



En nu nog beter nieuws: soja is goed voor het hele gezin. De sojaproducten van Alpro® soya passen in een gezond en bewust leven. Een kind met een allergie hoeft dus geen buitenbeentje te zijn. Iedereen kan meegenieten. Kijk voor alle tips en recepten op [www.alprosoya.nl](http://www.alprosoya.nl)

## tips voor ouders

### vertel het!

- Leg broertjes en zusjes uit dat je kind met allergie ziek wordt van verkeerd eten. Zorg dat ze hem of haar geen slokjes geven of hapjes laten proeven. Let erop dat ze hun beker melk of drinkyoghurt niet binnen handbereik zetten.
- Geef opa en oma (en andere familieleden) een lijst met producten die je kind wel mag. Zo kunnen ze met een gerust hart trakteren. Als het lastig is, kun je ook een speciaal trommeltje maken voor je kind.
- Informeer de school. Zet ook daar een speciaal trommeltje neer met koekjes en snoepjes die je kind wel mag. Bij traktaties mag je kind uit dat trommeltje kiezen.

### in de keuken

- Koemelk in recepten kun je in veel gevallen vervangen door sojadrink. Zo kun je bijvoorbeeld pannenkoeken bakken en een milkshake maken.
- Romig recept? Gebruik Alpro® soya Cuisine!
- Roomboter is natuurlijk niet toegestaan, maar let ook op met margarine en bak- en braadproducten. Sommige soorten bevatten koemelkeiwit. Alpro® soya Lekker gezond smeren en Alpro® soya Bakken en Braden vloeibaar bevatten geen koemelkeiwit.
- In je zelfgebakken koekjes stop je precies wat je kind mag hebben. En eigenlijk zijn ze ook veel lekkerder.
- Met de handige toetjes van Alpro® soya heb je altijd een lekker tussendoortje in huis.



### smoothie met zomerfruit

### recept

#### Ingrediënten voor 4 personen

- 300 g rode vruchten (frambozen, aardbeien, bosbessen, rode bessen)
- 500 ml Alpro® soya yoghurtvariatie Nature
- 2 dl Alpro® soya Drink Nature

#### Bereiden

Verwijder het groen van de aardbeien en snijd ze in stukjes. Mix de aardbeien in een blender met de frambozen, de bosbessen, de Alpro® soya yoghurtvariatie Nature en de Alpro® soya Drink Nature. Serveer koel met enkele rode bessen.

#### Ook lekker!

Voor een smoothie kun je alle zachte fruitsoorten gebruiken of een combinatie daarvan. Probeer ook eens banaan, perzik, ananas of mango.

## wat is soja?

De sojaboon is een peulvrucht (net als linzen, bruine bonen of kikkererwten). In de peulen van de sojaplant zitten de kleine bonen verstopt. En dat zijn niet zo maar bonen! De Chinezen gebruiken soja al duizenden jaren als een uitstekende bron van eiwit en andere waardevolle voedingsstoffen. Sojabonen zitten volgepakt met eiwitten, onverzadigde vetten, vezels, vitamines en mineralen. De bonen voor de producten van Alpro® soya komen vooral uit Brazilië, Canada en China. De soja wordt daar geteeld met respect voor natuur, mens en milieu.



## de voordelen van Alpro® soya

- bron van eiwitten
- licht verteerbaar
- 0% lactose
- geen kunstmatige zoet- en kleurstoffen of conserveringsmiddelen



## koemelkallergie

## De kracht van soja bij koemelkallergie



## wat is koemelkallergie?

Normaal gesproken kan ons lichaam alle voedingsmiddelen verteren en benutten. Maar bij een voedselallergie gaat er iets mis. Het afweersysteem van het lichaam reageert dan heftig op een heel normale stof die in het eten voorkomt, meestal een eiwit. Er ontstaan dan maag-darmklachten, eczeem, kortademigheid of andere klachten. Bij een voedselallergie moeten de producten die klachten veroorzaken uit de voeding worden weggelaten.

De meest voorkomende voedselallergie is koemelk(eiwit)allergie. Het komt vooral voor bij jonge kinderen. Zelfs heel kleine hoeveelheden koemelk(eiwit) kunnen al klachten veroorzaken. Soms zelfs al binnen enkele minuten, maar ook wel pas enkele dagen later. Wat je er aan kunt doen, is alle koemelk(eiwitten) weglaten uit de voeding. Maar dat kan natuurlijk niet zomaar. Een voeding, bij welke leeftijd dan ook, moet natuurlijk wel volwaardig blijven!

## koemelkallergie: de feiten

- Ongeveer 2-5% van de jonge kinderen krijgt last van koemelkallergie.
- Een erfelijke aanleg vergroot de kans op een voedselallergie.
- Allergenen zijn de stoffen die een allergische reactie kunnen veroorzaken. Dat kan koemelk zijn, maar ook een ander voedingsmiddel. Ook kan een kind allergisch zijn voor pollen, huisdieren of huisstofmijt.
- Ga met klachten altijd eerst naar een huisarts of kinderarts, laat niet op eigen houtje koemelk weg uit de voeding.
- Komen allergieën in de familie voor? Geef je kind pas na de leeftijd van 6 maanden bijvoeding.
- Raadpleeg altijd een diëtist of arts voordat je sojaproducten of andere alternatieven voor koemelk geeft.

Ongeveer 2-5% van de kinderen tot 3 jaar krijgt last van koemelkallergie.

