

Dieet basisboek bij
sulfietovergevoeligheid

Lekker leven met
sulfietovergevoeligheid

Inhoudsopgave

Woord vooraf 5

Hoofdstuk 1 Sulfiet 7

Hoofdstuk 2 Sulfietovergevoeligheid 9

Hoofdstuk 3 Het sulfietvrij/sulfietarm dieet 15

Hoofdstuk 4 Goede en gevarieerde voeding 21

Hoofdstuk 5 Vitamines, mineralen en spoorelementen 25

Hoofdstuk 6 Tips voor sulfietvrij voeding 33

Hoofdstuk 7 Tips voor buitenshuis 35

Hoofdstuk 8 Interviews 39

Hoofdstuk 9 Voedingsmiddelenlijst 43

Hoofdstuk 10 Recepten 53

Hoofdstuk 11 Handige adressen 97

Bijlage Complete sulfietbevattende lijst 99

Bijlage Recepten register 111

Hoofdstuk 1 Sulfiet

In dit hoofdstuk wordt uitgelegd wat sulfiet is en hoe vaak sulfietovergevoeligheid voorkomt.

Sulfiet

Sulfiet wordt al eeuwen toegevoegd aan levensmiddelen zoals wijn, bier, gedroogde vruchten en groenten, jam en stroop, om bederf te voorkomen. Door het lang bewaren van levensmiddelen kan de kwaliteit achteruit gaan. Houdbaarheid, uiterlijk, kleur en geur kunnen veranderen. Sulfieten als additieven (hulpstoffen) worden toegevoegd om de kwalitatieve eigenschappen te bewaren en houdbaarheid van levensmiddelen te verlengen.

E-nummers zijn door de Europese Unie goedgekeurde additieven. Voordat een additief goedgekeurd wordt, is de werking en veiligheid in meerdere onderzoeken onderzocht. Als uit deze onderzoeken blijkt dat het additief geen aanwijsbaar gezondheidsrisico oplevert, krijgt het een E-nummer.

Sulfiet is de verzamelnaam van de E-nummers E220 tot en met E228. E150b en E150d bevatten sulfiet, en E163 kan sulfiet bevatten. Sulfiet komt ook, in kleine hoeveelheden, van nature voor in vruchten. Het komt ook voor in diverse levensmiddelen als gevolg van gisting, bijvoorbeeld in bier en wijn. Sulfiet wordt als additief gebruikt, het fungeert als conserveringsmiddel, het stopt gistingsprocessen, voorkomt het verkleuren van voedingsmiddelen en remt de microbacteriële groei. Het is een veredelingsmiddel in deeg en beslag, heeft een blekingsfunctie en wordt ook gebruikt als technische hulpstof bij de productie van bietsuiker. De hoeveelheid sulfiet die wordt gebruikt in voedingsmiddelen varieert van minder dan 10 mg/kg levensmiddel tot wel 1000 mg/kg. Naast de voedingsmiddelen- en drankindustrie wordt sulfiet ook gebruikt in andere industrieën. De farmaceutische, cosmetische, radiografische en fotografische industrie gebruiken sulfiet.

Hoe vaak komt sulfietovergevoeligheid voor?

Op zichzelf staande sulfietovergevoeligheid komt niet heel vaak voor. Veel astmapatiënten hebben wél last van deze overgevoeligheid. In Nederland hebben ongeveer 1 tot 4 op de 1000 mensen last van sulfietovergevoeligheid. De exacte cijfers zijn niet bekend vanwege de verschillende meetmethodes en de verschillen in het stellen van de diagnose. Klachten komen meestal voor bij volwassen mensen en vaker bij vrouwen dan bij mannen.

250 ml

Ingrediënt: appelcider azijn*. *Van biologische
oorsprong.

Ten minste houdbaar tot: zie dop.

Allergie-informatie: bevat sulfiet.



Voedingswaarde per 100 ml

energie	30 kJ (7 kcal)	waarvan verzadigd	0 g
eiwit	0 g	voedingsvezel	0 g
koolhydraten	1,5 g	natrium	0,42 g
waarvan suikers	0,5 g	toegevoegd zout	0 g
vet	0 g		

Een eetlepel appelcider azijn (10 ml) bevat 0,7 kcal.

Citaat geïnterviewde diëtist:

“Ik denk dat veel mensen op een kleine
dosis al een reactie krijgen, maar omdat
dit niet op de verpakking staat, zijn zij
zich er niet van bewust dat het sulfiet zou
kunnen zijn.”

Hoofdstuk 2 Sulfietovergevoeligheid

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op sulfietovergevoeligheid: hoe wordt de diagnose gesteld, welke klachten kunnen ontstaan en hoe u met sulfietovergevoeligheid om kunt gaan.

