

# Vraag het aan de expert: allergie-expert

Elke maand leggen we jullie gezondheidsvragen voor aan een deskundige. Deze keer geeft Christine Baelus een antwoord op enkele vaak gestelde vragen over allergieën.

Tekst: Sandra Gasten

## Wie is Christine Baelus?

Christine Baelus is coördinator van de Astma en Allergiekoepel vzw. Zelf kwam ze door haar allergische astma bij de vzw terecht en werkte er enkele maanden als vrijwilliger. Daarna ging ze aan de slag als werknemer. De Astma en Allergiekoepel is een informatie- en documentatiecentrum. Het verdedigt de belangen van astmatische en allergische personen. Op de website vind je brochures met info en praktische tips over het leven met een allergie of astma, zowel voor kinderen als volwassenen. [astma-en-allergiekoepel.be](http://astma-en-allergiekoepel.be) of 0800 84 321 (gratis)



## Jeanine

**“Ik heb al jaren hooikoorts. Ik ben nu 70. Hoewel ik dacht dat allergie op latere leeftijd zou minderen, wordt het erger. Zijn er middelen die ik preventief kan nemen?”**

“Er is weinig wetenschappelijk onderzoek naar het verband van een allergie en leeftijd. Afhankelijk van iemands levensstijl of de omgeving waar iemand woont, kan een allergie meer of minder worden. De laatste 10 tot 15 jaar is er een verhoging van het aantal pollen in de lucht. Dat kan een verklaring zijn. Buiten de bekende medicatie tegen hooikoorts, die je preventief en in overleg met je huisarts het hele jaar door neemt, kan je preventief nog een aantal zaken doen. Probeer zo weinig mogelijk in contact te komen met de pollen. Wanneer het droog en winderig weer is, blijf je best binnen en houd je ramen en deuren gesloten. Slaap liefst niet met een open raam of plaats een pollenfilter in het vliegerraam. Probeer ook elke ochtend zo vroeg mogelijk de kamer te ventileren.”

## Monique

**“Bestaat er bij lactose-intolerantie medicatie waardoor je toch alle voeding kan eten?”**

“Er bestaan poedertabletten die het enzym lactase bevatten. Om de ongemakken door lactose-intolerantie te voorkomen, kan je vlak voor het gebruik van melk of melkproducten één of meerdere tabletten innemen. Het enzym komt dan samen met de lactose in de darmen terecht en zorgt voor een goede vertering van de lactose. Het is belangrijk om zelf de dosering vast te stellen. Die kan variëren van 1 tot maximaal 3 tabletten per maaltijd die lactose bevat. Raadpleeg vooraf je huisarts. Ik raad aan om het gebruik ervan te beperken. Gebruik ze enkel voor een restaurantbezoek of een etentje bij vrienden. Voor kinderen is het ideaal wanneer ze een verjaardagsfeestje hebben. Ze kunnen dan een pannenkoek of ijsje eten. De beste raad is toch om zo veel mogelijk melkproducten te vermijden.”

## Nicole

**“Ik moet in de ochtend vaak overvloedig niezen en snuiten. Wat kan de oorzaak zijn?”**

“Dit kan verschillende oorzaken hebben zoals temperatuurschommelingen, weinig verluchting ... Wanneer je al last hebt van een allergie – zoals hooikoorts, huisdierenallergie of een huisstofmijtallergie – kan dat de oorzaak zijn. Een huisstofmijtallergie wordt veroorzaakt door de uitwerpselen van de huismijt. Deze lichte (stof)deeltjes zitten in je matras, kussen en dekbed, zweven door de lucht en worden ingeademd. Heel wat patiënten gaan niezen en snotteren, krijgen jeukende en tranende ogen en een verstopte neus. Extra klachten zijn moeheid en hoofdpijn. De slaapkamer is de belangrijkste plaats om de huisstofmijt te bestrijden. Mijtondoorlaatbare hoezen voor matras, kussen en dekbed zijn geen luxe. Lakens worden best wekelijks gewassen op minimum 60°C, knuffels stop je 24 uur in de diepvriezer voor je ze wast en vast tapijt verwijder je best.”