## brokken maken

Alles wat je eet en drinkt, wordt verteerd in het spijsverteringskanaal. Voedsel en vocht worden afgebroken tot voedingsstoffen. Dat zijn minuscule 'brokjes', die door de darm worden afgegeven aan de rest van het lichaam. Maar bij jonge kinderen kan de spijsvertering soms nog niet volledig verlopen, omdat de darm nog niet volgroeid is. Bepaalde brokjes blijven dan te groot, bijvoorbeeld eiwitten. Als die grotere brokjes door de darm worden afgegeven en door het lichaam worden opgenomen, kunnen allergische reacties ontstaan. Dat komt ook omdat het afweersysteem van het kind nog niet volgroeid is. Bij een allergie reageert het lichaam door afweerstoffen te maken tegen deze eiwitten. Bij oudere kinderen of volwassenen kan het ook gebeuren dat er te grote brokjes worden opgenomen. Dit gebeurt bijvoorbeeld als de darmwand is beschadigd, bijvoorbeeld door een infectie.

## wat eet je bij een koemelkallergie?

Als een arts bij je kind de diagnose koemelkallergie heeft gesteld, dan moet de voeding worden aangepast. Kinderen jonger dan 1 jaar hebben speciale zuigelingenvoeding nodig. Voor een kind onder het jaar, raden wij aan de voeding af te stemmen in overleg met de arts of diëtist.

Product	Te vervangen door dit koemelkvrije product:
Boter	Alpro® soya Lekker gezond smeren, of om te braden: Alpro® soya Bakken en Braden vloeibaar
Karnemelk	Alpro® soya Drink Natural Fresh of andere Alpro® soya drinks
Melk	Alpro® soya Drink Natural Fresh of andere Alpro® soya drinks
Geitenmelk	Alpro® soya Drink Natural Fresh of andere Alpro® soya drinks
Chocolademelk	Alpro® soya Drink Choco
Yoghurt	Alpro® soya yoghurtvariëties
Kwark	Alpro® soya yoghurtvariëties
Room	Alpro® soya (Light) Cuisine

## enkele tips

- Check altijd goed de etiketten op de aanwezigheid van melk en koemelkeiwit. Gebruik geen producten waar koemelk in verwerkt is. Check alle etiketten, want koemelk is een veel gebruikt ingrediënt! Let bijvoorbeeld op bij koekjes, sauzen, vleesvervangers, margarines en snacks.
- Het gaat niet alleen om gewone melk die je moet vermijden. Ook producten die van melk gemaakt zijn bevatten koemelk-eiwitten en kan je dus beter vermijden. Kijk altijd op het etiket en let dan op aanduidingen als: karnemelk, wei, kaas, smeltkaas, smeerkaas, yoghurt, kwark, pudding, boter, roomboter, room, slagroom, chocolademelk, melkpoeder, melkbestanddelen, weipoeder, wrongel, caseïne, caseïneaat, melkeiwit, lactoglobuline, lactose, lactaatalbumine.
- De term lactaat of melkzuur heeft niets met koemelk(eiwit) te maken. Producten waarop dit gemeld staat kun je gerust gebruiken.
- Let ook op bij de samenstelling van medicijnen, vitamines en tandpasta.

## soja en koemelkallergie

Sojaproducten zijn een goed alternatief bij koemelkallergie. Het is echter niet uitgesloten dat kinderen na inname van soja ook allergische reacties vertonen. Maar 80 tot 90% van de kinderen is wel geholpen met sojaproducten. Overleg altijd met de (kinder)arts of diëtist als je soja wilt introduceren.

Als soja goed wordt verdragen, is het een uitstekend alternatief voor alles waar koemelk inzit. Heerlijke drinks, een variëtie op yoghurt, lekkere toetjes, kookroom: het koemelkvrije dieet wordt een stuk gemakkelijker met de lekkere sojaproducten van Alpro® soya. Veel van de producten zijn verrijkt met calcium en vitamines. De drinks bevatten bijvoorbeeld precies dezelfde hoeveelheid calcium, vitamine B2 en B12 als koemelk. Zo is het echt een volwaardige vervanger.



Alle producten van Alpro® soya zijn koemelk(eiwit)vrij, dus ook de fruitdrinks, de vla's en alle yoghurtvariëties!

## aandacht voor het milieu

Alpro® soya is meer dan een breed assortiment lekkere en gezonde producten. De producten zijn ook nog eens goed voor onze planeet. Het milieu heeft het tegenwoordig zwaar te verduren. Onder andere door de voedselproductie. Vooral dierlijke producten als vlees en zuivel zijn een grote belasting voor het milieu. Sojaproducten scoren daarin veel beter. Voor het produceren van sojaproducten is namelijk...

...5x minder land nodig dan voor het produceren van dierlijke producten

...10x minder water nodig dan voor het produceren van dierlijke producten

...5x minder CO<sub>2</sub>-uitstoot dan voor producten op basis van dierlijke eiwitten\*

Door onze producten te eten, draag jij dus ook jouw steentje bij aan het milieu.



\*Bron: Ecofys



## weetje

Onze sojabonen zijn afkomstig van landbouw die geen gebruik maakt van genetisch gemanipuleerde organismen. De bonen worden bovendien gekweekt op streng geselecteerde landbouwgronden waarvoor geen regenwoud gekapt is.

Voor vragen of informatie: Schrijf naar Alpro® soya Consumentenservice Antwoordnummer 1064, 1180 VD Amstelveen of kijk op [www.alprosoya.nl](http://www.alprosoya.nl) of bel gratis 0800-0227187 (tijdens kantooruren)

[www.alprosoya.nl](http://www.alprosoya.nl)

