

Kinderen met een allergie.

Hoe vaak komt allergie voor?

5 % van de kinderen heeft te maken met een allergie.

Voor welke producten zijn veel kinderen allergisch?

Kinderen met een voedselallergie hebben vaak een allergie (of intolerantie) voor de volgende producten:

- Melk
- Ei
- Pinda
- Andere noten
- Vis
- Schaaldieren



Sommige kinderen vertonen een allergische reactie op:

- Fruit
- Rundvlees

Symptomen

Veel voorkomende symptomen zijn:

- Jeuk
- Eczeem
- Geïrriteerd slijmvlies
- Darmproblemen (buikpijn, winderigheid)
- Niezen

Wat moet je doen wanneer je een allergie hebt

Vermeid het product. Afhankelijk van de allergie of intolerantie kan het product wel in kleine hoeveelheden worden gegeten.

Sinds januari 2009 staat op verpakkingen vermeld of er ingrediënten inzitten die vaak een allergie veroorzaken.

Handige websites:

- www.voedingscentrum.nl
- www.voedselallergie.nl
- www.coeliakievereniging.nl
- www.food-info.net
- www.allergie.wur.nl
- www.schoolenallergie.nl
- www.allergiesupermarkt.nl