

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN

PSEUDO-ALLERGEENVRIJ DIEET

ALLERGIE

TEL. 016 34 38 05

DE CONSULTATIE IS BEREIKBAAR VIA DE ORANJE PIJL, GELIJKVLOERS.

INLEIDING

In deze folder vindt u dieetinstructies voor patiënten bij wie pseudo-allergische reacties kunnen optreden. De producten die onder de categorie 'verboden' vallen, kunnen bij deze patiënten huiduitslag veroorzaken (urticaria, netelkoorts of eczeem), zwellingen in het gelaat (angio-oedeem), neusklachten (neusloop, niezen, neusverstopping) of ademklachten (astma) uitlokken of verergeren.

Naast de lijst van verboden E-nummers (kleurstoffen, bewaarmiddelen, glutamaten) vindt u ook een vermelding van de specifieke voedingsmiddelen die verboden zijn.

Opgelet:

- niet alle E-codes zijn verboden.
- sommige voedingsmiddelen zonder kleurstoffen of bewaarmiddelen staan eveneens op de verboden lijst, omdat de basisbestanddelen ervan pseudoallergene activiteit hebben.

De invloed van pseudoallergene reacties op uw klachten kan enkel bewezen worden als u alle instructies van dit dieet drie weken strikt opvolgt. Nadien kan dan door uw arts beslist worden of en hoe u het dieet verder moet volgen.

Er bestaan jammer genoeg geen technische onderzoeken (huidtests, bloedonderzoek) om deze overgevoeligheid te bevestigen.

Alle voedingsmiddelen waarop de volgende stoffen vermeld staan, zijn verboden:

✓ KLEURSTOFFEN:

E102:	Tartrazine
E104:	Chinolinegeel
E110:	Oranjegeel S
E123:	Amarant
E127:	Erytrosine
E131:	Patentblauw V
E132:	Indigotine
E151:	Briljantzwart BN

✓ BEWAARMIDDELEN:

Benzoaten

E210:	Benzoëzuur
E211:	Natriumbenzoaat
E212:	Kaliumbenzoaat
E213:	Calciumbenzoaat
E214:	Ethylester van p-hydroxybenzoëzuur
E215:	Natriumderivaat van E214
E216:	Propylester van p-hydroxybenzoëzuur
E217:	Natriumderivaat van E216
E218:	Methylester van p-hydroxybenzoëzuur
E219:	Natriumderivaat van E218

Sulfieten

E220:	Zwaveldioxyde
E221:	Natriumsulfiet
E222:	Natriumwaterstofsulfiet
E223:	Natriumdisulfiet
E224:	Kaliumdisulfiet
E226:	Calciumsulfiet
E227:	Calciumwaterstofsulfiet

✓ GLUTAMATEN (SMAAKVERSTERKERS):

E620:	Glutaminezuur
E621:	Natriumglutamaat
E622:	Kaliumglutamaat
E623:	Calciumglutamaat
E624:	Ammoniumglutamaat
E625:	Magnesiumglutamaat

Verboden	Toegestaan
Aardappelen	
<ul style="list-style-type: none"> instant-aardappelpuree kroketten en frieten uit de diepvries aardappelen in blik en bokaal voorgeschilde en voorgekookte aardappelen 	<ul style="list-style-type: none"> zelfgemaakte puree met de toegestane vetten gebakken verse aardappelen, frieten en zelfgemaakte kroketten gekookte aardappelen
Groenten	
<ul style="list-style-type: none"> tomaten en -bereidingen, bonen (ook boterbonen, prinsessenbonen, snijbonen), ajuin, look, paprika, pepers, champignons, zuurkool, augurken alle groenten uit blik of bokaal, kant en klare slaatjes 	<ul style="list-style-type: none"> verse (niet opgelegde) en diepvriesgroenten (zonder saus) behalve de verboden soorten
Fruit	
<ul style="list-style-type: none"> bessen, frambozen, aardbeien, sinaasappels, mandarijnen, rabarber, bananen, ananas, druiven, mango, avocado, passievrucht steenfruit: pruimen, perziken, abrikozen, nectarines, kersen, krieken alle vruchten- of fruitsap uit blik of glas behalve (zie hiernaast) 	<ul style="list-style-type: none"> appelen, peren meloen pompelmoes, citroen (ingesneden tot in het vruchtvlees) kiwi gekochte vruchtensappen van de toegelaten vruchten, waarop de vermelding: 'geen kleuren bewaarmiddelen' staat (bijvoorbeeld Looza, Fruvita)

