

# **Pinda en noten vrij dieet basisboek**

Lekker leven met een  
pinda en/of noten allergie

# Inhoudsopgave

Woord vooraf 5

Inleiding 7

Hoofdstuk 1 Pinda- en/of noten allergie 9

Hoofdstuk 2 Het pinda en noten vrij dieet 15

Hoofdstuk 3 Pinda- en notenvrij koken 17

Hoofdstuk 4 Pinda- en notenvrij brood bakken 23

Hoofdstuk 5 Goede en gevarieerde voeding 27

Hoofdstuk 6 Tips voor binnen- en buitenshuis 31

Hoofdstuk 7 Interviews 40

Hoofdstuk 8 Veelgestelde vragen 44

Hoofdstuk 9 Onderbouwing voorbeeld weekmenu's 46

Hoofdstuk 10 Voorbeeld weekmenu's 53

Hoofdstuk 11 Pinda- en notenvrije tussendoortjes 108

Bijlage 1: Handige adressen 119

Bijlage 2: Websites 120

Bijlage 3: Register recepten 121

Bijlage 4: Oppassen bij deze producten 122

Bijlage 5: Variatielijst dranken 124

Bijlage 6: Aanbevolen hoeveelheden per dag 125

## Woord vooraf

Pinda- en/of notenallergie is een veelvoorkomende voedselallergie. Deze aandoening komt bij 0.8 % van de kinderen en 0.6 % van de volwassenen voor.

U heeft een pinda- en/of notenallergie... en wat kunt u nu doen?

Wellicht bent u helemaal niet bekend met wat een pinda- en/of notenallergie inhoudt en welke stappen ondernomen moeten worden om klachtenvrij door het leven te gaan.

De enige manier om een pinda- en/of notenallergie te behandelen is met een dieet. Er moeten dus aanpassingen gemaakt worden in uw voeding.

Alle informatie die u nodig heeft om het dieet op te starten hebben wij gebundeld in dit boek. Op praktische wijze vertellen wij u wat u kunt doen en welke aanpassingen nodig zijn in de lastige eerste vier weken. We proberen u die eerste vier weken op de weg te helpen.

In het boek wordt uitgelegd wat een pinda- en/of notenallergie inhoudt en het dieet wordt nader beschreven. Met gevarieerde en volwaardige weekmenu's, praktische boodschappenlijstjes, leuke recepten, interviews met ervaringsdeskundigen en handige tips wordt u op de hoogte gesteld van alle mogelijkheden die er zijn.

Zo komt u tot de ontdekking dat het dieet bij een pinda- en/of notenallergie geen beperking hoeft te zijn om lekker, gemakkelijk en gezond te eten. Er wordt gebruik gemaakt van producten die van nature al pinda- en notenvrij zijn. Er blijft voldoende over!

Wij raden u aan een afspraak bij een gespecialiseerde diëtist te maken. De diëtist kan u naast de basisgegevens verder helpen met meer persoonlijke adviezen. 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 een pinda- en/of notenallergie. Gegevens waar u deze diëtisten kunt vinden staan achter in 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.

er een risico dat belangrijke organen zoals het hart en de hersenen geen zuurstof meer ontvangen, hierdoor kan een levensbedreigende situatie ontstaan. Er treden meestal naast bewustzijnsverlies meerdere verschijnselen op zoals kortademigheid, hoesten, piepende ademhaling, een snelle hartslag, urineverlies, misselijkheid en braken, en galbulten.

### **Glottisoedeem**

Glottisoedeem is een vorm van angio-oedeem. Er ontstaat een zwelling in de buurt van het strottenhoofd, hierdoor kan er door de luchtpijp nauwelijks meer lucht komen. Uiteindelijk ontstaat er een ernstige benauwdheid die levensbedreigend kan zijn. Hieraan vooraf kunnen verschillende verschijnselen ontstaan zoals keelpijn, heesheid, moeilijk slikken en een piepend geluid bij de inademing.

### **Diagnose stellen**

Wanneer de arts vermoedt dat u een mogelijke pinda- en/of notenallergie heeft worden er eerst een aantal testen gedaan om deze diagnose te bevestigen. Eerst wordt er onderzocht of uw klachten niet door andere oorzaken veroorzaakt kunnen worden. De eerste stap is dus het uitsluiten van andere aandoeningen.

Vervolgens wordt er gekeken naar uw eetpatroon, dit is belangrijk bij het leggen van een verband tussen het eten van bepaalde voedingsmiddelen en het ontstaan van klachten. Hierbij kan het gaan om het bijhouden van een voedingsdagboek, u dient dan gedurende twee weken bij te houden wat u eet, hierbij moet u nauwkeurig noteren welke klachten optreden. Verder zal de arts een lichamelijk onderzoek doen om te onderzoeken of de klachten passend zijn bij een pinda- en/of notenallergie.

