

In dit nummer:

Hooikoorts in het najaar	p 4
Tabana	p 4
Hooikoorts: ook allergisch aan fruit?	p 5
Visallergie	p 6
Praktische tips bij inspanningsastma	p 7
Climbing for Life	p 9
10 dingen die je moet weten over bijenpollen	p 10
Waterallergie: allergische reactie op water met huiduitslag	p 12
Ik denk dat mijn kind niet tegen bepaald voedsel kan	p 14
Publicaties	p 16

Verantwoordelijke uitgever:

Marc Van Eylen • Oudebaan 44 • 3360 Bierbeek

E-mail: info@astma-en-allergiekoepel.be

Website: www.astma-en-allergiekoepel.be

Infolijn: 0800/84321

Verschijnt in januari, april, juli en oktober

Afgiftekantoor Leuven Mail

Afzender:

Astma en Allergiekoepel vzw • Staatsbaan 165 • 3460 Bekkevoort

**Bezoek onze
stand op de
REVA-beurs op
7-8-9 december
2023.**

Bestel gratis tickets op
reva.be





De herfst is de tijd
waarin je het oude loslaat
en ruimte maakt
voor het nieuwe!

© Clown Studio / Adobe Stock

Maatschappelijke zetel:

Staatsbaan 165
3460 Bekkevoort

Correspondentieadres:

Staatsbaan 165
3460 Bekkevoort
0800/84321

Redactieraad:

Christine Baelus
Erika Colen
Greet Tops
Kris Vandermotte
Marc Van Eylen

De teksten uit deze nieuwsbrief mogen enkel overgenomen worden mits schriftelijke toelating van de Astma en Allergiekoepel vzw en bronvermelding.

Voorwoord

Beste lezer,

Wij hopen dat u een deugddoende vakantie heeft gehad. Wij hebben van deze periode gebruik gemaakt om weer heel wat 'leesvoer' te verzamelen. Zo kan u in dit nummer een artikel lezen over 'Hooikoorts in het najaar'. Je hebt er misschien nog niet bij stil gestaan maar ook in het najaar kun je last hebben van hooikoorts. Er zijn verschillende laatbloeiers die pas in de herfst bloeien.

In het artikel 'Hooikoorts: ook allergisch voor groenten en fruit' focussen we ons dan weer op kruisallergieën. Ongeveer de helft van de mensen die een stuifmeelallergie heeft, is ook allergisch voor bepaalde fruit- of groentesoorten en noten.

In een ander artikel hebben we het over 'visallergie'. Vis is waardevolle voeding, maar is toch een van de meest voorkomende oorzaken van voedselallergie. Enkele nuttige tips kunnen ervoor zorgen dat je hierover goed geïnformeerd bent. Vis kan een levensbedreigende reactie veroorzaken.

Sporten is belangrijk voor een goede conditie maar soms belet het vervelende inspanningsastma ons om te sporten. In het artikel 'praktische tips bij inspanningsastma' geven we meer uitleg over hoe je daar kan mee omgaan.

Graag publiceren we ook enkele foto's van onze helden in de Dolomieten. Proficiat met jullie prestaties. Als persoon met astma vraagt het heel wat inspanning en voorbereiding om enkele cols op te fietsen. De ambassadeurs van Climbing for Life en Team Asem bewijzen elk jaar dat sporten met astma kan, mits een goede begeleiding. Dit project proberen we elk jaar opnieuw te realiseren om op een positieve wijze astma in de kijker te zetten. Interesse om volgend jaar mee te fietsen? Laat het ons weten. Stuur ons een e-mail met je motivatie en we contacteren u.

Om het leven met astma en/of allergie nog meer in de kijker te plaatsen doen wij een oproep naar u, onze lezer. Heb je een motiverend of positief verhaal over leven met een chronische aandoening zoals astma en/of allergie en wil je dit delen met lotgenoten, stuur ons een e-mail met jullie verhaal en wij contacteren u. Vermeld dus zeker je naam en telefoonnummer.

Veel leesplezier.

De redactie

Hooikoorts in het najaar

Hooikoorts in september, oktober en november

Na de zomer ben je misschien nog niet van je hooikoortsklachten af. Ook in de herfst zijn er namelijk nog planten die hooikoortsklachten kunnen veroorzaken.

Kan ik in de herfst last hebben van hooikoorts?

Ook in het najaar kun je last hebben van hooikoorts. Er zijn verschillende laatbloeiers, die pas in de herfst bloeien. Denk bijvoorbeeld aan de hooikoortsplant ambrosia. Een plant die pas in de nazomer aan zijn bloei begint en tot diep in de herfst in bloei blijft.

Welke pollen zijn er in het najaar?

Pollen die in de herfst in de lucht te vinden kunnen zijn:

- brandnetel
- bijvoetambrosia
- straatgras

Ambrosia - hooikoortsplant

De ambrosia (ook wel hooikoortsplant genoemd) is een exoot die eigenlijk niet in ons land thuishoort. Omdat hij bloeit van eind augustus tot en met oktober, kan hij het hooikoortsseizoen met een behoorlijk stuk verlengen. De pollen van de ambrosia zijn erg krachtig. Ze kunnen hevige hooikoortsklachten veroorzaken. De plant wordt daarom ook zoveel mogelijk bestreden.

