, mineralen zoals kalium en vezels.

Vak 2: Brood en ontbijtgranen, aardappelen, rijst, peulvruchten en pasta.

Belangrijk vanwege: koolhydraten, eiwit, vezels, B-vitamines en mineralen zoals ijzer.

Vak 3: Zuivel(vervangers), vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers

Belangrijk vanwege: eiwit, mineralen zoals ijzer en calcium, B-vitamines en visvetzuren.

Vak 4: Vetten en olie

Belangrijk vanwege: vitamine A, D en E en onverzadigde vetzuren.

Vak 5: Dranken

Belangrijk vanwege: vochtinname/water.

Gezonde voeding bij koemelkallergie en/ of lactose-intolerantie

Bij lactose-intolerantie bent u al snel geneigd, alle melk- en melkproducten geheel weg te laten uit de voeding om zo geen lactose binnen te krijgen. Dit is echter niet verstandig omdat er dan, zoals u hierboven heeft kunnen lezen, tekorten kunnen ontstaan. Bij lactose-intolerantie kunt u dezelfde vervangingen aanhouden als voor koemelkallergie zijn beschreven. Er bestaan ook koemelkproducten zonder lactose die u wel kunt gebruiken. Let u bij het gebruik van preparaten op, dat er geen lactose is toegevoegd.

Koemelk bevat veel belangrijke voedingsstoffen voor ons lichaam. Naast natuurlijk calcium is melk een goede bron van vitamine B2, B12, A en D. Wanneer koemelk weggelaten moet worden uit de voeding, en niet wordt aangevuld met een geschikt alternatief, kunnen tekorten ontstaan van de bovengenoemde vitaminen en calcium. Deze voedingsstoffen zullen voortaan uit andere bronnen gehaald moeten worden.

Calcium

Calcium is belangrijk voor de opbouw en behoud van botten en tanden. Ook is calcium betrokken de bloedstolling, spierwerking en hormoonstofwisseling. Goede alternatieve calciumbronnen zijn groene bladgroenten, zoals sla, spinazie en boerenkool, peulvruchten zoals witte bonen en kapucijners, en calciumverrijkte sappen zoals bijvoorbeeld Appelsientje en Roosvicee.

Vitamine B2

Vitamine B2 is van belang voor gezond haar en een gezonde huid. Daarnaast heeft het een functie in de spijsvertering. Vitamine B2 zit naast melk ook in vlees (vooral lever), vis, gevogelte, eieren, volkorenproducten, amandelen, diverse sla soorten en groene bladgroenten.

Vitamine B12

Vitamine B12 speelt een rol bij de vorming van rode bloedcellen. Een tekort hiervan veroorzaakt bloedarmoede. Vitamine B12 vindt u behalve in melkproducten alleen in vlees, vis en eieren.

Vitamine A

Vitamine A is betrokken bij de weerstand en zorgt voor een goed gezichtsvermogen. Vitamine A vindt u naast melkproducten, ook in leverproducten, vis en margarineproducten.

Vitamine D

De belangrijkste bron van vitamine D is zonlicht. Verder zit vitamine D vooral in vette vis, en in mindere mate in eieren en vlees. Het wordt ook toegevoegd aan margarine. Vitamine D is erg belangrijk in combinatie met calcium, omdat vitamine D helpt bij de opname van calcium uit de voeding, waardoor het weer zorgt voor sterke botten en het voorkomen van osteoporose.

Eiwitten

Eiwitten die we hier bedoelen hebben niks te maken met kippenei. Er bestaan heel veel verschillende soorten eiwitten, die onmisbaar zijn voor het lichaam. Zo is caseïne vooral belangrijk voor de beschikbaarheid van calcium en fosfaat uit melkproducten. Als er geen caseïne in het lichaam aanwezig zou zijn, zouden calcium en fosfaat een onoplosbaar geheel vormen. Dit zou ervoor zorgen dat het niet beschikbaar is voor absorptie. Calcium wordt dan onvoldoende opgenomen in het lichaam. Albumine en globuline zijn onderdelen van wei-eiwit. Ze spelen mogelijk een rol in het afweersysteem van het lichaam.

Vervanging of aanvulling om tekorten te voorkomen

- Vervang melk door sojamelk, een aantal merken is wat betreft hoeveelheid eiwitten, calcium en vitamine B2 gelijkwaardig gemaakt aan koemelk. Lees hierbij de verpakking goed.
- Om toch voldoende calcium binnen te krijgen kunt u calciumrijke producten eten zoals, tofu, gedroogde vijgen, bonen, rozijnen, groenbladige groenten zoals kool, spinazie of spruiten maar ook broccoli of radijsjes.
- Om het vitaminegehalte aan te vullen, kunt u vitaminepreparaten innemen. U kunt calciumtabletten slikken om het calciumgehalte op peil te houden. De tabletten bevatten vaak naast calcium ook extra vitaminen D en K.
- Voor hulp of bij twijfel kunt u raad vragen aan uw arts of diëtist.

Vervangende producten

Melk kan vervangen worden door lactosevrije melk, bijvoorbeeld MinusL (wel koemelk maar zonder lactose), sojamelk of rijstmelk. Deze kunt u in bijna elke supermarkt vinden. Soyatoo is een voorbeeld van slagroom zonder koemelk en lactose. Alpro heeft naast sojamelkproducten ook een margarine. Rijstmelk en sojamelk worden vaak verrijkt met voedingsstoffen zoals B-vitaminen en calcium, waardoor de voedingswaarde gelijk staat aan normale koemelk en het dus goede vervangers zijn. Amandelmelk wordt ook gebruikt, maar heeft een lagere voedingswaarde. Daarnaast kan drinken van amandelmelk voor mensen met een notenallergie ernstige gevolgen hebben. Melkvervangers op basis van haver en spelt komen ook voor. Merken die deze melkvervangers leveren zijn onder andere Alpro, Lima, Provamel, Rice Dream, Isola en Oatly. Veel supermarkten hebben ook een huismerk.

Sojaproducten

Sojaproducten hebben tal van voordelen: ze zijn vrij van koemelkeiwitten, hebben een hoog gehalte aan vitaminen en mineralen, zijn rijk aan hoogwaardige eiwitten en bevatten alle essentiële aminozuren in voldoende hoeveelheid. Daarnaast is soja rijk aan plantaardige, onverzadigde vetzuren, arm aan verzadigde vetten en cholesterolvrij, wat goed is tegen hart- en vaatziekten. Ook kan soja preventief werken tegen osteoporose, kanker (vooral borst- en prostaatkanker) en klachten tijdens de overgang.



Hoofdstuk 5 Tips voor een koemelkvrije en lactosevrije voeding

Een voeding die vrij is van koemelkeiwit en/ of lactose is goed te bereiken, maar u moet wel van een aantal dingen op de hoogte zijn. In dit hoofdstuk vindt u een aantal tips en wetenswaardigheden die u kunnen helpen bij het koemelk- en lactosevrij dieet. Nadat u wat ervaring heeft opgedaan zal het dieet u gemakkelijker afgaan.

Waar kunt u op letten?

- Hang een lijstje in de keuken met wat u wel en niet mag hebben;
- Bestel de lijst van melkvrije merkartikelen bij het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl)
- Het is belangrijk de ingrediëntendeclaratie op de verpakking te blijven lezen. Ook al gebruikt u het product al jaren, wees alert op teksten die aanduiden dat een product is vernieuwd of verbeterd. Het kan zijn dat het product zodanig is veranderd, dat u het niet meer of juist wel kunt gebruiken.
- Neem op vakantie uw eigen spullen mee zoals sojamelk, rijstemelk of eigen brood. Zo heeft u altijd iets achter de hand, wanneer u geen (reform-)winkel kunt vinden.
- Houd een eetdagboekje bij, waarin u opschrijft wanneer u iets anders dan anders heeft gegeten of gedronken. Als er klachten ontstaan, kunt u makkelijker achterhalen wat de oorzaak kan zijn.

Aanvullende tips bij lactose-intolerantie

- Harde Nederlandse kazen bevatten weinig tot geen lactose, bijvoorbeeld Goudse kaas.
- Melk is makkelijk te vervangen door soja. Er zijn heel wat sojaproducten in de handel te verkrijgen. Ze kunnen ook heel eenvoudig verwerkt worden in gerechten en bereidingen (even gemakkelijk als gewone koemelkproducten). Soja bevat essentiële voedingsstoffen en is aangevuld met voedingsstoffen zodat het vergelijkbaar is met gewone melk.
- Als u lactose-intolerant bent en u kunt kleine beetje lactose wel verdragen, is het beter om tijdens de maaltijd melkproducten te gebruiken. De lactose verblijft dan langer in de dunne darm.
- Gebruik middelen zoals Disolact Drops en KeruLac, dit zijn middelen met vloeibaar lactase die aan melkproducten kan worden toegevoegd. Disolact en KeruTabs zijn lactase in tabletvorm dat voor de consumptie kan worden ingenomen. Het zet het grootste gedeelte van lactose om en is verkrijgbaar bij de apotheek.
- Verspreid het drinken van melk over de dag, dan wordt het beter verdragen.

Wetenswaardigheden

- Heeft u zelf een allergie, dan is de kans groter dat uw kinderen een allergie krijgen. Allergie en dus ook koemelkallergie is namelijk erfelijk; Wel groeien de meeste kinderen over hun allergie heen.
- De kans dat kinderen met een koemelkallergie in hun eerste levensjaar ook een soja-allergie ontwikkelen is groot. Sojamelk als alternatief voor kinderen met een koemelkallergie en die jonger dan negen maanden zijn wordt dan ook sterk afgeraden. Gebruik bijvoorbeeld rijstemelk of nog beter, hypo-allergene babyvoeding.
- Als uw kind hypo-allergene voeding gebruikt, wordt de ontlasting vaak dunner en groener.
- Koemelkallergie en lactose-intolerantie zijn twee verschillende reacties. U kunt wel op dezelfde producten (koemelk) reageren met soms dezelfde symptomen.
- Suppletie van calcium, vitamine B1 en vitamine B2 kan noodzakelijk zijn.

Aanvullende wetenswaardigheden bij lactose-intolerantie

- Lactose-intolerantie is meestal tijdelijk. Als de onderliggende aandoening is genezen of wordt behandeld, verbetert of verdwijnt de lactose-intolerantie.
- De tolerantiegrens van lactose kan verhogen door aanpassing van de darmflora.
- Bij mensen afkomstig uit Afrika, Zuid-Amerika, Azië of het Middellandse Zeegebied komt primaire lactose-intolerantie vaak voor.
- Tandpasta en medicijnen bevatten vaak lactose. De hoeveelheid is echter zo klein dat het over het algemeen geen klachten veroorzaakt.
- Indien lactose-beperkt nog klachten geeft zult u een strenger lactosebeperkt of lactosevrij dieet moeten proberen.
- Lactose kan ook kunstmatig gemaakt worden en wordt gebruikt in veel kant-en-klare gerechten als zetmeel.
- Lactose wordt soms gebruikt bij het roken of koken van ham of spek.
- Melkzuurbacteriën die zorgen voor de fermentatie van lactose en hebben een positieve bijdrage aan een gunstige darmflora;
- Uit onderzoek blijkt dat lactose de absorptie van calcium kan bevorderen;
- Mogelijk speelt lactose een rol bij de synthese van galactolipiden. Deze stoffen zijn belangrijk in het zenuwstelsel.

Tips bij het koken

- Voordat u begint met koken, is het van belang dat u alle producten die u nodig heeft al klaarzet. Dit om te voorkomen dat u tijdens het koken per ongeluk de gewone melk uit de koelkast pakt in plaats van bijvoorbeeld de sojamelk of rijstemelk;
- Indien u twee aparte maaltijden moet koken, een koemelk- en/of lactosevrije en de ander met koemelk en/of lactose, is het belangrijk het keukenmateriaal strikt gescheiden te houden. U kunt bijvoorbeeld verschillende kleuren kookgerei kiezen. Zodat u voorkomt dat er kruisbesmetting plaatsvindt. Er wordt van kruisbesmetting gesproken wanneer het koemelk- of lactosevrije product toch nog wordt 'besmet' door koemelk of lactose, omdat u bijvoorbeeld per ongeluk dezelfde lepel gebruikt om in een pannetje te roeren.
- Zorg dat de boter niet van de ene pan in de andere kan spatten.
- Het is beter eerst de koemelk- en/of lactosevrije maaltijd te bereiden en vervolgens de maaltijd met koemelk en/ of lactose. Natuurlijk kunt u ook voor iedereen hetzelfde koemelk- en/of lactosevrije gerecht bereiden.
- Plantaardige boter of margarine bevat meer water dan echte boter. Het gevolg hiervan is, dat het bruin worden van het vlees trager verloopt.
- Wanneer u de tafel dekt, kunt u beter extra schone lepels en messen plaatsen. Zo kunt u een apart mes gebruiken voor de Alpro margarine en bijvoorbeeld de echte boter.



Hoofdstuk 6 Tips voor buitenshuis

Natuurlijk blijft het mogelijk om met een koemelkallergie en/ of een lactose-intolerantie uit eten te gaan en een vakantie in het binnen- of buitenland te houden. Er zijn wel wat punten waaraan u moet denken, alvorens buitenshuis te gaan eten of wanneer u op vakantie gaat. In dit hoofdstuk geven wij u een aantal tips.

Uit eten gaan

- Voor de meeste mensen is het geen probleem, wanneer een gerecht een kleine hoeveelheid lactose bevat. Koemelk moet echter wel helemaal worden vermeden, dus ook geen spoortjes. Hiervan moet de kok op de hoogte zijn.
- Probeer wanneer dit mogelijk is, vooraf het menu van het restaurant te bekijken. Op de website kunt u vaak al voorbeelden vinden en deze thuis rustig bekijken, maar het is ook mogelijk een email te versturen naar het restaurant. Zo bent u alvast op de hoogte wat u te wachten staat.
- Geef bij de reservering altijd aan, dat u koemelkallergie of lactose-intolerantie heeft en vraag of het mogelijk is dat er een aangepast menu voor u wordt gemaakt. Het beste is, om dit al een paar dagen van tevoren te doen vanwege tijdige inkoop van producten door het restaurant.
- Gaat u onverwacht uit eten, dan is het in de meeste gevallen alleen mogelijk een keuze te maken uit de gerechten die van nature lactosevrij, lactose beperkt en/of koemelk vrij zijn.
- Als het erg kort-dag is, zou u ervoor kunnen kiezen zelf producten mee te nemen zoals sojamelk en boter, maar veel koks zullen dit niet waarderen. Overleg dit van tevoren.
- In plaats van roomijs met slagroom, kunt u sorbetijs of vers fruit kiezen.
- Vraag welke soort boter gebruikt wordt bij de bereiding van de gerechten.
- Kijk uit met dressings: vraag wat erin zit en of er een eenvoudige olie/azijn dressing gemaakt kan worden. Alternatief: dressing er apart bij vragen of neem een salade zonder dressing.
- Het is beter geen saus bij de vlees, vis of groenten te nemen tenzij de kok u garandeert dat het vrij is van koemelk en/of lactose.
- Let op de garnituren die u bij de maaltijd krijgt.
- Pas op voor verborgen ingrediënten zoals bloem, room en boter.
- Neem voor de zekerheid enzympreparaten zoals KeruTabs mee. Zo kunt u bij twijfel altijd een tabletje innemen tijdens de maaltijd en wordt het grootste gedeelte van de lactose afgebroken.
- Stichting voedselallergie heeft handleidingen met betrekking tot koken voor een gast met voedselovergevoeligheid.
- Als u naar de snackbar gaat, vraag dan na of de frietjes niet in hetzelfde frituurvet worden gebakken als de koemelkbevattende snacks zoals kroketten.

