

ZÓ HERKEN JE EEN ALLERGIE

# GRRRR... jeuk!

Eczeem, veel niezen, jeuk... Het zou best kunnen dat je ergens allergisch voor bent. **Maar hoe ontstaat een allergie? En wat kun je ertegen doen?**

Een overijverig afweersysteem leidt bij veel mensen tot een bepaalde allergie. Normaal gesproken werkt je immuunsysteem als een soort leger. Het beschermt je lichaam tegen schadelijke indringers als bacteriën en virussen en vecht net zolang totdat alle vijanden verslagen zijn. Maar soms slaat het afweersysteem een beetje door. Dan rukt het ook fel op tegen stoffen van buitenaf die hij niet meteen herkent, maar die ongevaarlijk zijn. Hierdoor komen er antistoffen (extra soldaten) vrij die maar één taak hebben: het

onthouden en herkennen van het zogenaamde gevaar. Als de onschuldige stoffen dan later weer in je lichaam worden gesignaleerd, komt je afweersysteem direct in actie. Dit uit zich in een allergische reactie. Denk aan uitslag, zwellingen en misselijkheid. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie heeft de helft van de wereldbevolking tussen nu en 2050 minstens 1 allergie. In Nederland geldt dit momenteel voor ruim 30% van de bevolking. De 3 meestvoorkomende allergieën in Nederland zijn die voor pollen, voor huisstofmijt en

voor bepaald voedsel. De klachten verschillen per persoon en de ene allergie heeft meer invloed op je leven dan de andere. Soms kan een allergie onschuldig zijn, maar in enkele gevallen ook levensbedreigend. Wie bijvoorbeeld een ernstige notenallergie heeft en per ongeluk een noot eet, kan daar heel benauwd door worden en er in het ergste geval zelfs aan overlijden. Daarom is het goed om te weten of je ergens allergisch voor bent. Zo kun je jezelf beter beschermen én vervelende allergische reacties voorkomen.

## Snotterig de lente in

We zitten nu midden in het **hooikoortsseizoen**:

van februari tot oktober kunnen er pollen in de lucht zitten. Hooikoorts is de allergische reactie op pollen, het stuifmeel uit bloemen, planten en grassen, dat door de wind wordt verspreid. Wanneer dit precies is, hangt af van de bloeitijd en het weer. Is het al vroeg warm en zonnig voor de tijd van het jaar, dan komen bloemen en planten eerder tot bloei, waardoor er meer stuifmeel door de lucht zweeft. Fijn voor de bijen, maar minder leuk voor wie last van hooikoorts heeft. Je afweersysteem maakt in zo'n periode overuren, met vervelende allergische reacties tot gevolg.

Symptomen van een pollenallergie zijn een verstopte neus, een droge keel, niesbuien, een koortsig gevoel, zeurderige hoofdpijn en benauwdheid. Helaas groei je nooit over hooikoorts heen. Heb je het pas als tiener ontwikkeld, dan kun je er later wel minder last van hebben, maar een pollenallergie

blijft altijd bestaan. Hoewel je afweersysteem er misschien milder tegen optreedt, blijft het pollen als schadelijk zien.

Hierdoor ben je elk jaar dus opnieuw gevoelig voor het hooikoortsseizoen. Gelukkig kun je klachten verminderen. Zo zijn er medicijnen en speciale neussprays met ontstekingsremmers. De sprays helpen tegen een verstopte neus en maken je neusslijmvlies minder gevoelig.

### ANTI-POLLENTIPS

- Check het nieuws over pollen op verschillende weersites. Zitten er veel pollen in de lucht? Blijf dan zo veel mogelijk binnen.
- Houd pollen buiten de deur en houd je ramen zo veel mogelijk dicht.
  - Bescherm je ogen tegen stuifmeel en draag buiten een zonnebril.

### WIST JE DAT...

- ... je ook allergisch kunt zijn voor groente en fruit?
- ... je bij een appelallergie vaak wel gewoon appelmoes kunt eten? Door het koken van de appels worden de allergische voedingsstoffen namelijk vernietigd.
- ... je in een 'hooikoortsvriendelijke' tuin vooral geen els, hazelaar of berk moet planten?
- ... ook bijvoet (een in Nederland en België algemeen voorkomend plantje) veel stuifmeel veroorzaakt?
- ... 10 tot 20% van de Nederlanders allergisch is voor bijen- en wespsteken?
- ... een allergie zelf niet erfelijk is? De aanleg voor een allergie is dat wel.
- ... je op elke leeftijd een nieuwe allergie kunt ontwikkelen? Naarmate je ouder wordt, neemt je afweersysteem vaak wel wat af, maar het is mogelijk dat je op latere leeftijd opeens ergens allergisch voor wordt.

## SOMS SLAAT JE AFWEERSYSTEEM DOOR EN RUKT HET FEL OP TEGEN STOFFEN DIE ONGEVAARLIJK ZIJN

### Onzichtbare huisdieren

**Slechts 0,1 tot 0,6 millimeter groot is 'ie: de huisstofmijt.** Dit insectje leeft in groten getale bij ons in huis, het liefst in warme en vochtige ruimtes.

