



Algemene
informatiefolder

Voedselallergie en -intolerantie



Patiëntenorganisatie voor
voedselallergie en voedselintolerantie

Inleiding

Deze folder geeft antwoord op de meest gestelde vragen omtrent Voedselovergevoeligheid. Wat is het, wat zijn de (meest voorkomende) klachten, wat zijn mogelijke oorzaken, wat kan men eraan doen. In deze folder vindt u algemene informatie over voedselovergevoeligheid. Voor meer specifieke informatie, zoals bijvoorbeeld over de onderwerpen 'anafylaxie', 'voeding & gedrag', 'latex allergie', 'voedselovergevoeligheid en senioren', voedselovergevoeligheid en jongeren' en 'baby's en jonge kinderen', kunt u contact opnemen met het bureau van de Stichting VoedselAllergie, waar men u dan verder kan doorverwijzen naar de diverse werkgroepen.



Als u denkt dat u overgevoelig bent voor bepaalde voeding, bespreek dit dan altijd met uw arts.

Wat is voedselovergevoeligheid?

Voedselovergevoeligheid is een verzamelnaam voor alle overgevoelige reacties op voeding, zoals onder andere voedselallergieën en voedselintoleranties.

Ondanks dat de klachten hetzelfde kunnen zijn, hetgeen onderscheid vaak moeilijk maakt, gaat het om twee verschillende aandoeningen.

Bij voedselallergie reageert het afweersysteem (te) sterk op bepaalde eiwitten ('allergenen') die in voeding voorkomen. Voedselallergie komt bij zuigelingen en jonge kinderen vaker voor dan bij volwassenen. Doordat de darmen nog niet volledig ontwikkeld zijn, kan het voorkomen dat met name de eiwitten in de voeding niet volledig afgebroken worden. Deze wat grotere deeltjes kunnen gemakkelijker allergieën oproepen, zoals bijvoorbeeld een koemelkeiwitallergie bij baby's. Bij volledige rijping van de darmen, na ruim een jaar, kunnen deze eiwitten vaak wel verdragen worden. Aan de andere kant komt voedselallergie ook bij oudere kinderen en volwassenen voor. Dit betreft dan zelden een allergie voor koemelk, maar bijvoorbeeld voor noten, fruit, kruiden, sesamzaad en dergelijke.

WAT GEBEURT ER IN HET LICHAAM BIJ ALLERGIEËN?

Zoals gezegd, reageert het afweersysteem in het lichaam versterkt op de opgenomen eiwitten. Er worden in dat geval antistoffen aangemaakt tegen deze eiwitten, die bij niet-allergische mensen niet worden geproduceerd. Deze allergische antistoffen worden IgE antistoffen genoemd en zijn specifiek gericht op één soort eiwit. We noemen dit proces sensibilisatie, 'gevoelig geworden'. Er treedt een reactie op als na inname van het specifieke voedingsmiddel het eiwit in contact komt met het betreffende IgE. Deze reactie veroorzaakt uiteindelijk de klachten.

ERFELIJKHEID

Een aanleg voor allergieën is meestal erfelijk en aangeboren. Iemand kan een aanleg voor een allergie hebben, zonder dat hij/zij klachten heeft. Heeft een kind niet de aanleg om allergisch te reageren, dan zal er nooit een koemelkeiwitallergie ontstaan. Is één ouder allergisch dan is de kans voor een kind om allergisch te worden 25%, zijn er twee ouders of twee gezinsleden allergisch dan is de kans 50%. Als beide ouders allergisch zijn en een ander gezinslid, dan is de kans 75%.

Bij patiënten die een voedselintolerantie hebben, ontstaan de klachten ook na inname van voeding, maar lijkt het afweersysteem niet betrokken te zijn. Vaak gaat het om producten die in een geringe hoeveelheid wel verdragen kunnen worden. In de loop der tijd kunnen 'normale' hoeveelheden ongewenste reacties oproepen. Een bekend voorbeeld is jeuk na het eten van aardbeien of chocolade. Een enkele aardbei wordt dan wel verdragen. Over de oorzaak waarom bepaalde producten klachten geven, wordt veel gespeculeerd. Echte bewijzen zijn er nog niet.

Lactose intolerantie versus koemelk(eiwit)allergie.