Op Reis

- Indien u met een reisorganisatie meegaat met een verzorgde reis, is het verstandig om ruim van tevoren het dieet met de organisatie of eventueel met de accommodaties te bespreken.
- Informeer bij het boeken van uw vliegticket, naar de mogelijkheden van een dieet bij koemelkallergie en/of lactose-intolerantie. Het is verstandig tijdens het inchecken nogmaals te melden, dat u of uw kind een voedselovergevoeligheid heeft.
- Hetzelfde geldt voor het boeken van een hotel of een Bed&Breakfast. Informeer het hotel over het dieet, zodat er rekening mee wordt gehouden.
- Op de website www.food-info.net kunt u een vertaallijst vinden van allergenen in vijftientig verschillende talen. U kunt op www.voedselallergie.nl bijvoorbeeld buttons bestellen of een persoonlijke allergiekaart laten maken in creditcardformaat, zodat het eenvoudig mee te nemen is in uw portemonnee. Zo kunt in restaurants of andere eetgelegenheden makkelijker aangeven welke producten u niet in de maaltijd kunt hebben.
- De vertaallijst is ook handig om te gebruiken bij het boodschappen doen.
- Wanneer u gaat kamperen, kunt u uw eigen brood meenemen en aan de campinghouder vragen of u het in de vriezer van het restaurant mag leggen. Let op dat u wel goed aangeeft dat het om een allergie gaat en dat u uw brood voorziet van uw naam.
- Neem indien mogelijk een melkvervanger of enzympreparaat mee.
- Bij gebruik van medicijnen heeft u een medicijnenpaspoort nodig wanneer u de grens over gaat. Dit kunt u bij de apotheek of bij uw arts navragen.



In de winkel

- Lees altijd de ingrediëntendeclaratie van een product. Daarop moet precies aangegeven staan welke ingrediënten het product bevat. Doe dit ook wanneer u het product al jaren gebruikt. Het kan zijn dat er andere ingrediënten zijn toegevoegd of vervangen.
- Wanneer u een specifiek product mist, kunt u altijd vragen aan de filiaalmanager of hij of zij bereid is het artikel voor u te bestellen. Niet geschoten is immers altijd mis.
- Veel producten die geschikt zijn bij een koemelk- en/of lactosevrij dieet kunt u in de supermarkt vinden. Maar omdat er relatief niet veel vraag is naar deze specifieke producten, zijn ze vaak over de datum of is het assortiment erg klein. Er is daarom vaak veel meer keuze op internetwinkels.



Op school

- Wanneer bij uw kind koemelkallergie is vastgesteld, is het van belang de school hierover in te lichten. Met name over het dieet, de risico's en de mogelijkheden hierbij. De leraren/leraressen weten er dan van en kunnen het kind in de gaten houden en voorkomen dat het in de fout gaat.
- Geef uw telefoonnummer en dat van uw huisarts op aan de school, zodat in noodgevallen altijd de juiste persoon kan worden bereikt.
- Met de school kunt u afspreken om traktaties zonder koemelkeiwit apart te houden voor uw kind. Bijvoorbeeld een apart trommeltje met geschikte traktaties.
- Zorg dat het kind goed weet dat hij/zij geen pakje schoolmelk mag aannemen, maar geef hem/haar wel een alternatief mee, bijvoorbeeld appelsap, zodat het kind gezellig met zijn/haar vriendjes/vriendinnetjes kan drinken.
- Leer uw kind dat hij/zij niet ziek is, maar wel ziek kan worden als hij/zij een bepaald product eet/drinkt met koemelkeiwit. Het is belangrijk dat het kind zich kan ontwikkelen zonder zich anders of vreemd te voelen. Er zijn verschillende boeken te koop die u kunt gebruiken bij de uitleg wat het betekent als iemand een (voedsel-)overgevoeligheid heeft.
- Maak een lijstje voor uw kind met daarop de producten die uw kind wél mag hebben, zodat hij/zij dit mee kan nemen wanneer hij/zij bij vriendjes of vriendinnetjes gaat spelen. Voor de ouders van vriendjes of vriendinnetjes is het makkelijk met merkartikelen te werken, u kunt ook van te voren contact opnemen.

Let op!

Niet alleen voedingsmiddelen bevatten koemelkeiwit en lactose, maar ook andere producten kunnen lactose bevatten, bijvoorbeeld:

- Medicijnen
- Vitaminepreparaten.
- Tandpasta

Hoofdstuk 7 Interviews

Interview met de vader van Arthur (5 jaar)

Het is prettig om te weten wat een koemelkallergie precies is en welke reacties het veroorzaakt. Maar het is natuurlijk ook interessant om te horen hoe andere mensen met een koemelkallergie daarmee omgaan. Lopen zij tegen dezelfde problemen aan of hebben zij trucjes waarmee ze het leven met een koemelkallergie makkelijker hebben gemaakt?

Om eens wat ervaringen op papier te krijgen hebben wij de vader van Arthur, een jongetje van vijf jaar, geïnterviewd. Al toen Arthur nog maar een baby was kwamen ze erachter dat Arthur een allergie had.

Arthur is nu 8 jaar oud en zit in groep 5 van de basisschool. Zijn vader vertelt ons over de periode wanneer werd vastgesteld dat Arthur een allergie heeft. **Toen hij een maand of twee was en nog borstvoeding kreeg, kreeg Arthur last van eczeem. We gingen op advies van het consultatiebureau op een hypoallergeen dieet zonder koemelk, kippenei, pinda, noten, zaden, vis en schelpdieren, maar dit hielp niet. Het eczeem werd alsmaar erger.** Toen Arthur negen maanden oud werd, is er een huidpriktest en bloedtest gedaan. **Uit deze eerste test kwamen allergieën voor koemelk, kippenei, pinda, huisstofmijt, katten en honden naar boven. In de loop der jaren zijn daar vele allergenen bijgekomen, zoals aardappel, sesam, vis, hazelnoten, paarden, schaaap en latex.** Arthur reageert erg sterk op deze allergenen, vertelt zijn vader. Een simpele aanraking of inademing kan al voldoende zijn voor een heftige reactie.

Op onze vraag of Arthur daar ook medicijnen voor gebruikt zegt hij: **‘Sinds Arthur 3 jaar is krijgt hij bijna dagelijks een wet-wrap (natte doeken) behandeling met 1/3 verdunde Cutivate, dit is een vrij sterk medicijn dat de ontsteking remt en de jeuk en zwelling vermindert. Met mooi weer gebruiken we Emulvate, een zalfje, voor zijn gezicht. Ook krijgt hij dagelijks antihistamine-tabletjes, dit vermindert een allergische reactie. Voor noodgevallen heeft hij altijd een Epipen bij zich, maar die hebben we gelukkig nog nooit hoeven gebruiken.’**

We zijn uiteraard benieuwd of Arthur door deze allergieën bepaalde dingen niet meer kan doen. Arthur's vader heeft daar een positieve kijk op. **‘We proberen zoveel mogelijk dingen juist wel te doen, anders wordt zijn wereldje zo klein. Dus we gaan gewoon naar het circus of naar de kinderboerderij. Alleen uit eten gaan doen we niet meer, want dat gaat gewoon niet.’** Arthur's vader vertelt ook dat ze pas een camper hebben gekocht. Hierdoor kunnen ze langer van huis weg en hoeven ze zich op vakantie minder zorgen te maken. **‘We zorgen er wel altijd voor dat we voldoende eten en drinken mee hebben, zodat we niet zonder komen te zitten. Gelukkig kan zijn moeder goed inschatten hoe en wat!’**



Arthur is nog jong en het lijkt ons niet altijd even makkelijk om met de verschillende allergieën om te gaan. Als we Arthur's vader vragen hoe hij dit ervaart, vertelt hij: 'Natuurlijk was het in het begin moeilijk, maar nu gaat hij er toch best goed mee om. Hij is gewend aan zijn handschoentjes en dat hij niet alles mag eten. Wat wel eens lastig is, is als hij iets heeft aangerakt en daarna in zijn oogjes wrijft, ook al hebben we nog zo gezegd dat niet te doen. Dan zwellen zijn oogjes op en worden ze helemaal rood, dat is soms wel zielig om te zien.'

De vader van Arthur heeft het regelmatig meegemaakt dat het introduceren van bijvoeding niet goed ging en daarom hebben zij een nieuwe start gemaakt met het introduceren van voedingsmiddelen. 'Arthur heeft eerst twee maanden alleen Neocate gehad, (een zuigelingenvoeding tot één jaar. Deze voeding is geheel op basis van vrije aminozuren zodat het makkelijk wordt opgenomen door het lichaam en minder kans geeft op een allergische reactie), totdat hij haast eczeemvrij was. Daarna zijn we weer langzaam begonnen met het introduceren van voedingsmiddelen. Hij is nu zover dat hij meestal met de avondmaaltijd mee kan eten, hij krijgt dan een cracker, wat groente of fruit. Arthur is sowieso geen grote eter, maar het blijft proberen wat wel gaat en wat niet.' Arthur's vader is blij dat hij soja wel verdraagt, dit is een goede en makkelijk verkrijgbare koemelkvervanger.

We begrijpen van Arthur's vader dat er heel intensief wordt gelet op Arthur's allergieën. Lukt dit ook zo goed op school met de leraren en met andere kindjes? 'Op school wordt goed met Arthur zijn allergieën omgegaan. Er is een speciale themadag geweest over het lichaam en ziekte. Ieder kind vertelde hierbij over een ziekte en liet eventueel de bijbehorende pilletjes of zalfjes zien. Hierdoor is een ziek kind geen uitzondering maar hoort hij gewoon bij de rest.' Arthur's vader vertelt dat de school veel moeite doet om alles zo prettig mogelijk te maken. Zo hebben bijvoorbeeld alle kinderen geleerd hun handjes en gezichtjes te wassen en het lokaal zo schoon mogelijk te houden. 'Ook heeft zijn moeder aan het begin van het schooljaar op de ouderavond uitleg gegeven over Arthur's allergieën en de consequenties ervan. De meeste ouders tonen begrip en doen ook moeite om met feestjes bijvoorbeeld iets te trakteren wat Arthur ook mag hebben. Ik moet zeggen dat we dat erg waarderen. De enige regel is dat niemand iets aan Arthur mag geven, tenzij het uit zijn eigen trommeltje komt. Arthur gaat regelmatig bij andere kinderen spelen, en ook komen ze vaak bij ons. We hebben hier nog nooit grote problemen mee gehad.'

Arthur's vader vertelt ons dat er niet alleen met voeding rekening moet worden gehouden. Zo hebben ze thuis geen gordijnen of vloerbedekking vanwege zijn huisstofmijtallergie. 'We maken het huis gezellig door bijvoorbeeld de muur in een gekke kleur te schilderen. Natuurlijk hebben we wel kussens en knuffels in huis, deze worden regelmatig gesaneerd. Met antihistamine worden de klachten voldoende onder controle gehouden, bijvoorbeeld als Arthur ergens gaat spelen waar dieren zijn. Alleen bij zijn opa en oma is het lastiger. Door de verschillende allergenen die zich daar in huis bevinden nemen we Arthur tijdens een bezoeking regelmatig mee naar buiten om te voorkomen dat het eczeem te heftig wordt.'

De vader van Arthur vertelt dat ze veel informatie hebben gekregen van artsen bij wie Arthur in behandeling is. Ook zijn het internet en de diverse fora een uitkomst. Lachend vertelt hij: 'Nu helpen we vaker andere mensen dan dat we zelf hulp nodig hebben, want we weten inmiddels zoveel! We hebben ook zeker grote hulp gehad van de diëtist, die uitging van wat Arthur wél mocht hebben, en steeds met nieuwe tips over producten aankwam. Ten slotte helpt het om verschillende (internet)winkels af te lopen, omdat er veel allergeenvrije producten te verkrijgen zijn, je moet ze alleen even weten te vinden'.

Als ervaringsdeskundige kunnen we de vader van Arthur natuurlijk niet laten gaan voordat hij een handige tip meegeeft voor andere ouders van een kind met een allergie. 'Blijf niet te lang aanmodderen met een ziek kind, maar zoek hulp! Vraag advies, en vraag verder als dat nodig is. Behandel het kind ook niet als een geval apart, maar als een normaal lid van het gezin. Hij eet dan misschien wat anders, maar nou en?' Ook tijdens uitstapjes is het erg belangrijk dat je rekening houdt met de allergie vertelt hij ons. 'Zorg ervoor dat je altijd voldoende eten en drinken meeneemt, want het is heel vervelend als je zonder komt te zitten.' Ten slotte wil de vader van Arthur meegeven dat een allergietest niet altijd bindend is. 'Een positieve uitslag hoeft niet te betekenen dat je kind het voedingsmiddel helemaal niet kan hebben. Misschien verdraagt hij een kleine hoeveelheid, of in gekookte vorm. Bovendien kan hij ook nog over zijn allergie heen groeien.'



Interview met Petra (32 jaar)

Petra vertelt in dit interview over haar lactose-intolerantie. 'Toen ik een jaar of 18 was kreeg ik klachten, veel buikpijn en diarree. Dit heeft jaren geduurd, zonder dat ik wist waar het door kwam. Heb veel diëten geprobeerd, zelfs een sapkuur. De huisarts weet het aan stress en zei dat ik een spastische darm had. Uiteindelijk ben ik bij een huisarts terecht gekomen die voorstelde dat ik ging bijhouden wanneer ik klachten kreeg.' Bij de arts bestond al het vermoeden van lactose-intolerantie, dus werd een test gedaan en de diagnose werd gesteld. Ze was toen 23 of 24 jaar. Sindsdien gaat het veel beter. 'Ik heb nauwelijks klachten meer, alleen als ik een keer zondig.'

Op de vraag welke aanpassingen Petra heeft gedaan in haar eetpatroon antwoordt ze: 'Ik ben regelmatig gaan eten, vaste hoeveelheden op vaste tijdstippen om mijn darmen rust te geven. Verder alle lactose uit het eten weggelaten, dus gewone melk vervangen door sojamelk, vla door sojavla. Ik bak mijn eigen brood met de broodbakmachine, want koemelkvrij brood is nauwelijks te krijgen. Als ik uit eten ga gebruik ik weleens Kerutabs, maar eigenlijk liever niet, want ik merk dat ik toch nog last heb daarna. Dan houd ik me liever goed aan het dieet. Het avondeten is sowieso het probleem niet, dit ligt meer bij de broodmaaltijden en tussendoortjes, daar heb ik vooral aanpassingen moeten doen.'

Ze ondervindt gelukkig weinig beperkingen van haar lactose-intolerantie. 'Een kleine hoeveelheid kan ik een paar keer per week wel hebben, dus 's avonds een stukje kaas gaat best.' Verder gebruikt ze veel sojaproducten. 'De smaak was in het begin even wennen, maar nu vind ik het erg lekker. Op verjaardagen was ik al nooit een grote eter, dus gebak mis ik niet. Soms zondig ik weleens, als ik weet dat ik de volgende dag geen belangrijke afspraken heb en me dus niet zo fit hoeft te voelen, dan heb ik het er voor over.'