Alleen al een gemiddeld matras bevat tot wel twee miljoen huisstofmijten. Daar lig je in bed waarschijnlijk niet bij stil, maar toch kan dit achtpotige diertje voor veel ellende zorgen.

De huisstofmijt voedt zich onder andere met onze huidschilfers. Hoewel dit al best freaky klinkt, is dat nog niet eens het probleem. De allergie voor huisstofmijt wordt namelijk veroorzaakt door de uitwerpselen van de ongenode gast. Die zijn voor ons met het blote oog niet te zien. Bij de minste beweging vliegen ze door de lucht, waarna wij ze inademen. Daar is niet iedereen tegen bestand. Je afweersysteem kan de uitwerpselen als indringers zien en ertegen in opstand komen. Het gevolg: een allergie waar je in sommige gevallen de rest van je leven last hebt.

Symptomen van een huisstofmijtallergie zijn slecht slapen, een piepende ademhaling, eczeem, veel niezen, tranende en jeukende ogen, vermoeidheid en een verstopte neus. Een huisstofmijtallergie heeft niks met goede hygiëne te maken. Zelfs de schoonste huizen hebben huisstofmijten. Eraan ontsnappen is dus geen optie, maar je kunt er wel voor zorgen dat de beestjes zich minder snel bij jou thuis voelen. Was je beddengoed bijvoorbeeld op 60 graden. Vervang vloerbedekking door laminaat of tegels. En neem regelmatig alles af met een vochtige doek. >

### ANTI-MIJTTIPS

- Ventileer je huis iedere dag.
- Hang buiten de natte was op.
- Gebruik een stofzuiger met een HEPA-filter (een anti-allergiefilter dat ervoor zorgt dat de uitblaasluft van je stofzuiger schoon is).

## Triggerende voedingsstoffen

**Noten, eieren, koemelk...** In Nederland zijn ongeveer 400.000 mensen allergisch voor een van deze of andere voedingsstoffen. Na het eten ervan treden er meestal binnen een paar minuten tot een uur klachten op. De allergische reacties kunnen zich over je hele lichaam verspreiden. Van plaatselijke zwellingen en galbulten tot samengetrokken tussenribspieren: als je een voedselallergie hebt, kun je soms voor heftige verrassingen komen te staan.

De oorzaak ligt in veel gevallen bij eiwitten. Bijna alle voedingsmiddelen van dierlijke en plantaardige oorsprong bevatten ze. Net als bij andere allergieën kan je afweersysteem deze stoffen zien als indringers. Het verzet zich en gaat in de aanval. De meeste allergische reacties ontstaan op koemelk, schaaldieren, schelpdieren, vis, kippenei, noten, pinda, soja, appel en sesamzaad.

Symptomen van een voedselallergie zijn huidklachten, oogklachten, luchtwegklachten, maag- en darmklachten en hart- en vaatklachten. Reacties van voedselallergie kun je het beste zo veel mogelijk vermijden. Dit houdt in dat je

bepaalde dingen niet eet. Een andere optie is symptoombestrijding door middel van medicijnen. Vooralsnog kun je niet genezen van een voedselallergie.

Er wordt wel al jaren onderzoek gedaan naar immunotherapie: een langdurige behandeling waarbij een allergie uiteindelijk minder heftig zal zijn. Maar dat onderzoek is nog niet zo ver ontwikkeld als veel specialisten zouden willen.

### VOEDINGSTIPS

- Check verpakkingen. Hier staat altijd op vermeld welke (sporen van) ingrediënten het voedsel bevat.
- Zoek hulp bij een diëtist.
- Gebruik altijd schoon bestek (of neem voor de zekerheid je eigen bestek mee als je ergens naartoe gaat).

## Wat is het verschil?

**Voedselallergie en voedselintolerantie worden vaak door elkaar gehaald.** Toch betekenen ze niet hetzelfde. Het verschil is dat er bij een voedselallergie een acute reactie van het lichaam ontstaat en bij een voedselintolerantie niet. Dat heeft te maken met het afweersysteem. Bij een allergie reageert het afweersysteem overdreven op bepaalde eiwitten in voeding door antistoffen aan te maken. Hierdoor ontstaat binnen één uur een acute reactie. Die kan soms levensbedreigend zijn (bijvoorbeeld bij een noten- of schelpdierenallergie) en wordt een anafylactische reactie genoemd: alle bloedvaten in je lichaam raken verwijd, waardoor je

uiteindelijk een gebrek aan zuurstof krijgt. Het enige wat dan nog kan helpen, is een spuit met adrenaline, anders kun je overlijden.