Vooral met betrekking tot zuigelingen bestaat hierover soms verwarring. Lactose is een onderdeel van koemelk: de melksuiker. Je kan een koemelkeiwitallergie hebben of een lactose intolerantie. Dat zijn twee verschillende reacties, alhoewel je op dezelfde producten (koemelk) kan reageren en soms met dezelfde symptomen.

Heb je een koemelkeiwitallergie, dan verdraag je over het algemeen wel de melksuiker maar niet het eiwit in melk. Heb je een lactose-intolerantie, dan verdraag je vaak wel de koemelkeiwitten. Een lactose intolerantie bij kinderen onder een jaar is zeldzaam. Bij een lactose intolerantie ontstaat er diarree na het gebruiken van koemelk.

Welke klachten zouden kunnen wijzen op voedselovergevoeligheid?

De volgende klachten kunnen symptomen zijn van voedselovergevoeligheid:

- Huid:** jeuk, uitslag, eczeem, galbulten (netelroos, urticaria), oedeem (ophoping van vocht in bijv. oogleden, mond, lippen of keel)
- Luchtwegen:** astma, (astmatische) bronchitis, slijmvorming (bijv. leidende tot veelvuldige oorontstekingen) of chronische verkoudheid
- Maag/darm:** buikpijn, kolieken, diarree, obstipatie, krampen, misselijkheid, braken
- Andere:** anafylactische shock, migraine, gedragsklachten, excessief huilen (babies) of groeivertraging.

Soms kan een zeer ernstige reactie optreden (anafylaxie), die gepaard kan gaan met benauwdheid, braakneiging, opgezette tong, hetgeen in het ernstigste geval kan leiden tot een shocktoestand. Gelukkig komen dit soort reacties zelden voor.

Een allergische reactie uit zich meestal vrijwel direct - dat wil zeggen binnen een paar minuten tot een paar uur na het eten van het allergeen. Toch kan het soms ook langer duren, zoals bijvoorbeeld bij eczeem. Het is zelfs mogelijk dat een reactie pas na 24 uur optreedt. Dat maakt het leggen van een verband tussen oorzaak en gevolg soms moeilijk. Om hier een beter inzicht in te krijgen, kan men een voedseldagboek bijhouden.

Bij zuigelingen is koemelk de grootste boosdoener van allergische klachten. In geval van koemelkeiwitallergie, wordt hypo-allergene zuigelingenvoeding geadviseerd. Bij deze voedingen (ook wel hydrolysaten genoemd) zijn de eiwitten voorverteerd: als het ware in kleine stukjes afgebroken. Soja-, geiten- of paardenmelk zijn in de meeste gevallen geen geschikt alternatief, omdat hiervoor ook allergieën ontwikkeld kunnen worden

Naarmate het kind ouder wordt, kan een allergie vanzelf verminderen. Sommige allergieën (met name bij kinderen) kunnen in de loop van de jaren 'spontaan' verdwijnen,

zoals onder andere een koemelkeiwitallergie. Andere allergieën blijven langer bestaan. Zo gaat een pinda allergie zelden over en is deze bijna altijd levenslang.

Welk producten kunnen allergieën veroorzaken?

Iemand die allergisch is, kan reageren op verschillende soorten stoffen:

- > voedingsmiddelen: door het eten van bepaalde voedingsmiddelen kunnen diverse klachten ontstaan.
- > inhalatie allergenen: stoffen die in de lucht 'hangen' die vaak tot problemen leiden bij oog/neus/oren. Denk bijvoorbeeld aan stuifmeel van gras of bomen.

Vaak spelen meerdere dingen tegelijk een rol, waardoor het moeilijk wordt om een juist verband tussen oorzaak en gevolg te bepalen. Daarnaast kunnen bij voedselallergische mensen vaak ook andere allergieën meespelen, zoals bijvoorbeeld een allergie voor huisstofmijt of andere inhalatieallergieën. Als dan een juist dieet gehouden wordt waarbij voedingsallergenen weggelaten worden, kunnen toch allergische klachten blijven bestaan vanwege prikkels vanuit de lucht, afkomstig van bijvoorbeeld dieren, pollen en huisstofmijt.

Frequent voorkomende allergene voedingsmiddelen zijn:

- > koemelk
- > kippenei
- > vis/schaal/schelpdieren
- > noten
- > pinda
- > soja
- > tarwe
- > sesamzaad

Dit is een opsomming van de meest voorkomende allergenen, maar in principe kan elk voedingsmiddel een reactie geven. Bij het onderwerp 'onderzoeken' staan we stil bij hoe je erachter kan komen of er allergieën meespelen en welke.