Petra geeft aan dat er veel informatie te vinden is op internet. Ook haalt ze vaak haar producten vaak in een aantal winkels waar ze ook meteen goede ideeën opdoet. Ze heeft een aantal tips voor mensen met een lactose-intolerantie: 'Vertel aan iedereen wat je hebt, dan kunnen mensen daar rekening mee houden. Als ik bij vrienden ga eten bewaren ze de verpakkingen zodat ik kan controleren of ik een gerecht mag hebben. Omdat ik nog wel kleine hoeveelheden lactose kan hebben is dit sowieso meestal geen probleem. Soms gebruik ik mijn intolerantie als smoes om iets niet te hoeven eten'. Ze lacht even en vertelt verder. 'Zoek verder zelf naar nieuwe producten en recepten, er is echt veel lekkers te vinden! Ik heb zelf het Allergiekookboek, en het Koken met Soja Kookboek, en daar heb ik veel aan. Neem een kijkje bij echte winkels of op internet, en verbaas je over het ruime soja-assortiment.'

Hoofdstuk 8 Weekmenu's

In dit hoofdstuk wordt uitgelegd hoe de weekmenu's te gebruiken zijn. Zo geven we aan op welke aanbevolen hoeveelheden de menu's gebaseerd zijn en welke aanvullingen nodig zijn. Er volgen vier weekmenu's met praktische voorbeelden en recepten.

In de weekmenu's worden zoveel mogelijk producten gebruikt die van nature koemelkvrij zijn. De producten die koemelkeiwit of lactose kunnen bevatten zijn rood gemarkeerd. Er is gekozen om in de menu's geen productnamen of -merken te gebruiken omdat de samenstelling van producten in de loop der tijd regelmatig wijzigt. Dit zou betekenen dat de veiligheid niet gewaarborgd is en dat deze informatie onbetrouwbaar wordt in het gebruik.

Wel is er tegenwoordig steeds meer informatie voor handen en is het voor allergiepatiënten makkelijker zelf op te zoeken welk product koemelkvrij is. Zo zijn er de Merk-artikelenlijsten voor mensen met een voedselovergevoeligheid van het Voedingscentrum. In deze lijsten worden de producten opgenomen die volgens de fabrikant vrij zijn van het allergeen. De lijsten zijn te koop via de website van het Voedingscentrum. Daarnaast wordt op de etiketten steeds duidelijker vermeld welke ingrediënten en hulpstoffen het product bevat en welke allergenen erin zitten.

Tegenwoordig breidt het aanbod in dieetproducten steeds uit. Tevens wordt de verkrijgbaarheid beter. Op internet is het vrij gemakkelijk om verschillende koemelkvrije producten te bestellen maar ook in supermarkten zijn verschillende dieetproducten te vinden.

Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden

De hoeveelheden die we in dit boek noemen zijn gericht op jongeren en volwassenen, dus niet op kinderen. Omdat iedereen een andere energiebehoefte heeft, afhankelijk van geslacht, leeftijd en activiteitsniveau is bij de weekmenu's een gemiddelde hoeveelheid aangehouden.

De weekmenu's voldoen aan de Richtlijnen Goede Voeding. Dit betekent dat er rekening gehouden wordt met de regels uit de Schijf van Vijf. Dit hebben we al eerder besproken in hoofdstuk 4. De adviezen en voorbeelddagmenu's zijn niet gericht op gewichtsvermindering of -toename. Wanneer u wilt afvallen of aankomen zult u het dieet daaraan moeten aanpassen, bijvoorbeeld door de productkeuze aan te passen of een grotere hoeveelheid tussendoortjes te nemen. In de bijlage kunt u de gemiddeld aanbevolen dagelijkse hoeveelheden vinden.

De doelgroep van het boek bestaat dus uit (jong-)volwassen mannen en vrouwen. De totale energiebehoefte per dag is voor vrouwen 2000 calorieën en voor mannen 2500 calorieën (Voedingscentrum). Deze hoeveelheden verschillen uiteraard per individu. De dagmenu's leveren een basishoeveelheid aan calorieën. Zelf kan deze basisvoeding worden aangepast aan de eigen behoefte met extra porties, grotere maaltijden en/ of tussendoortjes.

Daarnaast is gekeken naar de procentuele energieverdeling over de dag. Deze percentages zijn omgezet naar calorieën en daardoor kunnen grenzen gesteld worden aan de hoeveelheid calorieën die een maaltijd ongeveer mag bevatten.

Totale energiebehoefte per dag:

Vrouwen:	2000 Kcal
Mannen:	2500 Kcal
Gemiddeld:	2250 Kcal

Procentuele energieverdeling over de dag:

Ontbijt:	15 – 25%
Lunch:	25 – 30%
Avondeten:	25 – 35%
Tussendoor:	10 – 15%

Hoe werkt het?

o Aan het begin van elke week staat een boodschappenlijstje. Uiteraard staan hierin alleen de producten die in de voorbeeld weekmenu's gebruikt worden. U dient het boodschappenlijstje dan ook nog aan te passen aan uw eigen behoeften en gewoontes en ook aan de grootte van uw gezin.

o Alleen de drie hoofdmaaltijden van de dag, namelijk ontbijt, lunch en avondeten, worden in de weekmenu's weergegeven. De voedingswaarden van de weekmenu's zijn alleen berekend op deze drie hoofdmaaltijden, die samen voor bijvoorbeeld 1700 kcal zorgen. U kunt het basismenu zelf aanvullen met (gezonde) tussendoortjes of grotere porties tot de hoeveelheid die u nodig heeft. Een tabel met voorbeelden van tussendoortjes staat in het volgende hoofdstuk. Fruit heeft u dagelijks nodig, maar staat niet altijd in het menu opgenomen. Dan kunt u het als tussendoortje gebruiken. Het Voedingscentrum verdeelt de producten in drie kolommen in; bij voorkeur, de middenweg en bij uitzondering. Deze verdeling houden wij ook aan. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheden die het Voedingscentrum aanhoudt zijn te vinden in de bijlage.

o De in het rood weergegeven producten bevatten mogelijk koemelk en/of lactose. Met deze producten moet u dus voorzichtiger zijn. Zelf gerechten maken met koemelkvrije ingrediënten is altijd een mogelijkheid. Kijk in een recente merkartikelenlijst of op internet voor het juiste merk als u een kant- en klaar product wilt vinden. U kunt het natuurlijk ook op de verpakking nalezen en bij echte twijfel de fabrikant nabellen.

o De weekmenu's beginnen in het weekend, wat enigszins willekeurig gekozen is. U kunt zelf op een andere dag beginnen of dagen omwisselen. Het weekend begint vaak met een brunch en dat is meestal een grote maaltijd. Dit is ter illustratie voor diegenen die tijdens het weekend later opstaan. De brunch mag ook worden verdeeld over twee aparte maaltijden of in tussendoormomenten. Het is wel van belang om de basisvoeding binnen te krijgen, dus sla liever niet zomaar maaltijden of producten over.

o Variëren: We geven informatie over hoeveelheden die u nodig heeft en producten die gekozen kunnen worden. Dit geeft u de mogelijkheid zelf na te denken over hoeveelheden die goed bij uw situatie passen en leert u variëren. Ook de volgorde van de dagmenu's is in principe aan te passen aan uw continudiensten of andere dagindeling. U kunt de eetmomenten van de dag onderling omwisselen, bijvoorbeeld de warme maaltijd 's middags in plaats van 's avonds. Producten kunt u ook omwisselen.

o Dranken zijn niet opgenomen in de weekmenu's. Volgens de richtlijnen kunt u het beste elke dag minimaal anderhalf liter vocht drinken. Hierbij worden alle vloeistoffen gerekend die u drinkt, dus niet alleen water. Vruchtensappen of frisdranken bevatten vaak extra calorieën, houdt hiermee rekening wanneer u deze veel gebruikt.

o Indien een dagmenu een recept bevat, kunt u deze meteen onder het weekmenu terugvinden. Door zelf gerechten te maken, ontdekt u dat er veel mogelijkheden zijn om een lekker koemelkvrij gerecht klaar te maken. Zo kunt u met een recept veel meer creativiteit in een gerecht stoppen dan wanneer u alleen maar aardappelen, groente en vlees eet of wanneer u dit gerecht kant-en-klaar koopt.

Productkeuze ontbijt en lunch

Brood:

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) brood voor de doelgroep is 6-7 sneetjes per dag. Dit is voor veel mensen een (te) grote hoeveelheid. In het menu adviseren we vaak een grotere hoeveelheid brood (-vervangers) bij de lunch dan bij het ontbijt. Dit heeft vooral te maken met praktische overwegingen, veel mensen hebben 's ochtends minder trek of meer haast dan 's middags. Een boterham mag als tussendoortje worden gekozen. Brood kan ook vervangen worden door andere graanproducten, maar deze leveren meestal weinig tot geen jodium.

Brood bevat verbetermiddelen die vaak koemelkeiwit bevatten. Er zijn wel veel broodsoorten die vrij zijn van koemelkeiwit. In bijvoorbeeld Becel meergranen volkorenbrood zitten geen sporen van melkeiwitten of lactose en zit vol voedingsstoffen. Vraag bij de bakker na welk brood u kunt gebruiken. Afbakbroodjes bevatten over het algemeen geen koemelk.

Zelf brood bakken kan natuurlijk ook!

Halvarine:

Brood wordt besmeerd met halvarine. Halvarine vormt een bron voor vitamine A, D en E. Wanneer geen halvarine wordt gebruikt, ontstaat een grote kans op tekorten van deze in-vet-oplosbare vitamines. In de weekmenu's is gekozen voor halvarine en niet voor roomboter omdat het uit plantaardige olie bestaat (goede onverzadigde vetten). Indien gewichtsvermeerdering gewenst is, is margarine een goede vervanging voor halvarine. Margarine bestaat ook uit plantaardige olie maar bevat in verhouding meer vet dan water (80% vet). Ook halvarine en margarine die plantaardig zijn kunnen koemelk bevatten.

Beleg:

Het brood wordt belegd met zoet of hartig beleg. U kunt zelf beslissen of dit magere of volvette varianten zijn, dat ligt aan uw persoonlijke voorkeur en behoefte. Kaas is voor iemand met een koemelkallergie natuurlijk niet mogelijk, maar als u lactose-intolerant bent kan het soms wel. Vooral wat oudere Nederlandse kaas wordt beter verdragen door mensen met lactose-intolerantie. Pas op dat ook vleeswaren koemelkeiwitten kunnen bevatten (bijvoorbeeld in worst als vulmiddel en in rookvlees waarbij wei tijdens het roken/pekelen wordt gebruikt), let dus goed op wat u koopt; lees de verpakking. Let ook op met een product zoals Sandwichspread, alleen de variant Tomaat-lentui bevat geen koemelk (tijdens het schrijven van dit boek).

Melkproducten:

In de weekmenu's zijn melkvervangers terug te vinden. Veel mensen moeten wenen aan soja-, rijst- of amandelmelk. De soorten met een smaakje zoals aardbei of chocolade bevatten doorgaans meer suiker dus meer calorieën. Soja-, rijst- en amandelmelkproducten zijn niet alleen in drinkbare vorm maar ook als yoghurt te vinden. Vaak zijn ze verrijkt met calcium, vitamine B2 en vitamine B12 zodat ze wat voedingsstoffen betreft gelijkwaardig zijn aan koemelk. Probeer hier wel op te letten. Er zijn ook pakjes soja- en rijstmelk per portie, dat is handig om mee te nemen naar school of het werk. Als het een dag niet lukt om twee keer een schaalte sojamelk of –yoghurt te drinken of eten, kunt u kiezen voor producten die verrijkt zijn met calcium, zoals bepaalde sap.

Fruit en extra:

Soms worden extra voedingsmiddelen opgenomen in de maaltijd zoals een kommetje rauwkost, salade, fruit, soep of salade. Dit zorgt voor extra variatie en smaak, maar straalt ook gezonde voeding uit en zorgt ervoor dat de aanbevolen hoeveelheid voor groente en fruit wordt behaald.

Dranken:

Naast melkvervangers kan gekozen worden voor koffie, thee, water of vruchtendranken. Er bestaan soorten sinaasappelsap die verrijkt zijn met calcium, waardoor het een goede aanvulling is op het dieet van iemand met koemelkallergie. .



Productkeuze avondeten

Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten:

Het heeft de voorkeur om gebruik te maken van gekookte aardappelen, peulvruchten, volkoren pasta, zilvervliesrijst en couscous. Kies iets minder vaak voor gebakken aardappelen, frites, witte rijst en pasta en aardappelpuree.

Groente:

In principe zijn alle soorten groente gezond. Bij voorkeur verse groente, groente in diepvries, blik of pot zonder toevoegingen. Dit zijn dan ook de producten die in de weekmenu's veel terugkomen. Groentepuree wordt minder geadviseerd. Groente à la crème bevat kan niet worden gebruikt omdat hier room op basis van koemelk wordt gebruikt. Zelf een sausje maken met soja(-room) kan natuurlijk wel.

Vlees, kip, eieren, vleesvervangers, vis:

Hierbij worden bij voorkeur de magere varianten zoals biefstuk, rosbief, varkensfilet, varkenshaas, hamlap, entrecote, tartaar en kip zonder vel gebruikt. Rundergehakt vormt een middenweg en gewoon gehakt, hamburger, lamsvlees, schouderkarbonade, varkenslap, slavink, worst en gebakken ei vormen de uitzondering.

In de weekmenu's komen dan ook vooral de voedingsmiddelen uit de kolom 'bij voorkeur' voor maar ook komt gehakt regelmatig terug. Hiervoor is weer de reden te noemen die al eerder is beschreven, namelijk dat het boek niet de uitstraling moet krijgen van een dieetboek voor mensen met overgewicht. Bij vis is vooral gekozen voor de vette vissoorten die omega-3-vetzuren leveren zoals zalm en makreel.

Vlees en vis kan door de bereidingswijze koemelkeiwit bevatten, vooral gemengd vlees zoals (gekruid) gehakt en vlees of vis met een paneerlaagje. Dus hier geldt ook weer: vraag goed na bij de slager welke soorten voor u geschikt zijn of lees de ingrediëntendeclaratie nauwkeurig.

Vetten:

Veel bak- en braadproducten kunt u vrij gebruiken, maar blijf altijd opletten. Aanbevolen wordt om olie of vloeibare margarine te kiezen, omdat dit meer onverzadigde vetzuren levert.

Basisboodschappenlijst

Per week is een boodschappenlijst opgesteld. Deze is ingedeeld met een lijstje voor het ontbijt en de lunch, een lijstje voor de avondmaaltijden en recepten en een lijstje met overigen, dranken en nagerechten.

Natuurlijk bepaalt u zelf of u een product wel of niet wilt gebruiken en of u de recepten wel of niet maakt. De voorbeelden die wij geven kunt u ook aan uw eigen smaak aanpassen, bijvoorbeeld door ingrediënten te verwisselen.

Als er geen hoeveelheid wordt aangegeven, kunt u uitgaan van de hoeveelheid die nodig is voor het aantal personen in uw huishouden. De meeste recepten worden gegeven voor vier personen, dit kunt u aanpassen voor uw situatie. Wellicht heeft u sommige producten al in huis?

Van een aantal basisproducten gaan wij uit dat u het in huis heeft, dus die komen niet terug in het boodschappenlijstje:

- suiker, bloem, peper en zout, bouillon
- halvarine, margarine, (olijf-) olie, wokolie, ketchup, mayonaise, mosterd, fritesaus, sladressing, ketjap, azijn
- (verse) kruiden zoals nootmuskaat, peterselie, kerriepoeder, tijm, oregano, laurierblad, basilicum, kaneel, verse bieslook, kruidnagel, knoflook(teentjes), selderij, Provençalse kruiden, koriander

Let u er wel op dat voorgaande producten vrij zijn van koemelkeiwit en/ of lactose? Bijvoorbeeld sausjes bevatten vaak melkbestanddelen! Verder zullen enkele kooktributen nodig zijn zoals een bakvorm, een keukenmachine, een mixer, bakpapier, een zeef en een knoflookpers. Zorg dat deze spullen alleen gebruikt worden bij de bereiding van de koemelkvrrije gerechten, om kruisbesmetting te voorkomen.