Vervolgens zal er een huidtest plaatsvinden. Hierbij zal de arts gebruik maken van verdunde concentraties van bijvoorbeeld een extract van pinda-eiwit. De arts doet een druppeltje van het pinda-eiwit extract op uw huid. Daarna prikt de arts de druppel door uw huid heen, dit gebeurt met een kleine naald. Het extract van het pinda-eiwit kan op deze manier in uw huid dringen. Wanneer u allergisch bent voor pinda's, zijn er afweerstoffen in uw huid aanwezig. Deze afweerstoffen zullen reageren op de eiwitten die de vloeistof bevat. Er zal een jeukende zwelling ontstaan. Ook zal er een bloedtest gedaan worden om te kijken of u veel afweerstoffen in uw bloed heeft, wat kan duiden op een pinda- en/of notenallergie. Als bovenstaande testen duiden op een allergie voor pinda's en/of noten zal er een eliminatiedieet plaatsvinden. Dit houdt in dat u "verdacht" voedsel uit uw voeding weglaat, wanneer uw klachten verdwijnen of verminderen als u pinda's en/of noten uit uw voeding verwijderd en de klachten komen weer terug wanneer u weer pinda's en/of noten toevoegt aan uw voeding kan dit betekenen dat u een pinda- en/of notenallergie heeft.

Als laatste zal er een provocatieonderzoek plaatsvinden. Na de eliminatieperiode, krijgt u op twee verschillende tijdstippen een toenemende hoeveelheid testvoeding. Eén keer zal de voeding wel pinda's en/of noten bevatten en de andere keer niet. U en de arts weten niet welke voeding dit wel of niet bevat. Hierdoor kan de arts

## Hoofdstuk 3 Pinda en notenvrij koken

Pinda- en notenvrij koken vergt, vooral in het begin, aanpassing en flexibiliteit. Dit is omdat veel producten die in de keuken gebruikt worden pinda's en/of noten bevatten of geproduceerd worden in fabrieken waar pinda's en noten verwerkt worden. In dit hoofdstuk leest u hoe u producten kunt vervangen, en wat verder belangrijk is als u pinda- en notenvrij gaat koken.

### **Toegestaan of niet toegestaan**

Hieronder wordt per productgroep voor u beschreven wat u wel en wat u niet kunt gebruiken. Eventuele tips of opmerkingen staan ook bij de productgroep vermeld.

### **Aardappelen, aardappelproducten en knolgewassen**

Alle soorten aardappelen mogen gegeten worden. Kant- en klaar producten kunnen sporen bevatten van pinda's en/of noten, daarom is het belangrijk hierbij goed op de verpakking te letten. Een alternatief voor aardappelen is rijst, wilde rijst, quinoa, spelt, boekweit en gierst.

### **Brood, pasta, granen en bindmiddelen**

Al het brood dat u kunt kopen bij de supermarkt en bij de bakker kan sporen van pinda's en/of noten bevatten. Wanneer u geen ernstige reactie vertoont op sporen kunt u dit brood eten, bij ernstige reacties wordt er aangeraden zelf brood te bakken. Hoofdstuk 4 is geheel gewijd aan het zelf bakken van brood vrij van pinda's en noten.

Alle pasta's en granen zijn pinda- en notenvrij en kunnen gegeten worden. Bindmiddelen kunnen sporen bevatten van pinda's en/of noten, daarnaast is maïzena wel pinda- en notenvrij.

### **Broodbeleg**

Het volgende hartige beleg kan gebruikt worden: achterham, (gebraden) beenham, Boursin, casselerrib, cervelatworst, corned beef, filet américain, gebraden gehakt, gekookte worst, grillham, haring, kaas, kipfilet, leverworst, parmaham, rauwe ham, rookvlees, sandwichspread, (ambachtelijke) schouderham, slagersachterham gerookt, smeerkaas, (gegrilde) yorkham en zalmfilet.

Het volgende zoete beleg kan gebruikt worden: appelstroop, hagelslag, jam, Speculoos, stroop en vruchtenhagel.

### **Groente en fruit**

Alle soorten verse groente, ingevroren groenten, ingeblikte groenten en gedroogde groenten zijn pinda- en notenvrij. Ditzelfde geldt voor al het fruit. Kant-en-klare groentegerechten en groente met een deeglaag zoals quiche kunnen sporen van pinda's en/of noten bevatten. Om deze reden dient u altijd de verpakking van deze producten te checken.



## Hoofdstuk 6 Tips voor binnens- en buitenshuis

Dit hoofdstuk bevat verscheidene tips voor het leven met een pinda- en/of notenallergie binnen- en buitenshuis. Er worden adviezen gegeven over verschillende situaties, zoals etentjes, verjaardagen en vakanties. Het is goed mogelijk pinda- en notenvrij te eten tijdens deze situaties, er is alleen vaker extra voorbereiding voor nodig. En dit hoofdstuk zal u deze bieden.

