

# Voedselallergie

Dermatologie



Beter voor elkaar

## **Voedselallergie: Steeds meer mensen hebben er last van**

Huiduitslag, buikpijn, diarree, benauwdheid, een ellendig moe gevoel: deze verschijnselen komen u vast en zeker bekend voor. Veel mensen hebben last van allergische reacties op de eiwitten of delen daarvan die in voeding voorkomen. U hebt vast wel eens gehoord van koemelkallergie bij zuigelingen. Allergische reacties op voeding beperken zich echter niet tot de kleinsten onder ons: ook volwassenen kunnen vervelende klachten krijgen na het eten van bijvoorbeeld pinda's, vis of varkensvlees.

Voedselallergie komt steeds vaker voor. De diagnose is vaak moeilijk te stellen, omdat moet worden uitgetest welke voeding of voedingsbestanddeel, of zelfs een combinatie van bestanddelen, de boosdoener is. Maar wat is zo'n allergie nou eigenlijk precies? Wat gebeurt er in het lichaam? En, misschien wel het belangrijkste: wat kunt u eraan doen? In dit boekje vindt u praktische informatie en slimme tips om uw klachten zoveel mogelijk te beperken.

## **Wat is zo'n allergie eigenlijk?**

Voedselallergie komt vrij veel voor. De diagnose is niet alleen moeilijk te stellen doordat we met onze hedendaagse voeding een groot aantal verschillende stoffen binnenkrijgen, maar ook omdat de symptomen van voedselallergie sterk kunnen variëren. Van bultjes, jeuk en maag/darmklachten tot een lusteloos gevoel.

Overgevoeligheid voor voeding of voedingsbestanddelen hoeft echter niet altijd voedselallergie te zijn. Ook 'voedsel-intolerantie' komt vaak voor. Iemand verdraagt (tolereert) bepaalde voeding dan niet goed. De klachten bij voedsel-intolerantie lijken vaak sterk op die bij voedselallergie, maar kunnen ook pas opkomen lang nadat iets is gegeten dat het lichaam niet verdraagt. Veel mensen zijn bijvoorbeeld 'intolerant' voor aardbeien. Het grote verschil tussen een voedselallergie en voedsel-intolerantie is dat een voedselallergie te maken heeft met ons afweersysteem, voedsel-intolerantie niet. Hoe dat afweersysteem reageert bij een voedselallergie, leest u op pagina 4.

Daarnaast onderscheiden we nog twee andere vormen van voedselovergevoeligheid. Zo is 'voedselaversie' een wat bijzondere vorm van voedselovergevoeligheid, waarbij reacties op voedingsmiddelen van psychische aard zijn.

De overgevoeligheidsklachten verschijnen als bepaalde voedingsmiddelen in herkenbare vorm worden gegeten. Wordt het voedingsmiddel in niet-herkenbare vorm ingenomen, dan treden de klachten niet op.

Tenslotte kan overgevoeligheid nog wijzen op een lichte of zwaardere mate van voedselvergiftiging: als alle gezinsleden na een maaltijd ziek worden, is er waarschijnlijk sprake van een voedselvergiftiging door bedorven eten of eten waarin gifstoffen zitten.

## **Wat is de oorzaak van allergie?**

Het afweersysteem in het menselijk lichaam verdedigt het lichaam tegen indringers als virussen en bacteriën. Bij een allergie reageert het lichaam niet alleen op schadelijke indringers, maar ook op stoffen die op zich helemaal niet schadelijk zijn. Die vaak microscopisch kleine deeltjes kunnen het lichaam binnenkomen via onze voeding. In het geval van voedselallergie ziet het lichaam, oftewel het afweersysteem, bepaalde bestanddelen van bijvoorbeeld melk, kaas, noten of vis als schadelijke indringers.

Bij de 'overdreven' reactie van het afweersysteem op deze bestanddelen komen er in het lichaam bepaalde stoffen vrij, die de oorzaak vormen van de vervelende verschijnselen als eczeem, rode bulten of vlekken, benauwdheid of diarree. 'Histamine' is één van die stoffen. Histamine zorgt onder andere voor een verwijding van de bloedvaten, waardoor er veel vocht vrijkomt. Vandaar dat u, naast huiduitslag of darmklachten, vaak ook een loopneus krijgt. Na een tijdje zwelt het slijmvlies in de luchtwegen op, waardoor benauwdheidsklachten kunnen ontstaan.