Bij een voedselintolerantie komt het gelukkig nooit zover. Je kunt er wel klachten door krijgen, maar meestal niet zo ernstig als bij een allergie. Bij een intolerantie is je afweersysteem namelijk niet betrokken, maar kan je lichaam bepaalde voedingsstoffen niet goed verteren of opnemen. Bij bijvoorbeeld lactoseintolerantie kan het lichaam de suikers in melkproducten niet goed afbreken. Na het nuttigen van melk of producten die melk bevatten, kun

je 1 à 2 uur later vervelende klachten verwachten zoals buikpijn, krampen en diarree. Heel vervelend, maar gelukkig niet levensbedreigend.

Coeliakie is een uitzondering: hoewel het vaak glutenintolerantie genoemd wordt, is het geen intolerantie en ook geen allergie. Het is een auto-immuunziekte waarbij je lichaam overgevoelig is voor het gluteneiwit. Dat zit onder andere in brood. Als je coeliakie hebt en gluten eet, raken je darmen beschadigd. Hierdoor kun je last krijgen van diarree en gewichtsverlies. Omdat coeliakie niet te genezen is, is glutenvrij eten de beste optie om er zo min mogelijk last van te hebben.





## 'Meer naar buiten voor een betere weerstand'

**Internist allergoloog-immunoloog Rik Rösken van het Zaans Medisch Centrum in Zaandam ziet dagelijks**

**veel allergiepatiënten.** Hij helpt ze vaststellen welke allergie ze hebben en hoe ze daar het best mee om kunnen gaan. "Een vraag die mij vaak gesteld wordt, is of er een genezende behandeling is voor een allergie. Het antwoord is nee. Je kunt er momenteel niet van genezen. Maar er zijn wel studies gaande waarbij de klachten van kinderen met voedselallergie via immunotherapie minder lijken te worden. Het idee erachter is dat je er zo vroeg mogelijk bij moet zijn. Kinderen die gevoelig zijn voor een allergie, krijgen in hun eerste drie levensjaren vaak eczeem. Huisstofmijt-allergie, astma en/of hooikoorts ontstaan tussen de zes en tien jaar. Door onderzoek weten we dat als er direct adequaat wordt gereageerd op het eczeem – dus met de juiste crèmes en eventuele medicatie die de verdere ontwikkeling van gevoeligheden remt – andere allergieën minder kans krijgen. Dit is echter nog wel een theorie, het is pas een feit als het echt bewezen is.

Het is een feit dat allergieën nu veel meer voorkomen dan honderd jaar geleden. Bijzonder, want ook toen hadden we al eieren, noten, pollen en huisstofmijt. Het verschil zit 'm in onze levensstijl. Wij leven nu minder buiten, waardoor we door de jaren heen nieuwe gevoeligheden voor de natuur hebben ontwikkeld. Kijk eens naar de Amish-gemeenschap in Amerika. Zij wonen en werken, net als vroeger, veel in de natuur, waardoor maar een half procent van hen een allergie heeft. Dat is een stuk lager dan de ruim dertig procent in ons land. Ik pleit ervoor dat met name kinderen in hun eerste drie levensjaren meer naar buiten gaan. Zo bouwen ze een betere en natuurlijke weerstand op en zijn ze minder vatbaar voor allergieën later."

## 1 NOOTJE KAN AL FATAAL ZIJN ALS JE ALLERGISCH BENT VOOR NOTEN

### Bij wie kun je terecht?

**Als je denkt dat je een allergie hebt, kun je dit het best bespreken met een allergoloog.** Verschillende ziekenhuizen hebben allergiepoli's, maar je kunt ook terecht bij gespecialiseerde klinieken. Vermoed je dat je een voedselallergie hebt? Een specialist kan dit vaststellen met een provocatietest. Hierbij moet je de voedingsstof waar je waarschijnlijk allergisch voor bent juist wél eten, zodat er een allergische reactie wordt uitgelokt. Vervolgens kan verder onderzoek worden gedaan en een behandelplan worden opgesteld. Een bezoekje aan een alternatieve genezer, zoals een orthomoleculair therapeut, kinesioloog of homeopaat kan ook de moeite waard zijn. Op hun eigen natuurlijke manier kunnen zij je helpen om je allergie de baas te blijven. Let alleen wel op: ga bij heftige allergische reacties altijd eerst naar je (huis)arts: soms is medicatie echt noodzakelijk om eerst van je klachten af te komen.

### NOG MEER HANDIGE TIPS

Natuurlijk bestaan er nog meer allergieën, zoals die voor huisdieren en voor geneesmiddelen. Wil je hierover meer informatie? Ga dan naar [Allesoverallergie.nl](http://Allesoverallergie.nl)

## De opmerkelijkste allergieën

- 1 Sperma-allergie:** je bent dan allergisch voor het eiwit in het sperma. Het gebruik van een condoom kan helpen, maar ook voor latex zijn sommige mensen allergisch.
- 2 Waterallergie:** 1 op de 23 miljoen mensen is allergisch voor water, of beter gezegd: voor de ionen (moleculen) in niet-gezuiverd water.
- 3 Nikkelallergie:** munten, metalen sieraden, ritssluitingen: in veel voorwerpen zit nikkel. Als je daar allergisch voor bent, moet je goed opletten dat je er niet mee in aanraking komt.