Ook worden producten die langer meegaan niet altijd herhaald voor de volgende week, wanneer u ze al in huis heeft gehaald in de week ervoor, zoals broodbeleg of ontbijtgranen.

Wanneer een ingrediënt of product in de broodmaaltijd (ontbijt en lunch) én de warme maaltijd gebruikt dient te worden, vindt u het terug in het rijtje waar het als eerst in het weekmenu voorkomt.





Boodschappen week 1

Ontbijt en lunch

bruine broodjes
fricandeau
vezelrijke crackers
jam
muesli

volkoren brood
appelstroop
rosbief
achterham
komkommer

tomaat
eieren
pindakaas
ontbijtkoek

Warme maaltijd

ijsbergsla
sladressing
500 gram kipfilet
2 zure appels
1 klein blikje ananas
honing
1½ deciliter ananassirop
500 g spliterwten
500 g schouderkarbonaden
2 speklapjes
1 bakje champignons
laurierblaadje
4 paprika's (rood, geel, groen)

erwtensoep-groentepakket
katenspek
rauwkost
sperziebonen
aardappelen
3 uien
2 blikjes tomatenpuree
ongezoete sojamelk
slavink
1 grote aardappel
4 knoflookteentjes

tomaten
500 gram zalm moten
3 bosuitjes
fijngehakte peterselie
2 el kappertjes
voorgekookte
aardappelschijfjes
spaghetti
600 gram gekruid
gehakt
ontbijtspek
1 blik gepelde tomaten

Overigen, dranken, nagerechten

sinaasappelsap verrijkt met calcium
sojamelk
cacaopoeder
fruit: appels, bananen, peren, bananen, frambozen, aardbeien

tomatenketchup
amandelmelk

fritessaus
rijstmelk
poedersuiker

Week 1

Dag 1 Zaterdag

Brunch

2 broodjes bruin met halvarine
2 beleg fricandea
1 glas sinaasappelsap met calcium

eventueel later op de middag:

3 vezelrijke crackers met halvarine
3 beleg jam
1 glas sojamelk

Avondmaaltijd

Recept Kip ananas
1 schaalte gemengde salade met sladressing op olie basis
Na: 1 schaalte karamelvla van recept

Dag 2 Zondag

Ontbijt

1 schaalte halfvolle sojamelk met 25 gram muesli
1 appel (eventueel in stukjes door de muesli)

Lunch

4 sneetjes volkoren brood met halvarine
2 beleg appelstroop
2 fricandea
1 glas sinaasappelsap met calcium

Avondmaaltijd

1 bord erwtensoep van recept
1 snee volkorenbrood met katenspek
1 glas rijstemelk

Dag 3 Maandag

Ontbijt

2 sneetjes brood met halvarine
2 beleg jam
1 banaan
1 glas sojamelk

Lunch

4 sneetjes brood met halvarine
2 beleg rosbief
2 beleg appelstroop
1 glas amandelmelk

Avondmaaltijd

Pittige aardappeltjes volgens recept
1 portie gebraden kip
3-4 opschelepels sperzieboontjes
1 schaalte rauwkost met sladressing op olie basis

Dag 4 Dinsdag

Ontbijt

2 sneetjes brood met halvarine
1 beleg rosbief
1 beleg jam
1 glas rijstemelk

Lunch

Ham ei sandwich van recept
1 glas sinaasappelsap

Avondmaaltijd

4 opschelepels andijviestamppot
Nootmuskaatsaus van recept
1 slavink
1 glas sojamelk

Dag 5 Woensdag

Ontbijt

2 sneetjes brood met halvarine
1 beleg appelstroop
1 beleg jam
1 glas sinaasappelsap

Lunch

3 sneetjes brood met halvarine
1 beleg achterham
1 beleg appelstroop
1 beleg pindakaas
1 schaalte gemengde salade met sladressing op oliebasis
1 glas sojamelk

Avondmaaltijd

Visschotel met zalm uit de oven van recept
Chocolade-fruitstokjes van recept

Dag 6 Donderdag

Ontbijt

1 schaalte halfvolle sojamelk of sojayoghurt met 25 gram muesli

Lunch

3 sneetjes brood met halvarine
2 beleg achterham
1 beleg appelstroop
1 schaalte gemengde salade
1 glas sinaasappelsap

Avondmaaltijd

Pasta van recept
1 schaalte fruit
1 glas amandelmelk

Dag 7 Vrijdag

Ontbijt

2 sneetjes geroosterd brood met halvarine
2 beleg jam
1 plak ontbijtkoek met halvarine
1 glas sinaasappelsap

Lunch

3 sneetjes brood met halvarine
2 beleg fricandea
1 beleg appelstroop
1 glas sojamelk

Avondmaaltijd

2 Pannenkoeken van recept
1 schaalte gemengd fruit

Tip: Om bijvoorbeeld stampot en groente smeugiger te maken bestaat er ook kookroom op sojabasis!

Week 1 zaterdag Recept Kip ananas

Bereidingstijd: 30 minuten

Personen: 4 personen

Ingrediënten:

4 eetlepels zonnebloemolie
1 teenje knoflook
500 gram **kipfilet**
15 gram bloem
2 zure appels
1 klein blikje ananas
peper
zout

Voor de saus:

2 theelepels maïzena
3 theelepels ketjap
3 eetlepels azijn
3 eetlepels suiker of honing
1½ deciliter **kippenbouillon**
1½ deciliter ananassirop

Bereidingswijze:

Verhit de olie in een hapjespan en doe er de geperste knoflook bij. Snijd de kip in blokjes en rol ze door de gezouten en gepeperde bloem. Bak de stukjes kip rondom bruin in de olie. Zet het vuur laag en voeg de in partjes gesneden appel en de ananas toe. Laat alles op een zacht vuurtje in 15 à 20 minuten gaar sudderen. Roer af en toe door om aanbakken te voorkomen.

Meng alle ingrediënten voor de saus door elkaar, giet ze in de pan en kook, onder zachtjes roeren, het gerecht nog 2 à 3 minuten. Serveer hier witte rijst bij met sambal oelek en garneer met de peterselie.



Week 1 zaterdag Recept Karamelvla

Bereidingstijd: 15 minuten + 30 minuten afkoeltijd

Personen: 2 personen

Ingrediënten:

18 gram (=2½ afgestreken eetlepels) maïzena
300 ml sojamelk
40 gram suiker

Bereidingswijze:

Meng de maïzena aan met een deel van de sojamelk.

Strooi de suiker over de bodem van een pan met dikke bodem en laat de suiker eerst smelten en daarna lichtbruin worden.

Voeg de sojamelk toe zodra de helft van het oppervlak schuimt. Breng alles aan de kook en los de karamel al roerende op in de vloeistof. Voeg dan al roerende de aangemengde maïzena toe en laat de vla 2 minuten koken. De vla is nu klaar, laat deze zo snel mogelijk afkoelen. Bij voorkeur de vla in een glazen of metalen schaal gieten en de onderkant van de schaal in een bak met water houden, tot de vla in de koelkast kan.



Dag 2 Recept erwtensoep

Bereidingstijd: langer dan een uur

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

water

350 gram spliterwten

350 gram **schouderkarbonade**

1 **rookworst**

kant-en-klaar erwtensoep-groentepakket

2 kleine aardappelen

2 **rundvleesbouillonblokjes**

2 **kruidenbouillonblokjes**

zout/verse peper

Bereidingswijze:

Breng 2 liter water aan de kook met daarin de gespoelde spliterwten en een beetje zout. Karbonades en bouillonblokjes direct toevoegen. Het geheel afgedekt onder af en toe roeren in ca. 45 minuten gaarkoken. Eventueel met een spatel het schuim eraf scheppen. De aardappeltjes schillen en in blokjes snijden en de rookworst in plakjes snijden.

Na 45 minuten het vlees uit de pan scheppen en in stukjes snijden. Soep weer aan de kook brengen met het fijngesneden vlees, het groentepakket en de aardappelblokjes.

Nog ca. 25 minuten laten koken.

Soep op smaak brengen met zout en vers gemalen peper.

Variatie: In plaats van karbonades kunt ook speklapjes kiezen.

Week 1 maandag Recept Pittige aardappeltjes

Bereidingstijd: 45 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

3 eetlepels olijfolie

800 gram aardappelen, ongeschild maar goed gewassen

1 ui, gesnipperd

20g bloem

2 theelepels milde paprikapoeder

1 dl (runder)bouillon

1 eetlepel (rode wijn)azijn

peper naar smaak

1 theelepel chili, goed gekneusd

1 eetlepel peterselie

1 blikje tomatenpuree

Bereidingswijze:

Verhit 2 eetlepels olie in een grote koekenpan. Voeg de aardappelen toe, schep ze regelmatig goed om en bak ze op middelhoog vuur in ongeveer 25 minuten gaar en goudbruin.

Verhit intussen de resterende olie in een andere koekenpan en fruit de ui enkele minuten. Voeg de bloem en het paprikapoeder toe en roerbak dit enkele minuten op een laag vuur. Schenk er al roerend geleidelijk de bouillon bij, wacht steeds tot al het vocht is opgenomen. Voeg dan de azijn, peper, chili, peterselie en tomatenpuree toe en laat circa 10 minuten zonder deksel zachtjes sudderen.



Week 1 dinsdag Recept Ham ei sandwich

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 1 persoon

Ingrediënten:

3 volkoren **boterhammen**

1 eetlepel **fritessaus**

paar blaadjes ijsbergsalade

1 plak **achterham**

1 eetlepel tomatenketchup

5 plakjes komkommer

1 tomaat

1 hard gekookt ei

Bereidingswijze:

Besmeer een volkoren boterham licht met fritessaus, leg hierop een blaadje ijsbergsla, leg hierop een plakje achterham, besmeer dit licht met tomatenketchup, leg hierop een boterham en besmeer deze met tomatenketchup, hierop wederom ijsbergsla, plakken komkommer, tomaat en de plakken ei, licht besmeren met fritessaus en afdekken met een blaadje ijsbergsla, leg hierop ten slotte een boterham.

Week 1 dinsdag Recept nootmuskaatsaus

Bereidingstijd: 15 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

4 dl ongezoete sojamelk

40 gram **margarine**

5 eetlepels bloem

½ theelepel nootmuskaat

peper, zout

Bereidingswijze:

Breng de sojamelk aan de kook.

Smelt de plantaardige margarine en voeg vervolgens de bloem toe en roer deze door de margarine tot een samenhangende massa (roux) is verkregen. Voeg de helft van de sojamelk toe, breng de roux aan de kook en roer deze glad. Voeg beetje bij beetje onder voortdurend roeren de andere helft toe en breng de saus weer aan de kook. Voeg de nootmuskaat toe en breng op smaak met peper en zout. Kook de witte saus al roerende nog ongeveer 3 minuten zachtjes door.

Week 1 woensdag Recept visschotel met zalm uit de oven

Bereidingstijd: 50 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

1 ui
2 knoflookteentjes
1 gele paprika
500 gram tomaten
4 el olijfolie
1 tl verse tijm
500 gram **zalm** moten
3 bosuitjes
2 el fijngehakte peterselie
2 el kappertjes
400 gram voorgekookte aardappelschijfjes
zout
(versgemalen) peper

Bereidingswijze:

Snipper de ui en snij de knoflook heel fijn. Snij de paprika en tomaten in kleine blokjes en bak dan de ui, knoflook, paprika en tomaten eventjes op een laag vuurtje in 1-2 eetlepel(s) olie.

Voeg wat zout toe en de eetlepel tijm en schep nog even om.

Snij de zalmmoten in dunne of kleine stukken en leg deze dan in een licht ingevette ovenschaal.

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.

Verdeel het ui- tomatenmengsel over de zalm en verdeel hierover gelijkmatig de bosui ringetjes, peterselie en de kappertjes.

Doe de aardappelschijfjes bovenop, en besprenkel het geheel met wat druppels olijfolie.

Naar wens zout en peper toevoegen.

Zet de ovenschaal minstens 30 minuten in de oven.

Tip: Als u geen vis lust kunt u de vis vervangen door gehakt.



Week 1 woensdag Recept: Chocolade-fruitstokjes

Bereidingstijd: 5 minuten en 60 minuten drogen

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

4 theelepels cacao-poeder

12 eetlepels poedersuiker

max. 4 eetlepels lauwwarm water

300 gram fruit, bijvoorbeeld stukjes appel, peer, banaan, framboos of aardbei
lange prikkers

Bereidingswijze:

Meng de cacao-poeder met de poedersuiker en roer hier druppelsgewijs het water doorheen, tot u een gladde glazuur heeft. Rijg 3 of 4 stukjes fruit aan een prikker, en doop deze aan 1 kant in de glazuur. Laat de prikkers een uur drogen totdat het glazuur hard is.

Tip: Snij en schil verschillende soorten fruit voor in een schaalte, veel mensen vinden dit veel lekkerder dan bijvoorbeeld een appel uit het vuistje. In de schil zitten veel vezels, laat deze dus wel om de stukjes appel heen zitten.



Week 1 donderdag Recept pasta

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

400 gram spaghetti

2 eetlepels olie (olijfolie of zonnebloem olie)

600 gram gekruid **gehakt**

1 grote ui

2 teentjes knoflook

1 bakje champignons

3 paprika's (rood, geel, groen)

1 blik gepelde tomaten

1 klein blik tomatenpuree

2 kopjes water

2 **bouillonblokjes**

zout

zwarte peper

2 volle eetlepels Provençaalse kruiden

Bereidingswijze:

Kook in een pan met ruim water de spaghetti.

Verhit de olie en bak hierin het gehakt rul. U kunt zowel rundergehakt als gehakt half om half gebruiken. Als er veel vet vrij komt, schept u daarna het meeste eruit, zodat er ongeveer 2 eetlepels overblijven. Het teveel aan vet is niet meer nodig!

Pel intussen de ui en snij het in grove stukken. Stamp de knoflook fijn. Veeg de champignons af en snij ze in plakjes. Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snij de paprika's in reepjes. Schep het gehakt aan de zijanten van de pan en fruit de ui en de knoflook in het beetje vet dat over is. Doe de champignonplakjes en de paprika reepjes erbij en schep steeds om.

Giet de inhoud van een blik gepelde tomaten erbij en "snijd" de tomaten met de lepel in stukjes. Doe de tomatenpuree erbij en 2 kopjes water. Breng het geheel aan de kook en doe de bouillonblokjes erbij. Laat het geheel afgedekt op een laag vuur gedurende ongeveer een kwartier sudderen. Proef of het geheel op smaak is; het moet hartig zijn. Maak af met zout en zwarte peper.

Nog even laten sudderen tot het water zo goed als verdampt is. Van het vuur af de Provençaalse kruiden erdoor scheppen.

Giet het geheel op een bord bij de gekookte spaghetti.



Week 1 vrijdag Recept Pannenkoeken

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

2 eieren

zout

300 gram bloem

6 dl sojamelk

scheutje margarine

ontbijtspek

Bereidingswijze:

Klop de eieren met zout los. Roer dan de bloem er beetje voor beetje door en een gedeelte van de melk.

Roer net zolang tot alle klontjes zijn verdwenen en giet daarna de rest van de melk erbij.

Laat het beslag even rusten.