Voedselintolerantie kan veroorzaakt worden door:

- > histaminerijke producten zoals bijv. zuurkool
- > conserveermiddelen (o.a. sulfiet)
- > kleurstoffen (o.a. tartrazine)
- > smaakversterkers/glutamaten (o.a. vetsin)

Gedragklachten naar aanleiding van voeding kunnen gebaseerd zijn op intoleranties. Voor meer informatie hierover verwijzen wij naar de werkgroep 'voeding & gedrag'.

Welke onderzoeken zijn mogelijk?

Een arts zal allereerst de (familie)geschiedenis van de patiënt in kaart brengen (de anamnese). Daarnaast bestaan er verschillende soorten testen, die bij het opsporen van allergieën als hulpmiddel kunnen dienen.

BLOEDTEST

In het bloed kan de aanwezigheid van specifieke allergische (IgE) antistoffen onderzocht worden. Meestal wordt de aanwezigheid van een specifieke antistof voor de meest verdachte allergenen onderzocht. Hierbij is het van groot belang dat een (ervaren) arts de uitslag correct interpreteert en toelicht. Alhoewel vaak anders beweerd wordt, kunnen bloedtesten ook bij jonge kinderen al vanaf de zuigelingenleeftijd uitgevoerd worden.

HUIDTESTEN

De meest bekende huidtest is een krasjestest. Hier wordt een druppel van wat vloeistof met een allergeen op de huid aangebracht en vervolgens wordt een minuscuul krasje in de druppel gezet. Binnen een kwartier krijg je al dan niet een reactie. Het lijkt een vervelende test, maar van de krasjes merkt men amper iets. De uitslag is daarna meteen bekend, in tegenstelling tot het bloedonderzoek.

HOE BETROUWBAAR ZIJN DEZE TESTEN?

Op zich is een combinatie van beide testen het beste voor een goede interpretatie. Als er specifiek IgE aangetoond is in de bloedtest dan is er sprake van sensibilisatie ('gevoelig zijn') voor het desbetreffende product. Het kan voorkomen dat iemand toch deze producten kan eten. Dit heeft te maken met het feit dat het eiwit zodanig wordt afgebroken in de darmen dat er geen allergische reactie ontstaat. De huidige laboratoriumtechnieken zijn zo verbeterd dat negatieve uitslag (geen aangetoond specifiek IgE) een allergie in de meeste gevallen uitsluit.

ELIMINATIE/PROVOCATIE

Eigenlijk is het eerst weglaten (eliminieren) van een verdacht product en vervolgens opnieuw introduceren (provoceren), de enige betrouwbare methode om te testen of en waarvoor iemand allergisch is. Goede begeleiding van een diëtiste is hierbij heel belangrijk.

TESTEN VIA ALTERNATIEVE METHODEN

Ook via diverse alternatieve behandelmethoden kan men testen. Een voorbeeld hiervan is Touch For Health (spierspanning) of bioresonantie (electroacupunctuur).

Hoe zijn de klachten te behandelen?

Allergieën zijn niet te genezen. Wel kan, met een juist dieet en juiste voorzorgsmaatregelen, voorkomen worden dat er allergische klachten blijven bestaan of ontstaan. Een

correct en consequent dieet is vaak de enige oplossing bij voedselallergieën. In de loop van de tijd kunnen allergieën minder worden of kunnen nieuwe allergieën zich voordoen. Het meest voorkomende verloop is dat kinderen vooral last hebben van voedselallergieën maar dat deze met de jaren afnemen.

Als met het houden van een dieet niet alle klachten voorkomen kunnen worden, zijn er verschillende medicijnen om de klachten te verminderen. Helaas bestaan er geen medicijnen om allergieën te genezen.

