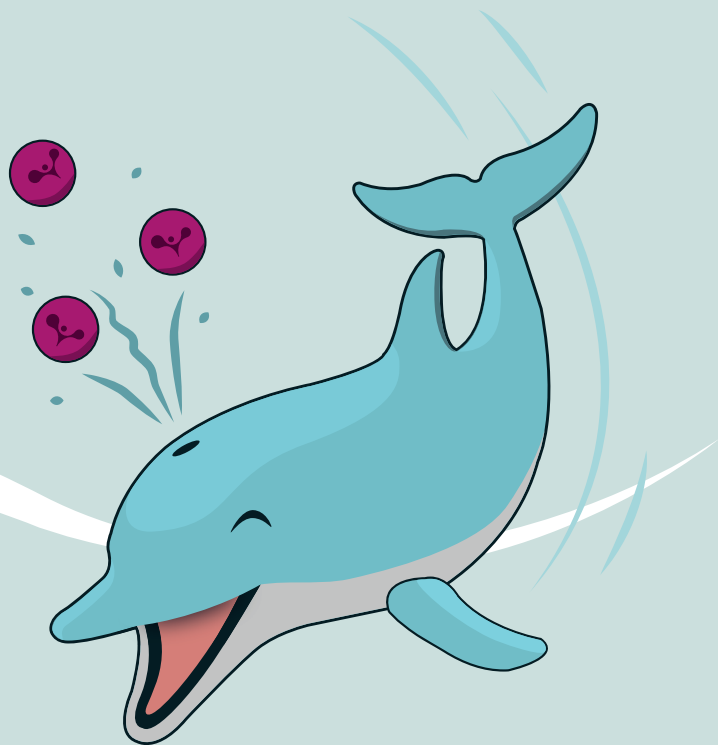


Introductieschema voor walnoot



Dit introductieschema is bedoeld voor zuigelingen en jonge kinderen die nog nooit walnoten hebben gegeten. Het schema kan gebruikt worden als de kindardiëtist of kinderarts geen reactie verwacht bij de introductie van de walnoot. Treedt er wel een allergische reactie op, dan is de kans op een ernstige allergische reactie klein, omdat de hoeveelheid walnoot op een hele voorzichtige manier wordt getest.

Start onder de volgende omstandigheden

- Start in de ochtend op een doordeweekse dag, zodat overdag gehandeld kan worden als er toch een reactie optreedt
- Start **niet** met de introductie van de walnoot als er sprake is van
 - ziekte (zoals koorts, hoesten en/of benauwdheid)
 - en/of opvlamming van eczeem
 - en/of een vaccinatie

Reacties

Een **milde** reactie kan zijn: jeuk in de mond, keel of lippen, jeukende uitslag of roodheid in het gezicht of op het lichaam, milde zwelling in het gezicht, buikpijn, eenmalig spugen, diarree. Een **ernstige** reactie kan zijn: zwelling van tong, mond of gezicht gepaard gaand met benauwdheid, een piepende in- en/of uitademing, herhaald braken en verminderd bewustzijn.

Wat te doen bij een allergische reactie

- Stop de introductie en geef zo nodig medicatie
- Bij een ernstige reactie neem contact op met de huisarts of bel 112 (de behandelaar in het ziekenhuis is niet altijd bereikbaar)
- Bij een milde reactie, observeer je kind voor een periode van minimaal 2 uur of de reactie verandert
- Registreer:
 - na welke stap de reactie ontstond
 - de tijd tussen de inname van de stap en het begin van de klachten
 - de klachten, maak foto's van de reactie om dit later met de behandelaar te bespreken
 - de duur van de klachten

Vorbereiding

Let op: hele noten zijn niet geschikt voor jonge kinderen in verband met verstikkingsgevaar. Vermaal de noot met een vijzel of een blender voor je deze aan je kind geeft. Walnootpasta 100% is (mogelijk) ook kant en klaar verkrijgbaar, hiervan kun je ook gebruik maken.

Voor de introductie van de walnoot gebruik je naar eigen keuze:

- Hele walnoten, vermaal deze zelf met een vijzel of blender
- Gemalen walnoten of walnootpasta 100% (zelf gemaakt of kant en klaar)

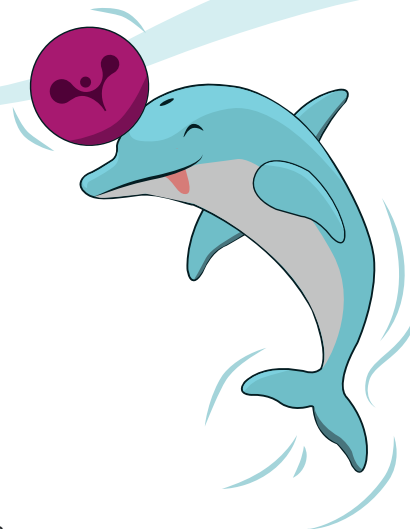
De foto's op het schema zijn op ware grootte. Meet per stap de afgebeelde hoeveelheid af.