Verwarm een scheutje boter in de koekenpan en giet er een opscheplepel beslag in en laat het uitvloeien, doe er desgewenst 2 plakjes spek bij. Bak de pannenkoeken aan beide kanten bruin.

Tip: U kunt ook fruit op uw pannenkoek nemen, bijvoorbeeld stukjes banaan of appel

2

Boodschappen week 2

Ontbijt en lunch

beschuiten

jam
eieren
100g krenten
150g rozijnen
30g verse gist
200g boekweitmeel
200g maïsmeel

witte basterdsuiker
volkoren **brood**
achterham
muesli
appelstroop
pindakaas
afbakpistolets
fricandeau

krop sla
tomaten
kipfilet
Dijon mosterd
vezelrijke crackers
stroop
soepgroenten

Warme maaltijd

aardappelen
kipfilet
7 paprika's
1 courgette
1 bakje champignons
8 ons uien
bloemkool
rundergehakt
gistvlokken
bieslook

soep **gehaktballetjes**
2 blikjes tomatenpuree
gepelde tomaten
100 gram vermicelli
2 dl sojaroom
pijnboompitten
4 stengels bleekselderij
2 prei
500 gram kabeljauwfilet
1 blik tomaatblokjes

schouderkarbonade
4 stronkjes witlof
vloeibare honing
500 gram **doorregen**
runder- /sucadelapjes
750 gram winterpeen
afbakfriet
appelmoes
runderpoulet
150 gram paneermeel

Overigen, dranken, nagerechten

sinaasappelsap
sojamelk
amandelmelk
sojayoghurt
fruit: kiwi, appel, mandarijnen, druiven, banaan

rijstmelk
vruchtensap
waterijsje
sojavanillevla

1/2 liter rijstemelk
70 gram paprijs
vanillesuiker
oersuiker

Week 2

Dag 1 Zaterdag

Brunch

- 2 beschuiten met halvarine
- 1 beleg jam
- 1 gekookt ei
- 2 krentenbollen van recept
- 1 glas sinaasappelsap
- 1 glas halfvolle sojamelk

Warme maaltijd

- 3-4 opscheplepels gekookte pasta penne
- Recept kipfilet met courgette en paprika uit de wok
- 1 schaalte sojayoghurt

Dag 2 Zondag

Ontbijt

- 1 sneetje brood met halvarine
- 2 beschuiten met halvarine
- 2 beleg jam
- 1 beleg achterham
- 1 kiwi
- 1 glas halfvolle sojamelk

Lunch

- 1 krentenbol (zie recept week 2 zaterdag) met halvarine
- 1 sneetje brood met halvarine
- 1 beleg ham
- 1 glas amandelmelk

Warme maaltijd

- 3-4 opscheplepels gekookte bloemkool
- 3-4 opscheplepels gekookte aardappelen
- Bal gehakt gebraden in margarine
- Jus van margarine en braadvocht
- Kaassaus volgens recept
- 1 Waterijsje

Dag 3 Maandag

Ontbijt

- 1 schaalte halfvolle sojamelk met 25 gram muesli
- 1 kiwi en 1 appel (in stukjes erdoorheen)

Lunch

- 3 sneetjes brood met halvarine
- 1 beleg achterham
- 1 beleg appelstroop
- 1 beleg pindakaas
- 1 glas sojamelk

Warme maaltijd

- Tomatenmaaltijdsoep van recept
- 2 afbakpistolets met halvarine
- 1 beleg gekookt ei
- 1 beleg fricandeau
- 1 schaalte salade met rauwkost (zoals tomaat en komkommer)
- 1 glas rijstmelk

Dag 4 Dinsdag

Ontbijt

- 2 sneetjes brood met halvarine
- 1 beleg kipfilet
- 1 beleg appelstroop
- 1 glas vruchtensap

Lunch

- Kipfilet sandwich van recept
- 1 glas rijstmelk
- 2 mandarijnen

Warme maaltijd

- Recept groenteschotel met kabeljauw
- 2 gepofte aardappels of röstirondjes
- 1 schaalte rauwkost met een eetlepel pijnboompitjes
- 1 schaalte vanillevla op sojabasis met stukjes peer of banaan erdoorheen

Dag 5 Woensdag

Ontbijt

- 2 vezelrijke crackers met halvarine
- 1 snee brood met halvarine
- 1 beleg fricandeau
- 2 beleg jam
- 1 glas vruchtensap

Lunch

- 3 sneetjes brood met halvarine
- 1 beleg kipfilet
- 1 beleg appelstroop
- 1 beleg pindakaas
- 1 glas sojamelk

Warme maaltijd

- 3-4 opscheplepels gekookte aardappelen
- Witlof met honing van recept
- 125 gram schouderkarbonade
- jus van boter en braadvocht
- 1 schaalte rijstpap met appel van recept

Dag 6 Donderdag

Ontbijt

- 2 vezelrijke cracker met halvarine
- 1 snee brood met halvarine
- 1 beleg fricandeau
- 2 beleg jam
- 1 glas halfvolle sojamelk

Lunch

- 2 sneetjes brood met halvarine
- 2 beleg pindakaas
- 1 trosje druiven
- 1 glas halfvolle rijstmelk

Warme maaltijd

- 4-6 opscheplepels recept hutspot met doorregen runderlappen
- jus van margarine en braadvocht

Dag 7 Vrijdag

Ontbijt

- 2 sneetjes brood met halvarine
- 1 beleg achterham
- 1 beleg stroop
- 1 glas amandelmelk

Lunch

- 1 kom verse groentesoep zonder vermicelli of vlees
- 2 sneetjes brood met halvarine
- 2 beleg fricandeau en plakjes komkommer en tomaat
- 1 banaan

Warme maaltijd

- Portie friet zelf gefrituurd in vloeibaar frituurvet
- 1 kroket van recept
- 1 schaalte appelmoes
- 1 glas sojamelk

Vaak onderweg, op het werk of op school? Er bestaan ook lekkere meeneempakjes sojamen rijstmelk in allerlei smaken.

Week 2 zaterdag Recept Krentenbollen

Bereidingstijd: 1 uur en 10 minuten

Aantal: 10 krentenbollen

Ingrediënten:

100 gram krenten
150 gram rozijnen
30 gram verse gist
5 eetlepels lauw water
3 theelepels suiker
200 gram boekweitmeel
200 gram maïsmeel
3 eetlepels witte basterdsuiker
3 theelepels zout
2 eieren
25 gram margarine
2dl handwarm water
4 eetlepels boekweitmeel (voor het werkblad en de bakplaat)
2 eetlepels water

Bereidingstijd:

Wel de krenten en rozijnen een kwartier in heet water en laat ze vervolgens uitleken. Meng de gist met 5 eetlepels lauw water en voeg de suiker toe.

Meng het boekweitmeel, maïsmeel, witte basterdsuiker en het zout en maak in het midden een kuiltje. Klop de eieren los. Voeg de margarine toe aan het handwarme water en laat het smelten. Giet de margarine, de geklopte eieren en het gismengsel in het kuiltje en roer het meel er beetje bij beetje door en meng alles door elkaar.

Bestuif het werkblad met het boekweitmeel en kneed hierop het deeg ongeveer 10 minuten. Laat het, onder een vochtige doek toegedekt, op een warme, tochtvrije plaats ongeveer 30 minuten rijzen. Voeg de krenten en rozijnen toe en kneed het deeg opnieuw.

Verdeel het deeg in 10 gelijke porties en bak het deeg op een ingevette en met meel bestoven bakplaat gedurende 20 minuten.





Week 2 zaterdag Recept kipfilet met courgette en paprika uit de wok

Bereidingstijd: 20 minuten

Aantal personen : 4 personen

Ingrediënten:

400 gram **kipfilet**

1 rode paprika

1 groene paprika

1 courgette

2 uien

1 bakje champignons

1 teentje knoflook

1 eetlepel olijfolie

zout

peper

Bereidingswijze:

Snijd de kipfilet in blokjes en bestrooi deze met peper en zout. Maak de paprika's en champignons schoon en snijd deze in kleine stukjes. Was de courgette en snijd deze in blokjes. Maak de uien schoon en snipper deze. Pel het knoflookteentje en pers deze uit. Verhit wat olie in de wok en bak hierin de kipfilet mooi bruin en gaar. Voeg de knoflook en ui toe en bak deze eventjes mee. Doe dan de paprika's, champignons en courgette erbij en roerbak het gerecht nog 10 minuten.

Tip: Serveer met pasta, rijst of aardappeltjes, ook lekker op een broodje.



Week 2 zondag Recept kaassaus vervanger

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

2dl rijstmelk

20 gram margarine

2,5 eetlepels bloem

3 eetlepels gistvlokken

bieslook

peper en zout

Bereidingswijze:

Breng de rijstmelk of andere melkvervanger aan de kook. Smelt in een ander pannetje de margarine, doe hier de bloem bij en roer deze goed op een laag vuur tot een samenhangende massa (roux). Voeg de helft van de rijstmelk hier aan toe, kook en roer goed glad. Voeg langzaam onder voortdurend roeren de rest van de rijstmelk toe, en de gistvlokken, en peper en zout naar smaak. Kook de saus al roerende nog een drietal minuutjes door.

Week 2 maandag Recept Tomaten maaltijdsoep

Bereidingstijd: 70 minuten

Aantal personen : 4 personen

Ingrediënten:

2,5 liter water

200 gram gehaktballetjes

250 gram aardappelen in kleine blokjes

2 blikjes tomatenpuree

500 gram gepelde tomaten in stukken

500 gram uien in grove stukken

2 laurierblaadjes

1 theelepel peterselie

1 theelepel tijm

1 eetlepel paprikapoeder

3 bouillonblokjes

100 gram vermicelli

1 dl sojaroom

zout

peper

Bereidingswijze:

Breng het water met de bouillonblokjes, aardappelen, tomatenpuree, gepelde tomaten, uien, laurierblaadjes, tijm, paprikapoeder, aan de kook en laat ongeveer 1 uur zachtjes koken.

Pureer daarna geheel met de staafmixer tot een gladde massa.

Doe dan de gehaktballetjes erbij, na tien minuten de vermicelli, laat de vermicelli nog tien minuten meekoken en breng de soep op smaak met zout en peper. Roer vlak voor het opdienen de sojaroom door de soep en bestrooi de soep met peterselie.



Week 2 dinsdag Recept Kipfilet sandwich

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 1 persoon

Ingrediënten:

2 boterhammen

3 eetlepel fritessaus

1 dessertlepel Dijon mosterd

6 plakjes kipfilet

½ tomaat

2 slabladeren

peper

Bereidingswijze:

Rooster het brood. Snijd ondertussen de tomaat in schijfjes. Eventueel de schijfjes tomaat nog even grillen.

Besmeer één boterham met fritessaus en leg er 2 plakjes kipfilet op met een beetje peper. Daarna beleggen met wat schijfjes tomaat, een blaadje sla en weer een lepel fritessaus. Dan weer beleggen met 2 plakjes kipfilet, wat tomaten en een blaadje sla. Besmeer de andere boterham met Dijon mosterd en leg het er bovenop.



Week 2 dinsdag Recept groenteschotel met kabeljauw

Bereidingstijd: 60 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

4 grote rode paprika's (600 gram)

40 gram plantaardige margarine

4 stengels bleekselderij

1 gele paprika

2 prei

12 takjes Provençaalse kruiden

500 gram kabeljauwfilet

peper en zout

1 blik tomaatblokjes (a 400 gram)

1 dl sojaroom

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 225 °C. Was de rode paprika's, halveer ze en verwijder de zaadlijsten. Leg de paprika's op een bakplaat in het midden van de oven en rooster ze 15 minuten. Laat de paprika's afkoelen en verwijder de zwartgeblakerde schil. Pureer ze met een vork. Vet intussen de ovenschaal in.

Snijd de bleekselderij en gele paprika in stukjes. Maak de prei schoon en snijd deze in ringetjes. Knip de kruiden fijn.

Bestrooi de kabeljauwfilet met peper en zout.

Meng de paprikamoes, halfroom, tomaatblokjes en kruiden door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

Giet een derde deel van de saus in de ovenschaal. Verdeel de groente hierover.

Leg de kabeljauw op de groente en schenk de rest van de saus eroverheen.

Zet de vis afgedekt met aluminiumfolie in het midden van de oven en laat de schotel in circa 15 -20 minuten gaar worden.

Tip: Serveer met een grote gepofte aardappel.



Week 2 woensdag Recept Witlof met honing

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

4 stronkjes witlof

10 gram boter of margarine

25 gram pijnboompitten

4 eetlepels vloeibare honing

Bereidingswijze:

Snijdt het kontje van de witlof af en haal de blaadjes los. Maak gelijkmatige grote stukken.

Verhit de boter in een wok. Doe de pijnboompitten erbij en bak ze zachtjes lichtbruin.

Doe de witlof en het zout erbij en wok alles al omscheppend op een hoog vuur gedurende vijf minuten beetgaar. Voeg op het laatst de honing toe.



Week 2 woensdag Recept rijstpap met appel

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

1/2 liter rijstemelk

70 gram paprijs

1 eetlepel vanillesuiker

1 appel

paar klontjes melkvrije margarine

2 eetlepels oersuiker

1 mespunt zeezout

Bereidingswijze:

Breng de rijstemelk aan de kook met vanillesuiker, rijst en zout en laat dit 15 minuten zachtjes koken.

Laat de pap afkoelen tot lauw. Verwarm de oven voor (op de grillstand!). Schil de appel, snijd in kleine blokjes en roer deze door de rijstebrij. Verdeel over vier schaaltes, doe de margarine en de oersuiker er op en plaats ze even onder de grill, voor een paar bruine puntjes.

Tip:

Maak er een roomsausje bij, van haverroom of soja cuisine met wat honing erdoorheen.

Maak zelf vanillesuiker: doe wat oersuiker in een plastic doosje met wat vanillestokjes erin en laat dit een maand staan.



Week 2 donderdag Recept hutspot

Bereidingstijd: langer dan 1 uur

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

500 gram doorregen **runderlappen** of **sukadelapjes**

4 flinke uien

75 gram **boter**

2 laurierblaadjes

zout

versgemalen peper

750 gram aardappelen

750 gram winterpeen

Vorbereiding:

Snijd het vlees in dobbelstenen. Pel twee uien en snipper ze.

Verhit de boter in een grote braadpan en bak het vlees op hoog vuur snel rondom bruin. Bak de uien even mee.

Voeg een scheutje water, de laurierbladeren, zout en peper toe en laat het geheel twee uur op laag vuur gaar stoven.

Bereidingswijze:

Schil de aardappels en snijd ze in stukken. Maak de wortels schoon en snijd de rest van de uien in ringen. Kook aardappelen, wortels en resterende uien in weinig water met zout in circa 25 minuten gaar. Giet de groenten af en stamp ze fijn.

Meng het stoofvlees en een deel van de jus met de groenten tot een smeuvige stampot.

Serveertips:

Breng op smaak met zout en peper en serveer de overgebleven jus apart bij de stampot.

Week 2 vrijdag Recept kroketten

Bereidingstijd: 3 uur en 45 minuten (waarvan 3 uur opstijven in de koelkast)

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

300 gram gaar gekookte runderpoulet

2 deciliter runderbouillon

4 takjes peterselie

3 eetlepels margarine

3 eetlepels bloem

2 eieren

150 gram paneermeel

zout

peper

nootmuskaat

1 eetlepel sojamelk

1 eetlepel olie

Bereidingswijze:

Snijd het vlees in hele kleine stukjes. Smelt de margarine in de pan en roer beetje bij beetje de bloem erdoor zodat er een roux ontstaat. Voeg daarna al roerende de koude bouillon toe en blijf roeren tot er een gladde saus ontstaat. Roer vervolgens het vlees en de peterselie door de saus en laat het zachtjes twee minuten doorkoken. Het is nu een ragout geworden, breng de ragout met zout en peper op smaak. Doe de ragout nu op een bord en laat het minstens twee uur in de koelkast opstijven.

