

# Voedselovergevoeligheid

Diëtetiek



Beter voor elkaar



# Voedselovergevoeligheid

## Wat is voedselovergevoeligheid?

Voedselovergevoeligheid is de overkoepelende term voor overgevoeligheidsreacties op voedsel zoals voedselallergie en niet-allergische voedselovergevoeligheid (intolerantie).

## Allergische voedselovergevoeligheid

Bij allergische voedselovergevoeligheid maakt het afweersysteem specifieke antistoffen aan tegen eiwitten die in de voeding voorkomen. Eiwitten die allergische reacties kunnen opwekken, worden ook wel allergenen genoemd. Bekende allergenen zijn bepaalde eiwitten in koemelk of noten. De oorzaak hiervan is een abnormale reactie van het natuurlijke afweermecanisme van het lichaam. Het immuunsysteem maakt specifieke antistoffen tegen de eiwitten in de voeding die normaal gesproken als onschadelijk worden beschouwd. Komen die antistoffen in aanraking met het eiwit dan treedt reactie op. Hierbij komen allerlei stoffen vrij die uiteindelijk allergische verschijnselen veroorzaken.

Klachten bij allergische voedselovergevoeligheid zijn bijvoorbeeld:

- Huidklachten zoals eczeem, onderhuidse zwelling van bijvoorbeeld lippen en oogleden, galbulten;
- Maagdarmklachten zoals braken, diarree en buikpijn;
- Luchtwegklachten zoals astma;
- Levensbedreigende anafylactische shock.

Sommige van deze klachten komen ook voor zonder dat daarbij sprake is van een voedselallergie. Het kan zijn dat er sprake is van een allergie voor huisstofmijt of boompollen (hooikoorts). Buikpijn en diarree kunnen bijvoorbeeld ook optreden bij griep of voedselinfectie.

## **Niet-allergische voedselovergevoeligheid (intolerantie)**

Bij niet-allergische voedselovergevoeligheid reageert het lichaam ook op bepaalde voedingsmiddelen. Het afweersysteem speelt hierbij echter geen of een onbelangrijke rol.

De voedingsmiddelen die hierbij de klachten veroorzaken, worden 'triggers' genoemd.

Deze 'triggers' kunnen van nature voorkomen in voedingsmiddelen (zoals lactose) maar kunnen ook aan voedingsmiddelen zijn toegevoegd (zoals het conserveermiddel sulfiet). Een bekende vorm van deze voedselovergevoeligheid is lactose- intolerantie.

## **Onderzoek naar voedselovergevoeligheid**

Het is niet eenvoudig om vast te stellen of er sprake is van voedselovergevoeligheid. De klachten kunnen heel divers zijn en van persoon tot persoon verschillen. Het komt ook vaak voor dat er een andere oorzaak is voor het ontstaan van de klachten. Om zeker te weten of iemand overgevoelig reageert op voedsel is onderzoek nodig. Er kan bijvoorbeeld bloed worden geprikt of een huidpriktest worden gedaan. Deze testen zijn echter niet 100% waterdicht. Daarom is altijd aanvullend onderzoek nodig.

Eén van die onderzoeken is een eliminatie/ provocatie/ reëliminatie test. Eerst worden alle voedingsmiddelen die het allergeen of trigger bevatten waar vermoedelijk een allergie voor bestaat weggelaten uit de voeding (eliminatie). Verminderen de klachten dan wordt na een aantal weken het desbetreffende allergeen of trigger weer toegevoegd aan de voeding (provocatie). Treden dan weer klachten op, dan is de voedingsallergie bewezen en worden de voedingsmiddelen weer weggelaten uit de voeding (reëliminatie). Het desbetreffende voedingsallergeen of trigger moet dan meestal voor de rest van het leven worden vermeden. Dit is een erg zware belasting voor de persoon met de voedselovergevoeligheid maar ook voor zijn of haar omgeving. Er moet immers steeds worden nagedacht over wat wel en wat niet gegeten kan worden.