## Allergische klachten

Een allergie is een soort optelsom. Het lichaam wordt blootgesteld aan een aantal prikkels. Op een gegeven moment vormt een bepaalde prikkel de druppel die de emmer doet overlopen. Het lichaam maakt dan onder andere grote hoeveelheden histamine aan. Dat kan zorgen voor huidklachten, als bijvoorbeeld eczeem, bultjes, jeuk of rode vlekken.

Maar ook oogklachten en klachten van de luchtwegen komen vaak voor. Een voedselallergie kan zich bijvoorbeeld ook uiten in steeds terugkerende astma-aanvallen. Daarnaast zijn klachten van het maagdarmkanaal heel herkenbaar: misselijkheid, braken, buikpijn, winderigheid, verstopping of diarree. Er is vaak veel tijd nodig om precies uit te vinden waaraan de allergische klachten te wijten zijn.

Een voedseldagboek kan uitkomst bieden bij deze zoektocht (al is het overigens niet zo dat deze methode altijd de oorzaak van de overgevoeligheidsreactie oplevert). In zo'n voedseldagboek houdt u precies bij wat u eet en drinkt en om welke hoeveelheden en merken het gaat. Hoe lang u dat moet doen is afhankelijk van uw voedingspatroon; meestal wordt 1 à 2 maanden aangehouden. Denkt u dat u de boosdoener te pakken heeft, dan moet de 'proef op de som' nog genomen worden: juist dat voedsel weer proberen. Krijgt u dan last, dan weet u dat u dat voedingsmiddel maar beter kunt vermijden.

## Eens allergisch, altijd allergisch?

Je hoort mensen vaak zeggen '...maar vroeger had ik nergens last van!'. U eet misschien al pindakaas sinds u het zich kunt herinneren, maar u hoeft het nu bij wijze van spreken alleen maar te zien of uw klachten beginnen al...

De zogenaamde sensibilisatietijd, de tijd die nodig is om allergisch voor een stof te raken, varieert van een paar dagen tot een paar jaar. Zo kan het dus dat u pas op wat latere leeftijd allergische reacties krijgt. De meeste allergische klachten door voeding komen voor bij kinderen. Allergieën voor voeding of voedingsbestanddelen zijn niet, zoals hooikoorts, gebonden aan een bepaald seizoen en u kunt er dan ook het hele jaar door last van hebben. Vaak verminderen de klachten naarmate u ouder wordt.

Zeker na het 40e jaar nemen de klachten vaak aanmerkelijk af. Bent u allergisch voor pinda's, dan geldt dat overigens niet: deze allergie verdwijnt over het algemeen niet.

## **Zit allergie in de familie?**

Allergische klachten houden inderdaad nauw verband met erfelijke factoren.

Of iemand een allergie ontwikkelt, kan voorzichtig worden voorspeld aan de hand van eventuele klachten bij ouders, broers of zussen. Komen er bij de ouders, broers of zussen geen allergische klachten voor, dan is de kans dat een kind allergische klachten krijgt natuurlijk niet ondenkbaar, maar heel klein. Anders wordt het als een broer of zus of één van beide ouders hooikoorts, astma en/of eczeem heeft. Dat familiair voorkomen van deze drie ziekten wordt 'atopie' genoemd. De kans dat het kind de klachten ontwikkelt, stijgt dan al naar zo'n 30%. Zijn beide ouders 'atopisch' dan is de kans dat het kind allergische klachten ontwikkelt maar liefst zo'n 60%.

## **Wist u dit al?**

Voedselovergevoeligheid wordt vaak veroorzaakt door toevoegingen als geur-, smaak- en kleurstoffen en conserveringsmiddelen. Sinds enige tijd staan deze ingrediënten duidelijk op de meeste verpakkingen aangegeven.

Er zijn voedingsmiddelen die van nature veel histamine bevatten, zoals zuurkool, rode wijn en oude kaas. De histamine komt dus via die voedingsmiddelen uw lichaam binnen; dat kan tot klachten leiden.

De hoeveelheid van de voedingsstof waarop het afweersysteem reageert, verschilt van persoon tot persoon. Zijn twee mensen beiden allergisch voor tomaten, dan zal de een al na één tomaat klachten krijgen, terwijl de ander pas last krijgt na drie tomaten.

