Allergenen: duidelijke informatie voor het evenwicht!

Lees hier hoe je de voornaamste voedselallergenen kunt herkennen. Zo hoeft lekker en evenwichtig eten geen probleem te zijn!

Nestlé
Good Food, Good Life

© 2015

Allergieën en voedselallergenen: hoe zit het nu precies?

Allergenen zijn stoffen die **meestal onschadelijk** zijn, maar die bij mensen met een allergie kunnen leiden tot **overgevoeligheidsreacties** zoals irritatie, zwelling, huiduitslag, ademhalingsmoeilijkheden, verteringsproblemen zoals braken, een opgeblazen gevoel,...

De belangrijkste voedselallergenen:

- **koemelk**
- **koemelk, eieren, pinda's (aardnoten)**
- **groenten, fruit, pinda's (aardnoten), noten**

Een voedselallergie moet worden **vastgesteld door een arts**. Het is soms niet eenvoudig om evenwichtig te blijven eten als je bepaalde allergenen moet vermijden. Aarzel niet om raad te vragen aan een **diëtist**.

Dit logo staat toe om in een oogopslag een **glutenvrij product** te herkennen.

Duidelijke informatie

Duidelijke informatie over de aanwezigheid van allergenen in voedingsproducten maakt het voor mensen met een allergie makkelijker om de controle te houden over wat ze eten. Ze weten dan dat ze een bepaald product **veilig kunnen gebruiken**.

- **In de winkel** moeten de allergenen **verplicht vermeld staan op de verpakking** van voorverpakte levensmiddelen. Dat kan bijvoorbeeld door ze **vetgedrukt** weer te geven in de ingrediëntenlijst.
  De zin '**kan sporen bevatten van**…' vestigt uw aandacht op de mogelijke aanwezigheid van bepaalde allergenen.

Ingrediënten: **tarwe**meel, water, geconcentreerde boter (**melk**) 20%, alcohol, zout, gereconstitueerd citroensap op basis van concentraat, gedesactiveerde gist.

- **In restaurants of kantines**, moet de consument **informatie** kunnen **krijgen** over de aanwezigheid van allergenen in het eten.

Aarzel niet om vragen te stellen aan een diëtist(e)!

DE 14 BELANGRIJKSTE ALLERGENEN

DIE ALLERGIEËN OF INTOLERANTIES KUNNEN OPWEKKEN

- LUPINE
- SCHAALDIEREN
- SOJA
- MOSTERD
- PINDA'S (AARDNOTEN)
- SELDERIJ
- VIS
- SESAMZAAD
- WEEKDIEREN
- GLUTEN-BEVATTENDE GRANEN
- SULFIET (ZWAVEL-DIOXIDE)
- MELK (INCLUSIEF LACTOSE)
- EIEREN
- NOTEN

SCHAALDIEREN: gesegmenteerd lichaam met een harde schelp of schaal, zoals garnalen, krab en kreeft.

MOSTERD: met zaden of gemalen.

SELDERIJ: alle selderijsoorten, zoals groene selder, knolselder, selderijzaad...

SESAMZAAD: sesamzaden en sesamolie.

GLUTENBEVATTENDE GRANEN: tarwe, rogge, gerst, spelt, kamut en haver (daar zit vaak ook tarwe bij).

NOTEN: 8 soorten noten, namelijk amandelen, hazelnoten, walnoten, cashewnoten, pecannoten, paranoten, pistachenoten, macadamianoten.

EIEREN: dooier en eiwit in gebak, pudding, flan, sauzen (mayonaise...).

Gluten, coeliakie en glutengevoeligheid

- Bij **coeliakie** (glutenintolerantie) mag je **geen gluten** eten.
- 'Glutengevoeligheid' is tegenwoordig erg populair, maar er is nog weinig over bekend.

'Glutenvrij' eten is nu helemaal in, vaak zonder dat daar een echte medische reden voor is. Het **schrappen van gluten** (en van de meeste granen en graanproducten) kan ertoe leiden dat je een **tekort** krijgt **aan vezels** en **vitamines B en E**.

MELK (INCLUSIEF LACTOSE): melk, boter, kaas, yoghurt, flan, pudding... van alle diersoorten (koe, geit, schaap, buffel...)

SULFIET (ZWAVELDIOXIDE): een additief dat ervoor zorgt dat producten niet bruin verkleuren, zoals zwaveldioxide, conserveringsmiddelen E220 tot E228.

WEEKDIEREN: schelpdieren (mosselen, oesters...), maar ook inktvis en zeeslakken (wulken, alikruiken).

VIS: in herkenbare vorm, maar ook in sauzen en aromatische ingrediënten.

PINDA'S (AARDNOTEN): een peulvrucht, ook wel apennoot of aardnoot genoemd.

SOJA: natuurlijke of getransformeerde sojabonen in de vorm van sap, tofu, tempeh, vegetarische 'steaks' ...

LUPINE: peulvrucht die in de vorm van meel wordt verwerkt in brood en gebak.

Melk en lactose: allergie of intolerantie?

ALLERGIE: het **immuunsysteem** van het lichaam **reageert** op **eiwitten uit koemelk** (en meestal ook uit melk van andere diersoorten). Het gaat doorgaans om een vrij heftige reactie, die het **meest voorkomt bij zuigelingen** en vaak verdwijnt tijdens de eerste drie levensjaren.

INTOLERANTIE: bij lactose-intolerantie wordt **melksuiker (lactose) niet goed verteerd**, waardoor spijsverteringsproblemen of pijn kunnen optreden. Er is sprake van een **tolerantiedrempel**. Mensen met deze intolerantie kunnen toch een aantal zuivelproducten eten, zoals harde kaas en yoghurt.

Aan tafel!

✓ Eerst en vooral: **lees goed het etiket** om na te gaan of een product allergenen bevat die je moet vermijden. Zorg er ook voor dat er **geen allergenen** in de ingrediënten van een **recept** zitten.

Controleer bijvoorbeeld of er geen gluten in de vleeswaren zitten.

✓ **In de keuken**: wil je een recept bereiden waar een bepaald allergeen niet in mag voorkomen? Vergeet dan niet **alles goed te wassen**: het **werkvlak**, het **servies** en het **bestek**, maar ook je **handen**. Zo vermijd je dat er onverwacht toch allergenen in je gerecht terechtkomen (kruisbesmetting).

Deze brochure werd opgesteld door diëtisten en wordt u aangeboden door Nestlé.

Op initiatief van NESTLÉ en haar merken:

Nestlé 150 Years of Good Food, Good Life · Maggi · Nestlé Fitness · Herta · Nestlé Waters The Healthy Hydration Company™ · Nestlé Nesquik · NESCAFÉ