### Algemene tips

In deze paragraaf staan algemene tips voor patiënten met ernstige allergieën vermeld, deze tips gaan over medicijnen, herkenbaarheid van de allergie en het informeren van de omgeving. U kunt doormiddel van deze algemene tips sneller reageren en anderen inschakelen wanneer u bijvoorbeeld een allergische reactie krijgt.

### Medicijnen

- Het is belangrijk voor u om medicijnen altijd binnen handbereik te dragen;
- Voor kinderen is het handig om de medicijnen in een apart tasje bij zich te dragen;
- Door het gebruik van een de auto-injector te oefenen kunt u deze effectiever gebruiken mocht dit nodig zijn;
- Het NAN (Nederlands Anafylaxis Netwerk) levert een speciale plastichouder voor de auto-injector waar extra relevante informatie op ingevuld kan worden. Er zit een clip aan deze houder waardoor hij gemakkelijk vast te maken is aan bijvoorbeeld kleding.

### Herkenbaarheid

- Door een SOS-ketting te dragen met daarin relevante informatie kan de omgeving juist handelen in het geval van een noodsituatie. Ook kunt u zich aanmelden bij Stichting Witte Kruis, daar vindt een centrale registratie plaats van persoons- en medische gegevens;
- In een medisch paspoort kunnen al uw relevante medische gegevens genoteerd worden, deze is verkrijgbaar bij de apotheek;
- Er zijn ook andere manieren om de aandacht op een allergie te vestigen zoals pasjes op creditcardformaat, buttons voor kinderen met de tekst: 'Ik ben allergisch voor Pinda's', kleurige T-shirts met een tekst of een pet waar informatie over de allergie op staat.

### Informeren

- Het is voor u van belang om uw omgeving en collega's te vertellen over de specifieke aandoening en hier duidelijke afspraken over te maken;
- Door op plekken waar u veel komt een overzicht te hangen met acute symptomen en behandeling hiervan kunnen mensen snel reageren bij een noodsituatie;

## Dag 7 Recept pizza

Bereidingstijd: 30 minuten

Baktijd: 25 minuten

Aantal personen: 2

Ingrediënten:

- Een compleet pakket pizza van Koopmans
- 150 gram kaas 48+
- blikje gepelde tomaten
- blikje ansjovis
- blikje zalm
- 10 olijven
- 10 kappertjes
- oregano
- snufje zout

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden en leg een vel bakpapier op een bakplaat. Prak de zalm, voeg de gepelde tomaten, ansjovis, olijven, kappertjes en oregano toe en meng het geheel. Voeg er naar smaak wat zout aan toe. Verdeel het mengsel over de bodem van de pizza. Laat een centimeter van de rand vrij. Beleg de pizza met plakjes of geraspte kaas. De pizza kan nu in de oven. Na circa 25 minuten is hij klaar.





## Boodschappenlijst week 3

### Ontbijt/lunch:

Volkorenbrood	Kaas 48+	Achterham gegrild
Wasa vezelrijke crackers	Boursin	Leverworst
Croissants	Gebraden gehakt	Eieren
Bruine bolletjes	Parmaham	Bananen
Muesli	Sandwichspread	Tomaten
Halfvolle yoghurt	Gerookte zalm	Gemengde sla

### Voor de zelfgemaakte recepten:

<b>Ontbijtkoek</b> 500 gram bruine suiker 500 ml melk	<b>Kwarkbroodje</b> 250 ml halfvolle kwark 1 el basterdsuiker 3 eieren
<b>Eiersalade</b> 2 eieren 1 el zure room 0,5 augurk	

### Avondmaaltijd:

2600 gram aardappelen	100 gram geraspte jonge	1 theelepel Laos
1200 gram kruimige aardappels	Goudse kaas 48+	3 theelepels gemberpoeder
800 gram sperziebonen	600 gram gepureerde tomaten	5 eetlepel ketjap manis 1 pot atjar tjampoer (zonder vocht)
3 bouillonblokjes (rundvlees extra krachtig (Maggi))	100 gram champignons 1 kopje gesneden basilicum	200 gram geitenkaas, in stukjes
150 ml tomatenketchup	800 gram bloemkool (gekookt)	800 gram broccoliroosjes
1 theelepel djahé	6 uien	650 gram winterpeen
1 theelepel ketoembar	20g bloem	3 theelepel gemalen komijn (djinten)
14 teentjes knoflook	2 theelepels milde paprikapoeder	4,5 eetlepels oregano
1 theelepel sambal	1 eetlepel (rode wijn) azijn	1/2 rode peper 1 blik erwten (ca. 450 gram)