De noot gemalen of in pastavorm kun je als volgt aanbieden:

- Vermengen met geprakt fruit of fruitmoes
- Vermengen met pap, yoghurt of kwark
- In een warme maaltijd van aardappels, rijst of pasta met groente en/of vlees, vis of vleesvervanging
- Gestrooid over een boterham met smeerbaar beleg als jam, smeerkaas, humus of geprakte avocado of banaan

Uitvoering

- Dit schema heeft meerdere keuzes in voedingsmiddelen namelijk pure walnoten, gemalen walnoten en 100% walnootpasta. Tijdens de test kan er, binnen dezelfde stap, van type voedingsmiddel gewisseld worden.
- Start met stap 1 van het introductieschema. Na elke stap moet er minimaal 1 uur pauze genomen worden voor de volgende stap gegeven mag worden. Als er in deze wachttijd geen reactie is opgetreden, kan de volgende stap gegeven worden. Sla geen stappen over. Je kunt zelf het aantal stappen per dag bepalen. Geef na 16.00 uur geen nieuwe stap meer. De volgende testdag kun je met de volgende stap verder gaan. Streef ernaar om de introductie binnen 1 week uit te voeren.



DOSIS HELE WALNOOT





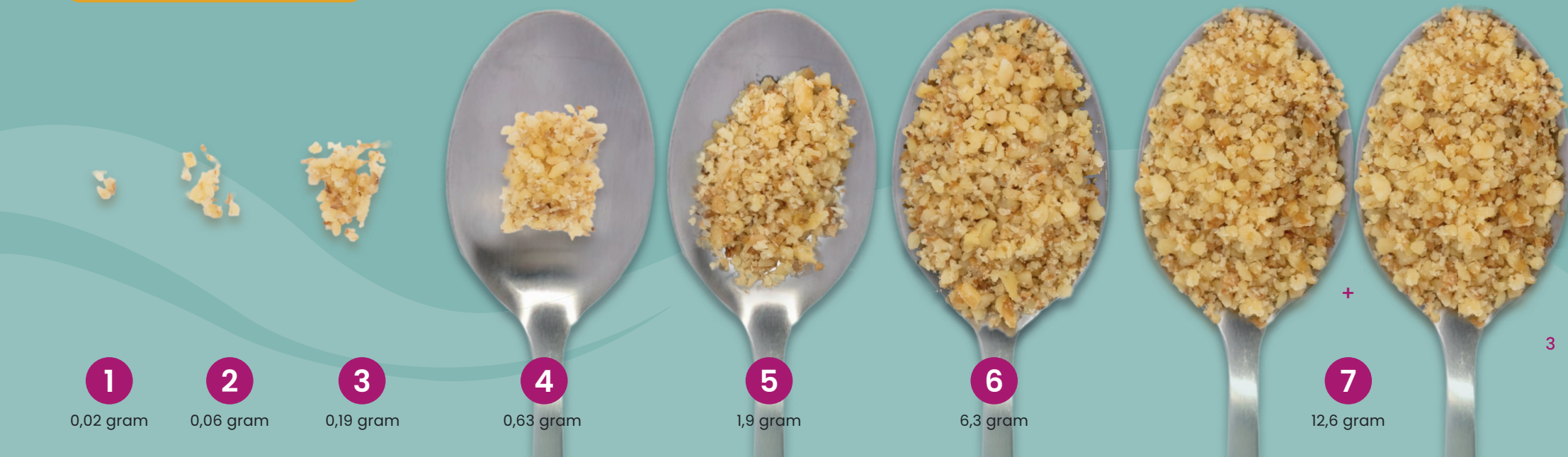
DOSIS 100% WALNOOTPASTA

De foto's op het schema zijn op ware grootte. Meet per stap de afgebeelde hoeveelheid af.



DOSIS GEMALEN WALNOOT

De foto's op het schema zijn op ware grootte. Meet per stap de afgebeelde hoeveelheid af.





Na afloop

Na het goed doorlopen van het introductieschema geef je **tot de leeftijd van 2 jaar** wekelijks **12,5 gram walnoot** aan je kind. Dit kan in één keer of verdeeld over 2-3 dagen. Hierover krijg je aanvullende informatie van de kinderdiëtist.



Hele walnoot (12,5 gram)

of



Gemalen walnoot (12,5 gram)

+



of



100% walnootpasta (12,5 gram)