Voedselovergevoeligheid

Voedselovergevoeligheid is een overkoepelende term die gebruikt wordt voor voedselallergie en niet-allergische voedselovergevoeligheid. Er zijn verschillen tussen een voedselallergie en een niet-allergische voedselovergevoeligheid. Een overgevoeligheid betekent dat een bepaalde stof door het lichaam niet goed verdragen wordt. Bij een allergie is er altijd een eiwit betrokken en het is een reactie van het afweersysteem die de klachten teweegbrengt. In tegenstelling tot een allergie, wordt de reactie bij een niet-allergische voedselovergevoeligheid niet door het afweersysteem aangewakkerd.

Een niet-allergische overgevoeligheid is dus iets anders dan een allergie.

Sulfietovergevoeligheid

Sulfiet geeft geen aanleiding tot allergische verschijnselen waarbij het afweersysteem betrokken is, om die reden is het dus een niet-allergische overgevoeligheid en geen allergie. Het werkingsmechanisme of de oorzaak waardoor sulfietovergevoeligheid wordt aangewakkerd is echter nog onbekend. Het is mogelijk dat er meerdere oorzaken, en dus verschillende soorten sulfietovergevoeligheid zijn. Dat zou de grote verschillen in de klachten kunnen verklaren.

Drempelwaarden van sulfietovergevoeligheid

Bij gevoelige mensen, vooral bij astmapatiënten kunnen sulfieten overgevoelighedsreacties veroorzaken. De meeste mensen hebben een 'tolerantiegrens'; er ontstaan pas klachten als deze grens wordt overschreden. Dit wordt de drempelwaarde genoemd. De kleinste hoeveelheid sulfiet dat een reactie kan veroorzaken is nog niet vastgesteld. De mate van overgevoeligheid varieert per persoon. Bij astmapatiënten is de drempelwaarde voor sulfiet vaak lager dan bij niet-astmapatiënten. Afhankelijk van uw drempelwaarde kunt u sulfiet waarschijnlijk wel in kleine hoeveelheden gebruiken zonder problemen, maar na het overschrijden van de drempelwaarde gaan er klachten ontstaan.

Klachten

De symptomen die op sulfietovergevoeligheid kunnen wijzen zijn zeer divers, zoals u in de volgende tabel kunt zien. De klachten bij sulfietovergevoeligheid ontstaan meestal vrij snel - 2 tot 30 minuten - na inname van het levensmiddel, maar dit kan ook pas vele uren later het geval zijn.

Symptomen van sulfietovergevoeligheid

Huidklachten	Angio-oedeem: herhalende aanvallen van voorbijgaande jeukende onderhuidse zwellingen van de huid en/of slijmvliesen Dermatitis: huidontsteking Pruritus: jeuk Urticaria: netelroos, galbulten, vorming van bultjes gepaard met huiduitslag en hevige jeuk Flushing: blozen, verwijden van bloedvaten in de huid, waardoor de huid vlekkerig wordt
Maag- en darmklachten	Nausea: misselijkheid met neiging tot braken Abdominaal pijn: pijn rond de buik Diarree: buikloop, brijachtige tot waterdunne ontlasting Dysfagie: moeilijk kunnen slikken
Klachten aan de luchtwegen	Astma bronchiale: vernauwing en kramp van de luchtwegen Hoesten Dyspneu: moeilijke ademhaling, kortademigheid, benauwdheid Tachypneu: versnelde ademhaling Larynx oedeem: ophoping van vocht in het strottenhoofd Stridor: hoorbare ademhaling door vernauwingen aan de luchtwegen, veroorzaakt meestal een gierende of piepende ademhaling Rinitis: ontsteking van het neusslijmvlies
Hart- en vaatklachten	Angina pectoris: hartkramp met pijn in de hartstreek Hypotensie: lage bloeddruk Bradycardie: ritmestoornissen, verlaagde hartslag Collaps: flauwte, instorting Cyanose: blauwe verkleuring van de huid en slijmvliesen
Spierklachten	Spierzwakte
Neurologische klachten	Duizeligheid Tintelingen Hoofdpijn Toevallen
Overige klachten	Conjunctivitis: oogbindvliesontsteking, gepaard met zwelling en roodheid, brandende pijn en jeuk Febris: koorts, verhoogde lichaamstemperatuur Anafylactische shock: enkele verschijnselen die optreden zijn een snelle pols, lage bloeddruk, snelle ademhaling, warm en rood huid. Langdurig zuurstoftekort kan leiden tot weefselbeschadigingen en de dood.

Hoofdstuk 9 Voedingsmiddelenlijst

In dit hoofdstuk wordt uitgelegd hoe de voedingsmiddelenlijst te gebruiken is. In de voedingsmiddelenlijst worden geen productnamen en/of –merken genoemd, omdat de samenstelling van producten in de loop der tijd kan wijzigen.