## Annelies

**“Mijn oudste dochter heeft plots last van een penicilline-allergie. Hoe komt het dat een allergie plots opduikt?”**

“Dat komt omdat een allergie al in het lichaam aanwezig is, maar niet altijd van jongs af aan de oppervlakte komt. Wellicht heeft je dochter voor het eerst penicilline via een antibioticum toegediend gekregen en heeft ze daar slecht op gereageerd. De allergie verdwijnt niet, die heb je voor de rest van je leven. In het geval van penicilline-allergie is het wel belangrijk om dit toe te voegen aan je medisch dossier. Een slechte reactie kan levensbedreigend zijn. Wanneer artsen op de hoogte zijn, kunnen ze de juiste medicatie toedienen.”

## Anja

**“Sinds ik menstrueerde, waren mijn klachten van hooikoorts verdwenen. Nu ik in de menopauze zit, is de allergie terug. Kan dit door hormonale veranderingen komen?”**

“Dat is mogelijk. Hormoonschommelingen kunnen er tijdens de overgang voor zorgen dat het histaminelevel in je lichaam toeneemt, waardoor symptomen kunnen verergeren of er een nieuwe allergie ontstaat. Er is weinig wetenschappelijk bewijs voor een verband. Ook andere factoren, zoals een andere levensstijl of voedingspatroon, kunnen een invloed hebben. Een bloedonderzoek kan aantonen dat er meer antistoffen in het lichaam voorkomen. Idealiter vergelijk je dat onderzoek met een onderzoek van jaren geleden, maar dat is vaak moeilijker.”

## Debby

**“Mijn zoon was allergisch aan fruit, groenten, eieren en koemelk. Ook pollen van grassen en bomen veroorzaakten klachten. Hij wordt binnenkort papa. Zal zijn kindje die allergieën erven?”**

“Een allergie is aangeboren. Hoe meer familie- of gezinsleden allergisch zijn, des te groter de kans dat de baby een allergie ontwikkelt. Als jij een allergie hebt, is de kans 20 tot 40% dat je kind het heeft. Als jij en je partner allebei een allergie hebben, is de kans dat jullie baby een allergie krijgt 40 tot 60%. Zijn beide partners allergisch aan hetzelfde, dan vergroot de kans tot 60 of 80%. Het is onmogelijk om te voorspellen of jullie baby allergisch zal zijn. Maar zelfs als niemand in de familie allergisch is, kan het kind nog een allergie hebben.”

## Greet

**“Onze kleinzoon (4,5) is lactose-intolerant. Hij volgt zijn dieet strikt op, toch heeft hij geregeld last van geprikkelde darmen. Welke voedingsmiddelen moeten we zeker vermijden?”**

“De meeste mensen verwarren lactose-intolerantie met melkallergie, zodat ze het probleem verkeerd aanpakken. Lactose-intolerantie is geen allergie. Mensen die niet tegen lactose kunnen, missen het enzym lactase in hun darmen. Daardoor kan hun lichaam geen lactose verwerken. Bij een melkallergie maakt het afweersysteem antistoffen aan tegen de eiwitten in melk. Wie lactose-intolerant is, moet zo weinig mogelijk melk of melkproducten eten. Lactose is een van de 14 ingrediënten die verplicht worden vermeld op de verpakking. Je kan de aanwezigheid ervan in een voedingsproduct dus controleren. Om te weten bij welk product je het ergst op lactose reageert, kan het nuttig zijn om een voedingsdagboek bij te houden en daarin te vermelden wanneer je welk product of ingrediënt hebt gegeten.”

Volgende maand: Vragen aan de **tabakoloog**. Deelnemen kan via [ferm.magazine@samenferm.be](mailto:ferm.magazine@samenferm.be)