- > **Antihistaminica** verminderen de klachten die het gevolg zijn van vrijgekomen histamine. Het middel kan preventief gebruikt worden of bij acute allergische klachten, om de allergische reactie te remmen. Sommige antihistaminica hebben een licht versuffende werking, hetgeen voor kinderen soms gunstig kan zijn als het voor het slapen gegeven wordt. Antihistaminica mogen over het algemeen pas vanaf 1 jaar voorgeschreven worden.
- > **Natriumcromoglicaat** is een geneesmiddel dat als voorzorgsmaatregel gebruikt kan worden om reacties op verborgen allergieën te blokkeren, zoals bijvoorbeeld bij een etentje buitenshuis. Het werkt alleen bij verborgen, kleine hoeveelheden allergieën.
- > **Hormoonzalven** (corticosteroiden) kunnen gebruikt worden als het eczeem niet onder controle te houden is. Hormoonzalven remmen de ontstekingsreacties en zijn heel veilig, mits correct gebruikt. Gebruik zalven alleen indien nodig en altijd onder supervisie van een arts.

Bij allergieën is behandeling door een arts of specialist (kinderarts, allergoloog of dermatoloog) noodzakelijk. Vaak wordt daarbij ook een diëtist geraadpleegd, die in de gaten kan houden of de totale voeding volwaardig is. Ook alternatieve behandelaars kunnen soms klachten verlichten. Als er meerdere artsen of behandelaars betrokken zijn, is het belangrijk dat allen op de hoogte gehouden worden van elkaars behandelingen. Stop in ieder geval nooit met medicijnen zonder vooraf overleg met de voorschrijvende arts.

Is preventie van allergieën mogelijk?

Een aantal (voorzorgs)maatregelen kan effectief zijn om het tot uiting komen van allergische klachten uit te stellen, minder heftig te laten verlopen of soms zelfs te voorkomen. Maar: geen van deze voorzorgsmaatregelen is een garantie dat een allergie voorkomen kan worden. Met name van de eerste drie maatregelen is bewezen dat ze preventief kunnen werken, maar ook de overige maatregelen lijken bij te kunnen dragen aan de preventie van allergische aandoeningen.

- > Niet roken tijdens en na de zwangerschap en het kind niet blootstellen aan rook. Rook stimuleert de aanmaak van allergische antistoffen;
- > Het geven van volledige borstvoeding, liefst zes maanden, kan allergische klachten verminderen of soms voorkomen;
- > Geef kinderen met verhoogde kans op allergie géén bijvoeding voor de leeftijd van 6 maanden: start de voedselintroductie in overleg met een diëtiste;

- > Vermijd de bekendste voedselallergenen het eerste jaar;
- > Neem geen huisdieren en beperk blootstelling aan huisstofmijt;
- > Een zwangere en borstvoedende vrouw kan beter geen pinda's eten, omdat een kind al in de baarmoeder en door borstvoeding allergisch kan worden voor pinda;
- > Als er al een ouder kind is met allergische klachten, dan kan de borstvoedende moeder overwegen om zelf een hypoallergeen dieet te volgen.

Tot slot

Met een goede diagnose van voedselovergevoeligheden kan men juiste (al dan niet preventieve) maatregelen nemen. Het volgen van een dieet waarbij de producten die tot klachten leiden weggelaten worden, is de belangrijkste maatregel. Alhoewel het hebben van een allergie niet altijd – ook sociaal gezien – even makkelijk is, kan er meestal prima mee geleefd worden.

Voor meer informatie, voor vragen of voor contact met lotgenoten kunt u terecht bij de Stichting VoedselAllergie te Nijkerk.

Stichting VoedselAllergie

Postbus 207
3860 AE Nijkerk
T 033 - 4 65 50 98 (9.00 - 13.00 uur)
F 033 - 4 65 49 64
E info@stichtingvoedselallergie.nl
I www.stichtingvoedselallergie.nl

Voedingscentrum

Postbus 85700
2508 CK Den Haag
T 070 - 306 88 88 (9.00 - 17.00 uur)
F 070 - 350 42 59
E voedingscentrum@vc.agro.nl
I www.voedingscentrum.nl

Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem

Postbus 26
3860 AA Nijkerk
T 033 - 2471044 (9.00 - 13.00 uur)
E info@vmce.nl
I www.vmce.nl

Nederlandse Coeliakie Vereniging (NCV)

Postbus 65
3860 AB Nijkerk
T 033 - 2471040 (9.00 - 13.00 uur)
F 033 - 2471042
E info@coeliakievereniging.nl
I www.coeliakievereniging.nl

Deze folder kwam tot stand in samenwerking met R.A.S. Phaff, allergoloog en werd mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van de Maag Lever Darm Stichting.

December 2002.



Patiëntenorganisatie voor
voedselallergie en voedselintolerantie