Het is mogelijk dat de drempelwaarde waarbij u klachten kan krijgen lager ligt dan de wettelijke norm van vermelding (10 mg per kg of 10 mg per liter). Dan is het voor u belangrijk om te weten welke producten sulfiet kunnen bevatten zonder dat het op het etiket staat.

Voedingsmiddelenlijst

Veel voedingsmiddelen vormen geen basis voor een gezonde voeding en staan niet in de Schijf van Vijf. Voor deze voedingsmiddelen kan niet altijd een geschikt alternatief worden geboden. Onderstaand treft u een uitgebreide lijst met producten die sulfiet kunnen bevatten. Een complete lijst vindt u in de bijlage. Deze lijst is een leidraad, u kunt afhankelijk van uw drempelwaarde producten wel of niet consumeren. De maximale hoeveelheid die een product mag bevatten staat in de lijst in de bijlage, zodat u kunt leren inschatten of een product veel of weinig sulfiet bevat. Belangrijk om te onthouden: de kern van uw sulfietvrije voedingspatroon is vers en onbewerkt.

1. Zuivelproducten en -vervangers	
Bevat (mogelijk) sulfiet	Sulfietvrij alternatief
Yoghurt, yoghurtdrink, vruchtenyoghurt, kwark etc. met een smaakje. Vla, pudding, puddingpoeder, jelly-poeder, instant mousse, ijs, milkshake	Naturel yoghurt en kwark. Daar kunt u honing en vers fruit aan toevoegen.
Melkpoeder met een smaakje	Melkproducten zonder toegevoegde smaak kunt u wel consumeren.
Room met een smaakje	
Rode gemarmerde kaas, kaas met eetbare korst, weikaas, gearomatiseerde smeltkazen	Harde kazen zijn sulfietvrij.

2. Oliën, vetten: boter, margarine, halvarine, bakvet, bakspray etc.	
Bevat (mogelijk) sulfiet	Sulfietvrij alternatief
Deze producten mogen geen sulfiet bevatten	U kunt al deze producten consumeren

Bananenijs

Zo romig, met echt bananensmaak! Dat kan ook niet anders, want u doet er banaan in. Het ijsje is zo gemaakt als u plakjes banaan in de vriezer hebt liggen, dus snij er vast een paar voor en leg deze in de vriezer.

Voor 4 bolletjes ijs, voor 2 personen

Bereidingstijd: 15 minuten + vriestijd 3 uur

Ingrediënten

2 bananen, in plakjes

2 eetlepels naturel kwark

Optioneel: sesamzaadjes en honing

Bereidingswijze

Snijd de bananen in stukjes en leg deze minimaal 3 uur in de diepvries.

Doe de stukjes banaan in een blender of foodprocessor, doe de kwark erbij en mix tot een mooie substantie. U hoeft geen honing toe te voegen, maar kunt het natuurlijk wel doen als u erg van zoet houdt.

De sesamzaadjes kort in een droge koekenpan laten verkleuren. Schep het ijs in twee mooie schaalpjes, sprenkel de sesam erover en smullen maar!



Bijlage complete sulfietbevattende lijst

1. Zuivelproducten en -vervangers		
Bevat (mogelijk) sulfiet	E-nummer sulfiet	Max. hoeveelheid sulfiet (mg/kg of mg/l)
Yoghurt, yoghurt drank, kwark etc. met een smaakje	E150b,E150d,E163	Zoveel als nodig
Melkpoeder met een smaakje	E150b,E150d,E163	Zoveel als nodig
Room met een smaakje		
Gearomatiseerde ongerijpte kaas	E150b,E150d,E163	Zoveel als nodig
Rode gemarmerde kaas	E163	Zoveel als nodig
Kaas met eetbare korst	E150b,E150d,E163	Zoveel als nodig
Weikaas	E150b,E150d,E163	Zoveel als nodig
Gearomatiseerde smeltkaas	E150b,E150d,E163	Zoveel als nodig
Kaasproducten: alleen gearomatiseerde ongerijpte kaasproducten	E163	Zoveel als nodig
Kaasproducten: alleen rode gemarmerde producten	E150b,E150d,E163	Zoveel als nodig
Zuivelanalogen, inclusief koffiewitmakers	E150b,E150d,E163	Zoveel als nodig

2. Oliën, vetten: boter, margarine, halvarine, bakvet, bakspray etc.		
Bevat (mogelijk) sulfiet	E/nummer sulfiet	Max. hoeveelheid sulfiet (mg/kg of mg/l)
Deze producten mogen geen sulfiet bevatten	-	-

3. Consumptie-ijs		
Bevat (mogelijk) sulfiet	E/nummer sulfiet	Max. hoeveelheid sulfiet (mg/kg of mg/l)
Alle soorten consumptieijs (schepijs, waterijs etc.)	E150b,E150d,E163	Zoveel als nodig