Klop in een diep bord de eieren met sojamelk en olie los. Strooi het paneermeel op een plat bord. Verdeel de ragout met twee lepels in porties en maak er een kroket vorm van. Rol de kroket door het paneermeel vervolgens door het eimengsel en nog een keer door het paneermeel, zorg er hierbij voor dat de kroketten aan alle kanten goed bedekt zijn. Stop de kroketten nog minstens een uur voor u ze gaat frituren. Verhit het frituurvet tot 180 graden en frituur de kroketten met een paar tegelijk vijf minuten.



3

Boodschappen week 3

Ontbijt en lunch

volkoren **brood**
gerookte **zalm**
eieren
muesli
kipfilet
appelstroop

aardappelsalade
jam
vezelrijke **crackers**
rijstwafels
chocoladepasta
bakpoeder zuiveringszout

citroenzuur/sap
3 rijpe bananen
75 gram walnoten
beschuit
rauwkost
ham-preisalade

Warme maaltijd

zilvervliesrijst
sperziebonen
runderbiefstuk
bakje champignons
sambal
aardappelen
asperges
achterham
5 ui
5 teentjes knoflook

500 gram **rundergehakt**
5 kleine blikjes tomatenpuree
1 blik gepelde tomaten
1 pakje gezeefde tomaten
1 pak lasagnebladen
doperwtjes
tartaartjes
1dl ongezoete sojamelk
600 gram runderstoofvlees
200 gram wortel

afbakpistoletjes
magere ham
djahé
sla
12 gram gist
6 plakken **salami**
2 grote tomaten
2 rode pepertjes
rucola

Overigen, dranken, nagerechten

sojamelk
sinaasappelsap
fruit: kiwi, aardbeien, appel,
mandarijn

tomatenketchup
rijstmelk
vloeibare honing

vruchtensap
sojayoghurt
sojakwark

Week 3

Dag 1 Zaterdag

Brunch

2 croissantjes van recept
2 sneetjes brood belegd met halvarine
1 beleg gerookte zalm
1 gekookt ei
1 glas halfvolle sojamelk
1 glas sinaasappelsap

Warme maaltijd

3-4 opscheplepels (zilvervlies) rijst
200 gram sperziebonen met Oosterse saus van recept
125 gram runderbiefstuk bereid in 1 eetlepel margarine
1 schaalte vers fruit (evt. met een toefje soja- of rijstslagroom)

Dag 2 Zondag

Ontbijt

1 schaalte halfvolle rijstmelk met 25 mg muesli
1 kiwi
1 glas sinaasappelsap (met toegevoegd calcium)

Lunch

3 sneetjes brood met halvarine
2 beleg kipfilet
1 beleg appelstroop
1 schaalte aardappelsalade

Warme maaltijd

3-4 opscheplepels gekookte aardappelen
jus van margarine en braadvocht
6 gekookte asperges gewikkeld in 3 plakken achterham
1 schaalte aardbeienvla van recept

Dag 3 Maandag

Ontbijt

2 sneetjes brood met halvarine
1 beleg kipfilet
1 beleg jam
1 glas halfvolle sojamelk

Lunch

2 sneetjes brood met halvarine
2 vezelrijke crackers met halvarine
1 beleg achterham
1 beleg appelstroop
2 beleg gerookte zalm
1 glas vruchtensap

Warme maaltijd

Recept lasagne
1 schaalte halfvolle sojayoghurt met 1 kiwi in plakjes

Dag 4 Dinsdag

Ontbijt

1 schaalte halfvolle sojayoghurt met 35 gram muesli
1 vezelrijke cracker met halvarine
1 beleg jam

Lunch

3 sneetjes brood met halvarine
1 beleg kipfilet
1 beleg appelstroop
1 beleg gekookt ei
1 appel
1 glas rijstmelk

Warme maaltijd

Pommes Duchesse van recept
2-3 opscheplepels doperwtjes
1 tartaartje bereid in 1 eetlepel margarine

Dag 5 Woensdag

Ontbijt Lunch

2 sneetjes brood met halvarine
2 beleg achterham
1 rijstwafel
1 beleg jam
1 glas halfvolle sojamelk

Lunch

2 sneetjes bananen-walnotenbrood van recept
2 vezelrijke crackers met halvarine
1 beleg appelstroop
1 beleg chocoladepasta

Warme maaltijd

Jachtschotel van recept
1 schaalte halfvolle sojakwark met vers fruit (of vruchten op siroop)

Dag 6 Donderdag

Ontbijt

1 snee geroosterd brood met halvarine
1 beschuitje met halvarine
1 beleg appelstroop
1 beleg honing
1 mandarijntje
1 glas sojamelk

Lunch

2 sneetjes brood met halvarine
2 beleg gekookt ei
1 schaalte rauwkost
1 glas sojamelk
1 schaalte aardbeien

Warme maaltijd

Recept champignonsoep
2 afbakpistoletjes met halvarine
2 beleg magere ham met plakjes tomaat

Dag 7 Vrijdag

Ontbijt

1 sneetje brood met halvarine
2 rijstwafels met halvarine
1 beleg jam
2 beleg chocoladepasta
1 glas halfvolle sojamelk
1 glas sinaasappelsap

Lunch

2 sneetjes brood met halvarine
2 vezelrijke crackers met halvarine
1 beleg kipfilet
1 beleg appelstroop
2 beleg ham-preisalade
1 glas sojamelk

Warme maaltijd

Pizza van recept
1 bakje salade met rauwkost

Tip: Bereid tijdens het koken eens een extra portie en vries deze in. Wanneer u een keer geen tijd of zin heeft om te koken kunt u tóch nog een voedzame maaltijd of een lekker soepje eten!

Week 3 zaterdag Recept Croissants

Bereidingstijd: 1 uur en 45 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

100 gram bloem en ½ eetlepel bloem

½ theelepel zout

75g margarine

3 eetlepels koud water

1 druppel azijn

Bereidingswijze:

Meng de gezeefde bloem met het zout. Verdeel hierin de koude margarine met twee messen in kleine klontjes. Voeg het koude water met de azijn toe en verdeel het met behulp van een mes door de bloem, tot een samenhangende massa verkregen is. Bestuif het werkblad met een halve eetlepel bloem en rol hierop het deeg uit onder nu en dan keren. Vouw de lap in drieën.

Rol het deeg uit met een deegroller in de richting van de vouwlijnen. Herhaal deze handeling nog twee keer en laat het deeg in aluminiumfolie 45 minuten in de koelkast rusten.

Rol het deeg daarna uit tot een lap van 20 x 20 cm. Snijd hier eerst vier lapjes uit van 10 x 10 cm waarna u ze nog een keer diagonaal doorsnijdt. Rol nu de lapjes op vanaf de langste zijde en buig ze half rond. Leg de rolletjes nu op een natte bakplaat.

Doe de bakplaat ongeveer 35 minuten in een voorverwarmde oven op 220 graden.



Week 3 zaterdag Recept Oosterse saus

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

2 kopjes water

1 runderbouillonblokje

1 kopje tomatenketchup

1 theelepel djahé

1 theelepel koriander

2 teentjes knoflook

1 theelepel sambal

1 theelepel suiker

1 eetlepel maïzena

Bereidingswijze:

Verwarm alle ingrediënten in een pannetje met de fijn geknepen knoflook. Roer de maïzena in een half kopje water tot een papje en bind daar de saus mee.



Week 3 zondag Recept Aardbeienvla

Bereidingstijd: 30 minuten + 30 minuten afkoelen

Aantal personen: 2 personen

Ingrediënten:

250 gram aardbeien
2 eetlepels maïzena
50 ml water
2 eetlepels koud water
2 eetlepels honing

Bereidingswijze:

Breng de schoongemaakte aardbeien met het water aan de kook en kook ze ongeveer 5 minuten.

Pureer de aardbeien en voeg de honing toe. Breng de aardbeienpuree aan de kook. Meng de maïzena met het koude water, voeg dit al roerend toe aan de aardbeienpuree.

Breng de massa opnieuw aan de kook.

Laat de aardbeienvla onder af en toe roeren koud worden, zet het dan een halfuur in de koelkast.

Tip: Is het geen aardbeienzeizoen? Gebruik dan 3 peren in plaats van 250 gram aardbeien.

Week 3 maandag Recept lasagne

Bereidingstijd: 1 uur en 45 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

1 ui
3 teentjes knoflook
500 gram **rundergehakt**
Italiaanse kruiden (basilicum, oregano, majoraan, peterselie, paprikapoeder) sambal
3 kleine blikjes tomatenpuree
1 blik gepelde tomaten in stukjes
1 pakje gezeefde tomaten
1 pak voorgekookte lasagnevellen
olijfolie
50 gram boter
50 gram bloem
500 ml koude sojamelk
suiker
peper en zout

Bereidingswijze:

Voor de bolognesesaus de ui snipperen en in een grote koekenpan met wat olijfolie fruiten, halverwege de fijngesneden knoflook toevoegen. In een kleine braadpan de tomatenpuree op een heet vuur onder continu roeren verwarmen, tot deze niet zurig meer ruikt. Het ui/knoflook/olie mengsel toevoegen. In de grote koekenpan weer wat olijfolie verwarmen en het gehakt met de kruiden, zout en peper rul bakken. Toevoegen aan het tomatenpureemengsel, gepelde tomaten en gezeefde tomaten toevoegen en op smaak brengen met sambal, suiker en eventueel nog wat kruiden en een laurierblaadje toevoegen. Een half uur à drie kwartier op laag vuur laten sudderen met deksel op de pan, af en toe roeren. Ondertussen de oven voorverwarmen op 180 graden en de bechamelsaus maken.

Voor de bechamelsaus, smelt de margarine in een lege pan, voeg de bloem langzaam toe en roer deze door de margarine tot een samenhangende massa (roux) is verkregen. Daarna beetje bij beetje de koude melk met een garde erdoor roeren. Laten koken en blijven roeren tot het een dikke saus is. Op smaak brengen met zout en peper.

In een ingevette ovenschaal één laag lasagnevellen leggen. Vervolgens bedekken met 1/3 van de bechamelsaus, 1/3 van de bolognesesaus. Herhaal dit nog twee keer. Afdekken met aluminiumfolie en in de oven schuiven, boven het midden. Na 30 minuten de folie verwijderen en nog 15 minuten in de oven laten.

Week 3 dinsdag Recept Pomme Duchesse

Bereidingstijd: 1 uur

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

1 kilo kruimige/bloemige aardappelen

1dl ongezoete sojamelk

25 gram margarine

2 eidooiers

peper, zout en nootmuskaat

Bereidingswijze:

Schil de aardappelen en stop ze in een pan met water waar de aardappelen net onder water staan. Kook de aardappelen in 20 minuten gaar en giet ze af. Warm de oven voor op 175 graden. Stamp de aardappelen met een stamper, pureeknijper of vork. Voeg de melk, eidooiers en margarine toe en roer het goed door de aardappelen. Voeg ten slotte zout peper en nootmuskaat toe. Een ovenschaal beboteren en er met een spuitzak (of een boterhamzakje met in het hoekje een gat van circa 1cm geknipt) mopjes aardappelpuree op spuiten. Doe de ovenschaal 30 minuten in het midden van de oven tot ze goudbruin zijn.



Week 3 woensdag Recept Bananen-walnotenbrood

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 12 personen

Ingrediënten:

250 gram bloem

4 gram zout

10 gram bakpoeder of 5 gram zuiveringszout (natriumbicarbonaat) + wat citroenzuur(of sap)

2 eieren

3 rijpe bananen, geprakt

100 gram boter of margarine

250 gram suiker

75 gram gehakte walnoten

Materialen:

keukenmachine/mixer, vork, kommen, zeef, bakvorm ca. 20 cm.

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Zeef zout, bakpoeder en meel samen. Klop in een aparte kom boter/margarine en suiker romig en voeg hieraan de eieren en de geprakte banaan toe. Mix beetje voor beetje het meel door het mengsel en voeg als laatste de walnoten toe. Bestrijk, om een mooi kleurtje te krijgen, het deeg eventueel met water, melk of losgeklopt ei. Bak het brood gaar in 15 minuten.

Week 3 woensdag Recept Jachtschotel

Bereidingstijd: 45 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

700 gram aardappels
600 gram runderstoofvlees in blokjes gesneden
3 eetlepels bloem
1 theelepel paprikapoeder
peper en zout
75 gram margarine
200 gram wortel
2 grote uien gesnipperd
3 appels in blokjes gesneden

Bereidingswijze:

Kook de aardappelen met wat zout in 15-20 minuten gaar. Giet ze af en snijd ze in blokjes.

Roer bloem, zout, peper en paprikapoeder door elkaar in een kom en wentel het vlees erdoor. Bak deze in de margarine samen met de uien en wortel. Laat dit rustig sudderen totdat het gaar is. Vet een ovenschaal in met wat boter en schep hierin het vleesmengsel. Leg de blokjes aardappels erop en strooi er de stukjes appel. Meng dit een beetje door elkaar. Doe de jachtschotel voor ca. 25 minuten in de oven.

Week 3 donderdag Recept champignonsoep

Bereidingstijd: 25 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

5 dl bouillon
bakje champignons
15 gram margarine
15 gram bloem
peper, zout



Bereidingswijze:

Breng de bouillon aan de kook. Snijd de champignons in stukjes. Voeg de champignons toe aan de bouillon en kook deze 10 minuten. Neem de champignons uit de bouillon en giet de bouillon even over.

Smelt de margarine in de lege pan, voeg de bloem langzaam toe en roer deze door de margarine tot een samenhangende massa (roux) is verkregen. Voeg de helft van de bouillon toe, breng de roux aan de kook en roer deze glad. Voeg beetje bij beetje onder voortdurend roeren de andere helft van de bouillon toe en breng deze weer aan de kook. Voeg peper en zout toe naar smaak. Breng de soep opnieuw aan de kook, voeg de gare champignons en peterselie toe en kook de soep nog ongeveer 5 minuten zachtjes door.



Week 3 vrijdag Recept Pizza

Bereidingstijd: 25 minuten

Aantal personen: 4 personen (3 pizza's)

Ingrediënten:

Bodem:

600 gram bloem
3 dl lauwe sojamelk
12 gram gist
3 theelepels suiker
3 theelepels zout
9 eetlepels olijfolie
Italiaanse kruidenmix

Beleg (voorbeeld zie bereiding):

6 plakken salami
2 uien (fijngesneden)
2 grote tomaten (in schijfjes)
2 blikjes tomatenpuree
2 teentjes knoflook (fijngesneden)
2 rode pepertjes 6 eetlepels
(zonder zaadjes, fijngesneden)
rucola

Extra:

Deegroller (of fles)
Oven

Bereiding:

Meng de sojamelk ($\pm 35^{\circ}\text{C}$), suiker en gist en laat dit 10 minuten staan. Zeef de bloem in een kom. Maak een kuiltje in het midden en voeg het gistmengsel toe. Roer de melk door de bloem. Voeg zout en olijfolie toe. Voor een lekker smaakje aan de bodem de kruiden toevoegen. Kneed goed totdat een soepel deeg ontstaat (eventueel nog een beetje melk of bloem toevoegen). Laat het deeg in een afgedekte kom op een warme plaats ongeveer 30 minuten tot een uur rijzen totdat het deeg verdubbeld is. Gebruik die tijd om beleg en tomatensaus voor te bereiden.