De absolute uitschieter onder de voedselallergieën lijkt die voor pinda's te worden. Vooral kinderen kunnen hier veel last van hebben. Ook pindakaas levert dan problemen op. Een pinda-allergie kan soms ernstige gevolgen hebben.

Voedselovergevoeligheid is vaak heel specifiek: u kunt overgevoelig zijn voor koemelk, maar niet voor geitenmelk Of wel voor walnoten, maar niet voor hazelnoten.

## **Praktische tips**

Wat kunt u zelf doen om uw klachten zoveel mogelijk te beperken?

De onderstaande tips kunnen u hierbij helpen.

- Vermijd het voedingsmiddel of ingrediënt waarvoor u allergisch bent, zoveel mogelijk. De meest voorkomende 'allergene' voedingsmiddelen zijn: koemelk, eieren, pinda's, noten, vis, chocolade, citrusfruit, varkensvlees, soja en tarwe.
- Worden groenten en fruit gekookt, dan verdwijnen de meeste stoffen die een overgevoeligheidsreactie kunnen veroorzaken. Zo kun je overgevoelig zijn voor aardbeien, maar niet voor aardbeienjam.
- Er bestaan speciale kookboeken voor mensen met een voedselallergie. Dat maakt het samenstellen van de maaltijden misschien een stuk gemakkelijker
- Wie allergisch is voor vis, moet oppassen met het likken van postzegels. De lijm op de postzegel wordt namelijk van visafval gemaakt.

Vooraf kinderen reageren vaak overgevoelig op bepaalde kleurstoffen in voedingsmiddelen. Dat zijn vooral de kleurstoffen tartrazine (E102), cochenillenrood (E124) en erytrosine (E127).

## **De behandeling**

Gelukkig is er tegenwoordig veel aan allergische klachten te doen.

Bij voedselallergieën kan met behulp van verschillende tests worden

geprobeerd vast te stellen op welke voedingsmiddelen iemand reageert.

Leiden deze tests tot duidelijke resultaten, wat overigens niet altijd het geval hoeft te zijn, dan kan aan de hand van de uitkomsten van deze tests een speciaal dieet worden voorgeschreven.

In dit dieet worden de voedingsmiddelen, die de reactie veroorzaken vermeden

Er worden ook steeds effectievere en veiligere geneesmiddelen ontwikkeld. Sommige geneesmiddelen werken op het moment dat de aanval zich voordoet, en helpen de verschijnselen te verminderen, zoals bijvoorbeeld maagtabletten of oogdruppels. Deze geneesmiddelen werken echter alleen plaatselijk en voorkomen geen aanval.

Meestal wordt door de huisarts een speciaal anti-allergiepreparaat oftewel 'antihistaminicum' voorgeschreven. Antihistaminica zijn geneesmiddelen die werkzaam zijn in het hele lichaam en die het effect van histamine tegengaan. De allergische aanval wordt hiermee grotendeels voorkomen. Hebt u al allergische klachten, dan zijn antihistaminica zeer geschikt om die klachten te verminderen en in sommige gevallen helemaal weg te nemen.

## **Moderne geneesmiddelen: effectief en veilig**

Antihistaminica worden meestal in de vorm van een tablet ingenomen en zijn in het hele lichaam werkzaam. Er zijn vele soorten antihistaminica. Sommige 'oudere' soorten kunnen bijwerkingen als slaperigheid geven of een reactie aangaan met andere geneesmiddelen of stoffen. Door het vele wetenschappelijk onderzoek komen er steeds effectievere en veiligere geneesmiddelen.

De nieuwste antihistaminica hebben veel beperktere bijwerkingen en zijn daarnaast zeer effectief. Door éénmaal daags een tabletje te nemen kunnen uw klachten vaak snel, effectief en veilig worden verminderd of verholpen. Uw huisarts kan u er alles over vertellen.

Heeft u naar aanleiding van het lezen van deze brochure nog vragen, dan kunt u contact opnemen met uw huisarts of uw dermatoloog.

De polikliniek Dermatologie is telefonisch te bereiken van maandag tot en met vrijdag tussen 08.15 – 16.30 uur via telefoonnummer:

**T** 010 297 52 30

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

© 1999 Healthcare Publishers, een divisie van FIRM United Healthcare bv.



**Ikazia Ziekenhuis**  
Montessoriweg 1  
3083 AN Rotterdam  
[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)

Voedselallergie  
800285-NL / 2012-08