Fruit	
<ul style="list-style-type: none"> noten, notenpasta, pindakaas, kastanjepuree gekonfijt fruit, gedroogd fruit, krenten, dadels, vijgen, rozijnen 	
Brood, gebak en bindmiddelen	
<ul style="list-style-type: none"> krenten- en suikerbrood, sandwiches, knäckebröt, koffiekoeken, honingkoek niet-zelfgemaakte cake, koekjes, biscuitgebak puddingpoeder, instant-pudding, bereide flan en pudding, zelfrijzend bakmeel, bakpoeder, gedroogde gist cornflakes, rice-crispies, muesli gekleurde deegwaren 	<ul style="list-style-type: none"> wit en bruin brood (niet industrieel, dus gemaakt door de bakker zelf), beschuit zelfgemaakte cake en koekjes (zonder vanille, smaakstoffen, kleurstoffen en emulgatoren) aardappelmeel, bloem, haver-mout, griesmeel, tapioca, rijst, rijstbloem maizena, express-maizena, verse gist alle niet-gekleurde deegwaren
Zuivelproducten	
<ul style="list-style-type: none"> alle kaassoorten (ook smeerkaas), behalve (zie hiernaast) yoghurt met een fruitsmaak of karnemelk met een fruitsmaak ijsroom, behalve (zie hiernaast) melkpoeder koffieroom en room uit spuitbus en blik cacaomelk 	<ul style="list-style-type: none"> witte platte kaas, jonge Belgische of Hollandse kaas melk, witte yoghurt, karnemelk zelfgemaakte ijsroom (zonder vanille, chocolade, smaakstoffen, kleurstoffen) koffieroom en room uit een fles eieren

Vetten	
<ul style="list-style-type: none"> alle margarines, behalve (zie hiernaast) gekochte mayonaise, slasaus of slamix alle kant en klare sausjes uit blik of uit pakjes (zowel koude als warme sauzen) zoetzure sauzen pinda-olie/notenolie, arachideolie 	<ul style="list-style-type: none"> Alpro (soja-minarine) boter, soja-, mais- of olijfolie zelfgemaakte mayonaise en slasaus met citroen, eidooier en olie, zonder mosterd, azijn of wit van ei
Vlees, wild en gevogelte	
<ul style="list-style-type: none"> alle vleesconserven geprepareerde vleessoorten (ook diepvries) charcuterie (ook gerookte vleeswaren) rookworst, cervela's, pensen, knack-worstjes, hot-dog, corned-beef lever en leverworst, patés niet-zelfbereid rauw gehakt en filet américain hamburger, kroketten, vlees in aspic (gelei), gemarineerd vlees kant en klare vlees- of gevogelteslaatjes alle kant en klaar geprepareerde schotels (diepvries of in dozen) 	<ul style="list-style-type: none"> alle zelfbereid vlees en gevogelte met of in de toegestane ingrediënten klaargemaakt opvallend 'rood' vlees vermijden (kan met sulfieten behandeld zijn) zelfgebraden rosbief, varkensfilet, kalfsfilet, gevogeltefilet, kan als broodbeleg gebruikt worden niet-geprepareerd diepvriesvlees en gevogelte

Vis en schaaldieren	
<ul style="list-style-type: none"> • geprepareerde vissoorten en gerechten (ook diepvries), gerookte vis en visconserven, pekelharing, vis in zuur of in gelei (aspic) • kant en klare visslaatsjes, viskroketten • schaal- en schelpdieren (vers, uit blik of bokaal) • kaviaar en andere kuit • surimi (fantasiekraab) 	<ul style="list-style-type: none"> • verse vis • niet-geprepareerde diepvriesvis
Suikergoed	
<ul style="list-style-type: none"> • alle soorten industrieel bereide confituur • kunstmatig gekleurd snoepgoed • chocolade, chocopasta en derivaten • vanille en vanillesuiker • kauwgom • marsepein • cyclamaten • sacharine 	<ul style="list-style-type: none"> • zelfbereide confituur met de toegestane vruchten (zonder schil) • zelfgemaakte karamelsaus • suiker (alle soorten) • aspartaam

Dranken	
<ul style="list-style-type: none"> • alle vruchtensappen en tomatensap, behalve (zie hiernaast) • vruchtensiroop (bijvoorbeeld grenadine) • gekleurde limonade, tonic, cola, alle light frisdranken • instant koffie en -thee • alle alcoholische dranken 	<ul style="list-style-type: none"> • vers zelfbereid pompelmoessap, citroensap, appelsap, perensap (geschild persen) • gekochte vruchtensappen van de togelaten vruchten, waarop de vermelding: 'geen kleur- en bewaarmiddelen' staat (bijvoorbeeld Looza, Fruvita) • witte limonade van Spa of Chaudfontaine, 7-up • water, thee, koffie, melk
Diversen	
<ul style="list-style-type: none"> • dieetzout • mosterd, azijn, look, kruidnagel, kerrie, pickles • tomatenketchup en ketchup (sojasaus) • alle scherpe specerijen • vleesconcentraten vloeibaar of blokjes bijvoorbeeld Oxo, Liebig, Knorr, Maggi • drop, kaneel, vanille, munt • maaltijden uit blik of diepvries • exotische maaltijden (bijvoorbeeld Chinees, Indisch enzovoort) • chips, gezouten koekjes 	
Niet gebruiken	
<ul style="list-style-type: none"> • gekleurde munthoudende tandpasta • lippenstift 	

© 2008 UZ Leuven

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de algemene directie van UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie:

Deze tekst werd opgesteld door de dienst allergie in samenwerking met de dienst communicatie.

Verantwoordelijke uitgever

UZ Leuven

Herestraat 49

3000 Leuven

Tel. 016 34 49 00

www.uzleuven.be

januari 2008