## Het voedingsadvies

Omdat overgevoeligheid voor verschillende voedingsmiddelen kan bestaan, is elk voedingsadvies anders. Het advies is erop gericht om een zo volwaardig mogelijke voeding samen te stellen zonder het voedingsmiddel wat de allergische reactie veroorzaakt. Bij bijvoorbeeld een allergie voor vis is dit relatief eenvoudig. Maar voor bijvoorbeeld koemelk moeten er al veel meer voedingsmiddelen weggelaten worden. Het risico bestaat dan dat de voeding onvolwaardig wordt. Er zitten dan onvoldoende voedingsstoffen, vitamines en mineralen in de dagelijkse voeding. Bij het weglaten van koemelk kan bijvoorbeeld een tekort aan calcium optreden. Ook komen bepaalde allergenen en triggers soms voor in voedingsmiddelen waar je ze niet in verwacht. Bijvoorbeeld kippenei in een kant-en-klarmaaltijd. Toch moeten deze voedingsmiddelen dan vermeden worden.

## Etiketten lezen

Het lezen van het etiket is erg belangrijk. Op het etiket staat namelijk aangegeven welke stoffen er allemaal voorkomen in het product. Vanaf 2014 moet op verpakte en onverpakte levensmiddelen van 14 allergenen worden aangegeven of ze voorkomen in het product. Dit zijn de stoffen die de meeste overgevoeligheidsreacties veroorzaken. Het gaat hierbij om: glutenbevattende granen, ei, vis, pinda, noten, soja, melk, schaaldieren, weekdieren, selderij, mosterd, sesamzaad, sulfiet en lupine. Ook alle hiervan afgeleide stoffen die overgevoeligheidsreacties kunnen veroorzaken, moeten worden vermeld. Deze allergenen moeten altijd op het etiket staan, ongeacht hoeveel van de stof in het levensmiddel aanwezig is of met welk doel het gebruikt is. Het kan dus zowel gaan om een ingrediënt als om een hulpstof bij de productie. Ook stoffen die van de allergenen gemaakt worden, moeten op het etiket staan.

## **Merkartikelenlijsten**

De speciale merkartikelenlijsten van het Voedingscentrum kunnen helpen bij het samenstellen van een voeding zonder het allergeen of de trigger waar u overgevoelig voor bent. In deze lijsten staan alle producten met merknaam die zonder gevaar gebruikt kunnen worden bij de desbetreffende voedselovergevoeligheid. Er bestaan onder andere lijsten voor een overgevoeligheid voor koemelk, kippenei en pinda. Ook kan op bestelling een lijst worden geleverd voor wat minder gangbare voedselovergevoeligheden en diverse combinaties.

Producten veranderen steeds van samenstelling. Meestal verandert er aan de smaak niets en merken de meeste mensen er niets van. Maar voor een persoon met voedselovergevoeligheid kunnen deze veranderingen ineens voor klachten zorgen. Daarom worden de merkartikelenlijsten vaak aangevuld of gewijzigd. Ook zijn speciale aanvullingen verkrijgbaar. Meer informatie over het bestellen van deze lijsten vindt u achterin de folder onder het kopje “meer informatie”.

## Kruisreacties

Tussen bepaalde voedingsmiddelen en diverse planten bestaan kruisreacties. Men is dan bijvoorbeeld allergisch voor boompollen (hooikoorts) en niet voor voedingsmiddelen maar krijgt toch een allergische reactie op bijvoorbeeld appel. Dit noemen we een kruisreactie. Overigens krijgt lang niet iedereen met hooikoorts ook last van voedselallergie. Een dieet is alleen zinvol als dat uit onderzoek naar de klachten nodig blijkt te zijn.

Naast kruisreacties tussen pollen en bepaalde voedingsmiddelen zijn er soms ook kruisreacties met voedingsmiddelen bij andere inhalatie-allergieën. Voorbeelden daarvan zijn kruisreacties bij een allergie voor honden en katten.. Ook bij latex-allergie waarbij men gevoelig is voor producten waarin het sap van de rubberboom is verwerkt zoals latex-handschoenen en ballonnen, kunnen kruisreacties voorkomen.

In het algemeen lijkt het erop dat voedingsmiddelen die tot dezelfde familie behoren onderling kruisreacties kunnen veroorzaken. Doordat de voedingsmiddelen aan elkaar verwant zijn, hebben de allergenen grote overeenkomsten met elkaar.

Met uitzondering van de schaal- en schelpdieren ontbreekt meestal de wetenschappelijke onderbouwing om deze veronderstelling te bevestigen.