Smeer de tomatenpuree dun uit over de pizzabodems en verspreid het beleg over de pizza's. Laat hierbij de rand van de pizza's onbedekt zodat deze omhoog kan komen en lekker knapperig wordt. U kunt natuurlijk ook de pizza beleggen met wat u lekker vindt (uiteraard zonder kaas bij een koemelkallergie of lactose intolerantie, of met oude kaas bij een lichte lactose intolerantie).

Kneed het deeg even door en vorm het deeg tot 3 ballen. Rol de ballen uit tot een dunne (enkele mm dikke) cirkel van 30 cm. Leg de pizzabodem op een ingevette bakplaat en laat op een warme plek nog 30 minuten rijzen.

Verwarm de oven voor op 250°C (heteluchtoven 225°C). Beleg de pizzabodem en bak 12 à 15 minuten in de hete oven. Voeg op het laatst de rucola toe.

Tip: Bak de pizza met alleen saus erop en vries het dan in; zo heeft u altijd een pizzabodem voorhanden.

4

Boodschappen week 4

Ontbijt en lunch

brood	filet americain	muesli
halvarine	eieren	ontbijtkoek
croissant	honing	runderrookvlees
cracker	bruine broodjes	hagelslag
pindakaas	sandwichspread	gebraden beenham
jam	appelstroop	tomaten

Warme maaltijd

1 zak penne pasta (meergranen)	2 kg aardappels	600 gr. pangasiusfilet
13 uien	800 gram broccoli	5 tomaten
1 potje rode pesto	4 tartaartjes	1 paprika
5 pomodori tomaten	4 dl ongezoete sojamelk	1 rode peper
800 gram rundergehakt	appelmoes	4 lente uitjes
400 gram linzen	800 gram spruitjes	1 pak zilvervliesrijst
300 gram krabbetjes	500 gram kipfilet	2 prei
4 peperkorrels	800 gram spinazie	2 theelepels sambal
30 gram mager rookspek	100 gram ontbijtspek	150 gram varkensvlees
2 stengels bleekselderij	250 ml sojaroom light	rauwkost
1 kg aardappels	150 gr. gekookte ham	150 gram garnalen
	700 gr. voorgekookte aardappeltjes	

Overigen, dranken, nagerechten

sinaasappelsap	sojamelk	sojayoghurt
rijstmelk	amandelmelk	waterijsje
fruit: appels, peren, kiwi, bananen, aardbeien		

Week 4

Dag 1 Zaterdag

Brunch

- 2 sneetjes brood met halvarine
- 1 croissant (recept week 3 zaterdag) met halvarine
- 1 cracker met halvarine
- 1 beleg pindakaas
- 1 beleg jam
- 2 beleg filet americain
- 1 gekookt ei
- 1 glas sinaasappelsap
- 1 glas rijstmelk

Warme maaltijd

- Pasta pesto van recept
- 1 schaalte rijstpudding

Dag 2 Zondag

Ontbijt

- 2 sneetjes brood met halvarine
- 1 beleg honing
- 1 beleg pindakaas
- 1 glas halfvolle sojamelk

Lunch

- 1 broodje met halvarine
- 1 snee volkorenbrood met halvarine
- 2 beleg filet americain
- 1 glas sinaasappelsap (met toegevoegd calcium)

Warme maaltijd

- Bord linzensoep van recept
- 1 broodje
- 1 schaalte rauwkost

Dag 3 Maandag

Ontbijt

- 2 sneetjes brood met halvarine
- 2 beleg plakjes appel of peer
- 1 snee ontbijtkoek met halvarine
- 1 glas halfvolle amandelmelk

Lunch

- 3 sneetjes brood met halvarine
- 1 beleg sandwichspread
- 1 beleg filet americain
- 1 beleg appelstroop
- 1 glas sinaasappelsap

Warme maaltijd

- 3 opscheplepels aardappels
- 4 opscheplepels broccoli
- 1 tartaartje bereid in margarine of olie
- Kerriesaus van recept
- 2-3 lepels appelmoes
- 1 schaalte sojayoghurt

Dag 4 Dinsdag

Ontbijt

- 1 schaalte halfvolle sojayoghurt met 50 gram muesli
- 1 kiwi in plakjes erdoorheen
- 1 plak ontbijtkoek met halvarine

Lunch

- 2 sneetjes brood met halvarine
- 1 beleg runderrookvlees
- 1 beleg appelstroop
- 1 glas halfvolle rijstmelk

Warme maaltijd

- 4 opscheplepels zilvervliesrijst
- 3 opscheplepels spruitjes
- 125g kipfilet bereid in olie
- 1 schaalte fruitsalade

Dag 5 Woensdag

Ontbijt

- 2 sneetjes brood met halvarine
- 1 beleg honing
- 1 beleg jam
- 1 glas amandelmelk

Lunch

- 2 sneetjes volkorenbrood met halvarine
- 1 vezelrijke cracker met halvarine
- 1 beleg sandwichspread
- 1 beleg appelstroop
- 1 beleg hagelslag
- 1 banaan
- 1 glas sojamelk

Warme maaltijd

- Spinazie gehakt ovenschotel van recept
- 1 schaalte sojayoghurt met 10 aardbeien

Dag 6 Donderdag

Ontbijt

- 2 sneetjes brood met halvarine
- 1 beleg jam
- 1 beleg honing
- 1 glas sinaasappelsap

Lunch

- 2 sneetjes volkorenbrood met halvarine
- 2 vezelrijke crackers met halvarine
- 2 beleg gebraden beenham
- 1 beleg appelstroop
- 1 beleg pindakaas
- 1 tomaat
- 1 glas sojamelk

Warme maaltijd

- 3-4 opscheplepels in margarine gebakken aardappelblokjes
- Gegrilde pangasiusfilet met tomatensalsa van recept
- 1 schaalte fruit

Dag 7 Vrijdag

Ontbijt

- 1 snee brood geroosterd met halvarine
- 1 beleg jam
- 1 schaalte rijstepap van recept (zie week 2, woensdag)

Lunch

- 2 sneetjes volkorenbrood met halvarine
- 1 beleg sandwichspread
- 1 beleg runderrookvlees
- 1 schaalte rauwkostsalade
- 1 glas sinaasappelsap

Warme maaltijd

- Bami van recept
- 1 glas sojamelk
- 1 waterijsje

Naast deze basisvoeding kunt u zelf nog kiezen welke tussendoortjes en extraatjes u neemt, zoals een koemelkvrij koekje bij de koffie of een plak roggebrood.

Week 4 zaterdag Recept pasta pesto

Bereidingstijd: 20-30 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

1 zak penne pasta

olijfolie

1 ui

2 teentjes knoflook

1 potje groene pesto

5 pomodori tomaten

400 gram **rundergehakt**

1 **bouillonblokje** voor het koken van pasta

Bereidingswijze:

Kook de penne volgens gebruiksaanwijzing, verhit olie in braadpan, pers de knoflook uit en hak de ui in stukjes, fruit deze in de braadpan, voeg gehakt toe en bak rul, snijd tomaten in stukjes en voeg toe aan gehakt, verkruimel bouillonblokje boven tomaat-gehaktmengsel, laat potje pesto goed uitlekken (zodat de meeste olie eruit is) en voeg de pesto toe aan het mengsel, voeg de afgegoten penne aan het mengsel toe. Meng en doorverwarmen. Klaar is de pasta pesto!

Serveertips:

Groene salade erbij.



Week 4 zondag Recept Linzensoep

Bereidingstijd: 1 uur + voorbereiding wellen linzen 12-24 uur van tevoren

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

400g linzen
1,8l water
2 theelepels zout
8 uien
60 gram margarine
300 gram krabbetjes
1 laurierblad
4 peperkorrels
30 gram mager rookspek
2 stengels bleekselderij
peper

Bereidingswijze:

Was de linzen en week deze 12-24 uur in het water en het zout. Snipper de uien en fruit ze in de margarine gedurende 5 minuutjes. Voeg de krabbetjes, het laurierblad, de peperkorrels, het rookspek en de gefruite uien aan het weekwater met de linzen toe en kook de soep ongeveer 30 minuten. De korter de linzen geweekt zijn de langer ze moeten koken. Neem de krabbetjes en het rookspek uit de pan, schenk het grootste deel van het vocht af en bewaar dit. Pureer de massa en verdun het al roerende met het vocht.

Maak de bleekselderij schoon, was en snijd deze en voeg ze aan de soep toe.

Voeg de peper toe naar smaak en kook de soep nog ongeveer 15 minuten zachtjes door. Ontdoe de krabbetjes van bot, snijd het vlees en het rookspek fijn en voeg dit toe aan de linzensoep.

Week 4 maandag Recept kerriesaus

Bereidingstijd: 15 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

4 dl ongezoete sojamelk
40 gram margarine
1 theelepel kerriepoeder
5 eetlepels bloem
peper, zout

Bereidingswijze:

Breng de sojamelk aan de kook.

Smelt de plantaardige margarine en voeg de kerriepoeder toe. Voeg vervolgens de bloem toe en roer deze door de margarine tot een samenhangende massa (roux) is verkregen. Voeg de helft van de sojamelk toe, breng de roux aan de kook en roer deze glad. Voeg beetje bij beetje onder voortdurend roeren de andere helft toe en breng de saus weer aan de kook. Voeg peper en zout toe naar smaak. Kook de witte saus al roerende nog ongeveer drie minuten zachtjes door.

Week 4 woensdag Recept spinazie gehakt ovenschotel

Bereidingstijd: 1 uur en 20 minuten + eventueel ontdooien spinazie 4 uur van tevoren

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

800 gram (diepvries-)spinazie

1 ui

100 gram ontbijtspek

400 gram **gehakt**

margarine

250 ml sojaroomb light

1 theelepel verse tijm

1 teentje knoflook

1 ei

zout

peper

1 kg aardappels

10 gram plantaardige **margarine**

Bereidingswijze:

Laat de spinazie in ongeveer vier uur ontdooien. Vet een ovenschaal in. Snipper de ui. Bak de ui samen met het spek en het gehakt. Snij de aardappels in schijfjes en kook de aardappels kort voor (ca. tien minuten). Laat de aardappels afkoelen. Voeg de spinazie met de helft van de sojaroomb bij het gehaktmengsel en verwarm deze even kort mee. Pers de knoflook erboven uit en voeg de tijm er bij. Verwarm de oven voor op 200 graden. Klop in een kom het ei, room, peper en zout los.

Vul de ovenschotel met de helft van de aardappels. Doe dan het mengsel van gehakt en spinazie er op en vervolgens weer de rest van de aardappels.

Giet tot slot het roommengsel er over heen. Verdeel de margarine over de schotel en laat het in ongeveer 40 minuten gaar worden in de oven.





Week 4 donderdag Recept gegrilde pangasiusfilet

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

600 gram pangasiusfilet

5 tomaten

1 paprika

4 eetlepels olijfolie

1 ui

1 rode peper

4 lente uitjes

Bereidingswijze:

Betroot de pangasiusfilets met peper en zout en marineer ze in 1 eetlepel olie. Snijd de tomaten en paprika in blokjes van 2 x 2 cm. Verwarm de rest van de olie en fruit hierin het pepertje en de ui. Voeg de tomatenblokjes toe en laat langzaam garen. Roer de lente-ui erdoor en breng op smaak.

Verwarm de grillpan en grill de pangasiusfilet aan beide zijden (2 keer 3 minuten).

Dien op met de tomatensalsa.

Tip: lekker met gebakken aardappelblokjes.

Week 4 vrijdag Recept Bami

Bereidingstijd: 20 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

400 gram rijst

2 teentjes knoflook

2 uien

2 prei

6 eetlepels olie

2 theelepels koriander

2 theelepels sambal

150 gram gaar **varkensvlees** (of **kijfilet**)

150 gram **gekookte ham** (dikke plak)

150 gram garnalen

2 eetlepels ketjap

peper, zout

4 eieren

2 eetlepels water

40 gram plantaardige **margarine**

Bereidingswijze:

Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pel en snipper de knoflook en uien. Snijd de prei in dunne ringen. Verhit de olie en voeg hieraan de knoflook, prei, ui koriander en sambal toe en fruit dit ongeveer vijf minuten.

Snijd het varkensvlees en de ham in blokjes en voeg ze samen met de garnalen toe aan het kruidenmengsel en bak alles vijf minuten. Voeg de gare rijst toe onder voortdurend omscheppen. Voeg de ketjap toe en peper en zout naar smaak.

Klop de eieren los met het water. Smelt de margarine in de pan en bak hierin een omelet van het ei. Rol de omelet op en snijd deze in smalle reepjes. Verspreid de reepjes over de nasi.



Hoofdstuk 9 Keuzetabel koemelk- en lactosevrije tussendoortjes

In onderstaande tabel vindt u een overzicht van diverse koemelk- en lactosevrije tussendoortjes. De tabel is zo gemaakt dat het voor u gemakkelijk kiezen is welk tussendoortje u wilt nemen. We hebben hier gelet op het aantal calorieën (Kcal) en op de voedingsstoffen die in de tussendoortjes zitten. Zo is het voor iedereen een eigen keuze welk tussendoortje te nemen. Vindt u het belangrijk op gewicht te blijven, aan te komen of juist af te vallen, dan kunt u in één oogopslag zien hoeveel calorieën een tussendoortje bevat. Wilt u vooral letten op gezonde voeding dan kunt u kiezen voor tussendoortjes die rijk zijn aan gezonde en/of arm aan ongezonde voedingsstoffen.

De tabel is opgesplitst in 3 kolommen. De groene kolom staat voor: Rijk aan voedingsstoffen en daarom in verhouding met andere producten een goede keuze. Dit houdt in dat de tussendoortjes in de eerste kolom veel vitamines, mineralen, goede vetten en/of weinig suiker bevatten. Dit is voor uw gezondheid dus eigenlijk de beste keuze. Alle verse fruit en groente hoort in de deze kolom.

De kolom ernaast is de middenweg. De producten die in deze kolom staan bevatten bijvoorbeeld niet veel vet of suiker maar ook niet veel voedingsstoffen. Of misschien een combinatie van veel voedingsstoffen maar ook veel suiker.

De derde kolom staat voor producten met weinig tot geen voedingsstoffen en voor producten die rijk zijn aan slechte vetten of suikers. Dit zijn vooral de 'slechte' snacks. Het hoeft overigens helemaal niet erg te zijn om wel eens een product uit deze kolom te kiezen, een complete en gevarieerde dagvoeding levert alle voedingsstoffen die u nodig heeft. U kunt dus best af en toe kiezen voor een snack met iets minder voedingsstoffen. Wanneer u overgewicht heeft, is het echter wel aan te bevelen om zo min mogelijk producten uit de derde kolom te kiezen.

Achter elk voedingsmiddel staat de portiegrootte vermeld, het aantal calorieën van de aangegeven portie-grootte (kcal) en een aantal cijfers. Deze cijfers verwijzen naar het merk dat het product zonder sporen van melkeiwitten of lactose levert, en kunt u vinden naast de keuzetabel. Let op dat andere merken dan wel koemelkeiwit en lactose kunnen bevatten. Onbewerkte groente en fruit zijn van nature zonder sporen van melkeiwitten of lactose, ongeacht waar u deze vandaan haalt.

Langs de linkerkant van de tabel ziet u allemaal getallen staan, van laag naar hoog. Deze getallen staan voor het aantal calorieën wat een tussendoortje bevat.