Kruisreacties kunnen ook ontstaan door voedingsmiddelen die biologisch aan elkaar verwant zijn. Bij een allergie voor voedingsmiddelen is vaak een bepaald soort afweerstoffen betrokken, deze afweerstoffen reageren in principe alleen op een bepaald allergeen, bijvoorbeeld op garnaal-eiwit bij iemand met een allergie voor garnalen. Soms richten deze antilichamen zich echter tegen eiwitten van andere voedingsmiddelen die overeenkomsten in de eiwitstructuur hebben. In het voorbeeld van de garnalen zijn dat bijvoorbeeld krab of kreeft. Het gaat hierbij om allergenen die tot dezelfde familie behoren. Het is niet zo dat kruisreacties automatisch bij de hele familie voedingsmiddelen ontstaan.

<b>Allergeen</b>	<b>Mogelijke reactie met:</b>
Koemelk	Geitenmelk, paardenmelk of rundvlees
Een peulvrucht (vb. pinda)	Andere peulvruchten (erwten, linzen of bonen)
Een vis (vb. zalm)	Andere vissen (tong of zwaardvis)
Een noot (vb. walnoot)	Andere noten (cashewnoot, paranoot of hazelnoot)
Een schaaldier (vb. garnaal)	Andere schaaldieren (krab of kreeft)
Een graan (vb. tarwe)	Andere granen (gerst of rogge)
Graspollen (bloeiseizoen: van april t/m half oktober)	Aardappel, tarwe, tomaat, pinda, boekweit
Bijvoetpollen (bloeiseizoen: augustus)	Tuinkruiden en specerijen uit de familie van de Umbelliferae *, met name selderij, anijs en koriander, wortel
Berkenpollen (bloeiseizoen: van april tot en met mei)	Fruitsoorten uit de familie van de Rosaceae**, met name verse appel, peer, kers en abrikoos, noten, wortel, selderij, aardappel.
Timothee graspollen (bloeiseizoen: van mei tot en met september)	Aardappel, appel, wortel, selderij
Vogelpoep, vogelveren	Kippenei-eiwit
Vogels	Kippenvlees
Honden- en kattenhuidschilfers	Varkensvlees
Huisstofmijten	Wijngaardslakken en garnalen
Latex	Banaan, avocado, kastanje, meloen, kiwi, boekweit
<p>* Tot de familie van de Umbelliferae behoren: anijs, kervel, dille, karwij (= kummel), koriander (=ketoembar), pastinaak, wortel, peterselie, selderij, venkel.</p> <p>** Tot de familie van de Rosaceae behoren: aardbei, amandel, abrikoos, appel, braam, dauwbraam, framboos, kers, kweepeer, nectarine, peer, perzik, pruim, zwarte bessen.</p>	



## Meer informatie

Voor een merkartikelenlijst kunt u terecht bij “Het Voedingscentrum”. Deze organisatie stelt jaarlijks een lijst op van producten die zonder risico gebruikt kunnen worden bij verschillende voedselovergevoeligheden. Het nadeel van deze lijsten is dat het altijd een momentopname blijft. De samenstelling van een product kan immers altijd worden gewijzigd. Om daarvan op de hoogte te blijven, kunt u bij het voedingscentrum ook tussentijdse wijzigingslijsten aanvragen. U kunt de lijsten bestellen via de website van het voedingscentrum in de webshop onder het kopje allergie. Het *Voedingscentrum* geeft ook een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie. Raadpleeg voor actuele informatie het internet: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

*Stichting voedselallergie* geeft ook meer informatie over diverse voedselallergieën.

U kunt via deze stichting brochures aanvragen en in contact komen met lotgenoten. Daarnaast behartigt de stichting belangen voor patiënten met voedselallergie. Ook geven zij een kwartaalblad uit.

*Bezoekadres Stichting voedselallergie:*

Stationsweg 6B

3862 CG Nijkerk

T 033 4655098 (maandag t/m vrijdag van 9.00–17.00 uur):

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

Websites voor meer informatie:

[www.alk-abello.nl](http://www.alk-abello.nl)

[www.anafylaxis.nl](http://www.anafylaxis.nl) en

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

Afdeling Diëtetiek Ikazia Ziekenhuis: [dietetiek@ikazia.nl](mailto:dietetiek@ikazia.nl)

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

Deze tekst is gemaakt door afdeling Dietetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam

(herzien in 2016) aan de hand van de volgende uitgaven:

- Informatie van de website [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- Diagnostisch onderzoek door diëtisten bij vermeende voedselovergevoeligheid (voedingscentrum), 2002
- Informatie van Stichting voedselallergie Nederland





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

Voedselovergevoeligheid  
800570-NL / 2016-11