Gemiddeld heeft een vrouw 2000 calorieën en een man 2500 calorieën per dag nodig. Bij de weekmenu's staat het aantal calorieën voor die dag aangegeven, u kunt deze menu's aanvullen met onderstaande tussendoortjes. Het Voedingscentrum raadt aan maximaal 3 tussendoortjes per dag te nemen.

Voorbeeld:

U bent een vrouw en het dagmenu dat u heeft vandaag volgt bevat ongeveer 1800 calorieën. Dit houdt dus in dat u nog rond de 200 calorieën aan tussendoortjes kan gebruiken om uw gewicht stabiel te houden.

De rekensom:

2000 calorieën	(Gemiddelde behoefte voor een vrouw)
<u>1800 calorieën</u> -	(Aantal calorieën in dagmenu)
200 calorieën	(Over voor tussendoortjes)

Deze hoeveelheden en de producten die in de tabel genoemd zijn, zijn slechts een richtlijn. Iedereen is anders en heeft dus ook andere behoeften en wensen. Iemand die zwaar lichamelijk werk doet of veel aan sport doet, heeft een hogere behoefte aan energie dan iemand met een zittend beroep. Bovendien staat in de tabel maar een handjevol tussendoortjes beschreven.

Onderstaande tabel is bedoeld als hulp en voorbeeld. U bent uiteraard vrij om te variëren in uw eetpatroon. Voor persoonlijke adviezen kunt u bij de diëtist terecht. Deze tabel met tussendoortjes is zeker niet compleet, wijzig constant en er komen steeds andere producten bij. Let dus altijd op de informatie die de fabrikant geeft op de verpakking van het product.

Keuzetabel koemelk- en lactosevrije tussendoortjes

	Rijk aan voedingsstoffen	Middenweg	Weinig tot geen voedingsstoffen en/of rijk aan slechte vetten of suikers
Calorieën			
	Minikomkommers, kerstomaatjes, minipaprika's en olijven (2 van ieder) < 20kcal	Lange vinger (1 st.) 20 kcal [2, 6, 21, 30, 34, 39] Rijstwafel (1 st) 25kcal	Kauwgom of keelpastille (1 st.) 3 kcal [2] Bouillon (1 kop) 10kcal [30, 34, 35, 38] Zuurtje (1 st.) 11 kcal [7, 8, 18]
		Speltsoepstengel (1 st) 25 kcal [42]	Toffee drop- of fruitsmaak (1 st.) 27 kcal [7]
30	Kiwi en ander klein fruit (1 st.) 35 kcal	Kandijkoek (1 st.) 30 kcal [2, 30, 34, 39]	
	Knäckebrød volkoren (1 st.) 35 kcal [2, 6, 9, 30, 34, 38]		Drop (5 st.) 46 kcal [2, 7, 8, 10, 11, 18, 19, 24, 38, 39]
		Kruidkoek (1 st.) 50 kcal Cracker (1 st.) 40 kcal [1, 9, 12, 15] Volkoren biscuit (1 st.) 45 kcal [2, 30, 34, 35, 39] 1-kops-soep (1 kop) 58 kcal [30, 32, 34, 35]	Peper-/kruidnoten (1 handje) 49 kcal [2] Waterijs 50 kcal Winegums (1 handje) 51 kcal [2, 35, 38, 39] Kroepoek (handje) 51 kcal [19, 30, 34, 39] Naturel chips (1 handje) 54 kcal [2, 6, 26, 30, 34, 35, 38, 39] Lolly (1 st.) 57 kcal [7, 8]
60	Rozijnen (klein doosje) 60 kcal [2, 13, 38, 39]	Ontbijtkoek (1 plak) 66 kcal [16, 37, 39]	
	Roggebrood (1 snee) 64 kcal [6, 39]		
	Appel en middengroot fruit (1 st.) 65 kcal Liga Evergreen (1 st.) 80 kcal	Schaaltje halfvolle sojayoghurt (150g) 75 kcal	Waterijs dubbele ijslolly (2 stokjes) 85 kcal [2, 6, 25]
90	Banaan (1 st.) 90 kcal		Popcorn zoet (1 handje) 93 kcal [2, 31]
	Zelfgemaakte smoothie van sojayoghurt en fruit (150g) 100 kcal Mueslireep (1 st.) 105 kcal [14]		Japanse mix (1 handje) 95 kcal [2, 6, 38]
	Fruitcocktail op siroop (1 schaalte) 107 kcal [2, 22, 30, 34, 35, 38, 39]		
120	Dessert (1 schaalte) 126 kcal [3]		
150		Pinda's en noten (handje) 150 kcal Snelle Jelle (1 st.) 170 kcal [41]	Zoute krakelingen (handje) 160 kcal [1] Frikandel (1 st.) 163 kcal [2, 6, 9, 38]
180			Chocolade reepje (1 st.) 195 kcal [40] Luikse wafel (1 st.) 207 kcal [16, 28, 35, 38]
250			Appeltaart (1 punt) 250 kcal [29]

Nummer

1	3Pauly
2	Albert Heijn
3	Alpro Soya
4	Autodrop
5	Bakker Bolhuis
6	C1000
7	Candy Tree
8	Candyman
9	Conzensa
10	De Bron
11	Donders
12	Dr. Schär
13	Ekoland
14	Eat Natural
15	France Aglut
16	Gulden Krakeling
17	Hak
18	Haribo
19	Hema
20	Horizon
21	Jeurgens
22	Jonker Fris
23	Karvan Cevitam
24	Kindly's
25	Kwini
26	Lay's
27	Livwell
28	Lotus Bakeries
29	Maitre Paul
30	Markant
31	Millies
32	Orgran
33	Pally Holland
34	Perfect
35	Plus
36	RooSvicee
37	Snelle Jelle
38	Spar
39	Super
40	Zero Zebra
41	W.Ketellapper
42	Schnitzer

Aanbevolen hoeveelheden per dag (Bron: Voedingscentrum)

Kinderen en jongeren

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar
Groente	50-100 gram of 1-2 opscheplepels	100-150 gram of 2-3 opscheplepels	150-200 gram of 3-4 opscheplepels	200 gram of 4 opscheplepels
Fruit	150 gram of 1,5 stuks	150 gram of 1,5 stuks	200 gram of 2 stuks	200 gram of 2 stuks
Brood	70-105 gram of 2-3 sneetjes	105-140 gram of 3-4 sneetjes	140-175 gram of 4-5 sneetjes	210-245 gram of 6-7 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	50-100 gram of 1-2 opscheplepels	100-150 gram of 2-3 opscheplepels	150-200 gram of 3-4 opscheplepels	200-250 gram of 4-5 opscheplepels
Melk(producten)	300 ml	400 ml	600 ml	600 ml
Kaas	½ plak of 10 gram	½ plak of 10 gram	1 plak of 20 gram	1 plak of 20 gram
Vlees(waren), vis, kip, ei, vleesvervangers	60 gram	60-80 gram	80-100 gram	100-125 gram
Halvarine	10-15 gram	15-20 gram	20-25 gram	30-35 gram
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 gram of 1 eetlepel	15 gram of 1 eetlepel	15 gram of 1 eetlepel	15 gram of 1 eetlepel
Dranken (incl. melkproducten)	0,75 liter	1 liter	1-1,5 liter	1-1,5 liter

Aanbevolen hoeveelheden per dag (Bron: Voedingscentrum)

Volwassenen

	19-50 jaar	51-70 jaar	>70 jaar
Groente	200 gram of 4 opscheplepels	200 gram of 4 opscheplepels	150 gram of 3 opscheplepels
Fruit	200 gram of 2 stuks	200 gram of 2 stuks	200 gram of 2 stuks
Brood	210-245 gram of 6-7 sneetjes	175-210 gram of 5-6 sneetjes	140- 175 gram of 4-5 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	200-250 gram of 4-5 opscheplepels	150-200 gram of 3-4 opscheplepels	100-200 gram of 2-4 opscheplepels
Melk(producten)	450 ml	500 ml	650 ml
Kaas	1½ plak of 30 gram	½ plak of 30 gram	1 plak of 20 gram
Vlees(waren), vis, kip, ei, vleesvervangers	100-125 gram	100-125 gram	100-125 gram
Halvarine	30-35 gram	25-30 gram	20-25 gram
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 gram of 1 eetlepel	15 gram of 1 eetlepel	15 gram of 1 eetlepel
Dranken(incl. melkproducten)	1,5-2 liter	1,5-2 liter	1,5-2 liter

Handige adressen

Nederlandse Vereniging van Diëtisten

De beroeps- en belangenvereniging van de Nederlandse diëtist. De NVD houdt zich onder andere bezig met het verbeteren van de kwaliteit van de dienstverlening door de diëtist, het bevorderen van de deskundigheid van de diëtist, de promotie van het beroep diëtist, het voeren van overleg met derden zoals zorgaanbieders, zorgverzekeraars, overheid en patiënten- en consumentenorganisaties en het onderhouden van contacten met de pers en het verstrekken van informatie aan de leden. Op deze site kunt u diëtisten, gespecialiseerd in koemelkallergie en met een eigen praktijk, per woonplaats zoeken en diverse informatie vinden over het werk van een diëtist.

Nederlandse Vereniging van Diëtisten
Postbus 526
3990 GH Houten
www.nvdietist.nl

Diëtisten Coöperatie Nederland

Is een netwerk van diëtisten op allerlei terreinen van voeding, met een eigen praktijk. Net als bij de Nederlandse Vereniging van Diëtisten, kunt u op de website diëtisten met een eigen praktijk opzoeken per woonplaats.

Diëtisten Coöperatie Nederland
Bredevoortsestraatweg 66
7121 BK Aalten
06 – 53210700, op werkdagen van 8.30 tot 12.30 uur.

Stichting Voedselallergie

De patiëntenorganisatie voor mensen met een voedselallergie is de Stichting Voedselallergie. Ook zij bieden informatie over koemelkallergie. Verder geven zij het blad Overgevoeligheden uit. Hierin staan recepten, beoordelingen van producten, wetenschappelijke informatie, en ervaringsverhalen van mensen met een voedselallergie.

Stichting Voedselallergie
Postbus 207
3860 AE Nijkerk
033-4655098, op werkdagen van 9-13 uur
www.stichtingvoedselallergie.nl

Voedingscentrum

Het Voedingscentrum is dé informatiebron voor alles wat met voeding te maken heeft. Zij geven ook informatiemateriaal uit, wat handig kan zijn als u of uw kind koemelkallergie heeft. Bijvoorbeeld de Lijst van melkvrije merkartikelen en dieetadviezen bij koemelkallergie. In de melkvrije merkartikelenlijst, zijn producten opgenomen die vrij zijn van melkeiwit en/of lactose.

Voedingscentrum
Postbus 85700
2508 CK Den Haag
070-3068888, op werkdagen van 9-17 uur
www.voedingscentrum.nl

Allergiecentrum Utrecht

In de polikliniek zijn diverse specialisten op het gebied van allergie werkzaam. Naast allergiediëtisten werken er verpleegkundigen, dermatoloog-allergologen, kinderarts-allergologen en arts-assistenten.

Plompetorengracht 22-24
3512 CD Utrecht
tel. 030 23 11 447
fax 030 23 40 633
e-mail: acu@dermis.nl

Allergieplatform.nl

Op www.allergieplatform.nl vindt u veel informatie over diverse allergieën. Het bevat interessante nieuwsberichten, lekkere recepten en informatie over de lezingen en trainingen.

Allergieplatform
Postbus 244
3340 AE H.I. Ambacht
Twitter: [@allergiesuper](https://twitter.com/allergiesuper)

Websites:

www.allergenenconsultancy.nl

Allergenen Consultancy geeft advies en ondersteuning bij vraagstukken over voedselallergie en allergenen aan de industrie maar ook bijvoorbeeld aan retail, horeca en instellingskeukens.

www.allergieplatform.nl

Dé website met alle informatie over allergie en coeliakie. Er zijn honderden recepten te vinden, en is er een forum waar u met al uw vragen terecht kunt.

www.allergiesupermarkt.nl

Een webwinkel met levensmiddelen, cosmetica, beddengoed en huishoudelijke artikelen. Niet alleen glutenvrij, maar voor meerdere allergieën geschikt.

www.alternatiefkoken.nl

Wordt abonnee en u vindt hier een grote verzameling recepten, zonder koemelk.

www.cyberpoli.nl

Deze website bevat veel informatie voor jongeren, over het dieet, recepten en tips.

www.dieet.opzijnbest.nl

Een startpagina over diëten, met een aparte rubriek over voedselallergie.

www.kidsallergie.nl

Website opgezet door een paramedische diëtist met als specialisatie kindergeneeskunde en voedselovergevoeligheid.

www.livaad.nl

Hier vindt u een enorme database van producten, waarvan staat aangegeven of ze lactose bevatten. Tevens een bestand van horecagelegenheden die maaltijden serveren die vrij zijn van bepaalde allergenen. De database wordt onderhouden door patiënten.

www.receptenzoeker.nl

Vul uw zoekcriteria in, bijvoorbeeld koemelkvrij, en u krijgt een hele lijst met recepten.

www.allergique.nl

Webwinkel voor voedingssupplementen zonder allergenen.

www.williamswebwinkel.nl

Een webshop waar u heerlijk koemelkvrij en suikervrij snoepgoed kunt bestellen.

Op zoek naar een diëtist:

www.Allergiedietist.nl

Hier vindt u een diëtist die meer ervaring heeft met coeliakie en allergie. U kunt zoeken per overgevoeligheid of bij u in de regio. Bovendien kunt u hier vragen stellen aan een diëtist.

www.dietistencooperatie.nl

Netwerk van zelfstandig gevestigde diëtisten.

www.dietist-en-vo.org

Netwerk van zelfstandig gevestigde diëtisten die zich richten op voedselallergie en overgevoeligheid.

www.nvdietist.nl

Hier vindt u via de zoekfunctie een diëtist bij u in de regio. Bovendien staat er per diëtist beschreven wat zijn/haar specialiteiten zijn.

Voodaz

Netwerk van diëtisten werkzaam in academische ziekenhuizen en gespecialiseerd in coeliakie.

Register recepten

Aardbeienvla	pagina 96
Bami	pagina 116
Bananen-walnotenbrood	pagina 99
Champignonsaus	pagina 101
Chocolade- fruit stokjes	pagina 66
Croissants	pagina 94
Erwtensoep	pagina 59
Gegrilde pangasiusfilet met tomatensalsa	pagina 115
Groentenschotel met kabeljouw	pagina 82
Ham- ei sandwich	pagina 62
Hutspot met doorregen runderlappen	pagina 87
Jachtschotel	pagina 100
Kaassaus	pagina 78
Karamelvla	pagina 57
Kerriesaus	pagina 111
Kip ananas	pagina 56
Kipfilet met courgette en paprika uit de wok	pagina 77
Kipfilet sandwich	pagina 80
Krentenbollen	pagina 74
Kroketten	pagina 88
Lasagna	pagina 97
Linzensoep	pagina 110
Nootmuskaatsaus	pagina 63
Oosterse saus	pagina 95
Pannenkoeken	pagina 69
Pasta	pagina 67
Pasta pesto	pagina 108
Pittige aardappeltjes	pagina 60
Pizza	pagina 103
Pomme Duchesse	pagina 98
Rijstpap met appel	pagina 85
Spinazie gehakt ovenschotel	pagina 112
Tomaten maaltijdsoep	pagina 79
Visschotel met zalm uit de oven	pagina 64
Witlof met honing	pagina 84