Bijvoet

De bijvoet is een kruidachtige die veel voor komt. Het is een plantje dat met name in augustus bloeit en dus in de nazomer (augustus, september) hooikoortsklachten veroorzaakt. Samen met de berk en de grassen is de bijvoet één van de belangrijkste hooikoortsveroorzakers.

Wat is de invloed van klimaatverandering?

De Ambrosia komt oorspronkelijk uit Noord-Amerika. Lange tijd zag je de ambrosia maar zelden in Europa. Het klimaat hier was niet geschikt voor de plant om zaad te zetten en zich voort te planten. Door de klimaatverandering kan de plant zich hier nu wel vermeerderen. Dit komt omdat het steeds warmer wordt. We komen hem de laatste jaren veel vaker tegen.

Is er bij een zachte herfst meer hooikoorts?

Als het lang zacht weer blijft in de herfst, kan de ambrosia lang blijven bloeien. Dus als het zacht weer is, is er gedurende langere tijd kans op hooikoortsklachten.

Bron:

www.avogel.nl

TABANAA

Van bezorgd, naar bezocht. Zorgeloos reizen in 2024.

Reizen voor personen met zorgnoden.
Luister naar ons verhaal op

 REVA2023  Gent  7-9 december 2023

Hooikoorts: ook allergisch voor groenten en fruit?

Ongeveer de helft van de mensen die een stuifmeel-allergie hebben, zijn ook allergisch voor bepaalde fruit- of groentesoorten en noten, een kruisallergie heet dat. De benaming van de kruisallergie voor pollen van berk, els, beuk of hazelaar wordt ook het para-berksyndroom genoemd.

Bij het eten van voedingsmiddelen waarvoor je allergisch bent, treedt bijna onmiddellijk (binnen de 15 minuten na inname) een reactie op, die doorgaans weer verdwijnt na ongeveer 20 minuten. Die reactie wordt ook wel OAS (oraal allergie syndroom) genoemd. De klachten zijn vooral zwelling van of jeuk/tinteling aan de lippen, de tong, de mond en de keel. Soms is er ook sprake van een loopneus en/of tranende ogen. In enkele gevallen verdwijnen de klachten niet en is medische hulp vereist.

De belangrijkste kruisallergieën tussen pollen en voedingsmiddelen:

Ambrosia	Appel, perzik
Alsem (bijvoet)	Koriander, peterselie, selder, wortel
Berk (en boom-pollen in het algemeen)	Aardappel, abrikoos, amandel, appel, hazelnoot, kers, kiwi, meloen, paprika, peer, peterselie, perzik, pindanoot, pruim, selder, soja, tomaat, walnoot, wortel
Ficus	Avocado, banaan, vijg
Graspollen	Aardappel, ananas, appel, banaan, erwt, graansoorten, hazelnoot, lychee, paprika, peer, pinda, selder, soja, tomaat, wortel



© Africa Studio / Adobe Stock

Sommige mensen met hooikoorts ondervinden alleen last gedurende het pollenseizoen, anderen hebben minder geluk en ervaren het hele jaar door klachten. Laat je dat ingrediënt beter volledig achterwege? Enkel wanneer de klacht ernstig is. Je kan evenwel eerst eens proberen om de groente of het fruit op te warmen, want het eiwit dat de allergische reactie veroorzaakt, is gevoelig voor hitte. Vandaar dat de meeste mensen bijvoorbeeld wel appelmoes of hazelnootchoco verdragen. Er is één uitzondering op die regel: soja. Als je allergisch bent voor soja en het product verhit, krijg je net een hevige reactie.

Allergiediëtist

Bij vermoeden van een kruisreactie is het belangrijk een gespecialiseerde allergiediëtist in te schakelen. Die kan met behulp van een gerichte anamnese de mogelijke boosdoeners detecteren. Zo ga je niet onnodig voedingsmiddelen mijden, en kan de allergiediëtist samen met jou uitzoeken of je het voedingsmiddel al dan niet verhit kan eten.

Bronnen:

<https://www.allergiediëten.nl>

Visallergie

Vis is waardevolle voeding. Want het bevat veel eiwitten en vette vis bevat ook gunstige vetten en vetoplosbare vitamines. Toch is het een van de meest voorkomende oorzaken van voedselallergie. Het allergene eiwit in vis is zeer hittestabiel. Dat betekent dat het eiwit allergeen blijft, ook na koken of bakken. Ongeveer 0,1 tot 0,2% van de kinderen en volwassenen heeft een visallergie. Visallergie komt vaker voor in landen waar men veel vis eet. Meestal groeit iemand met visallergie er niet overheen.

Symptomen van visallergie

Consumptie van vis kan leiden tot angio-oedeem (vochtophoping), maagdarmklachten, luchtwegklachten, huidklachten en anafylaxie. Vaak komt een combinatie van symptomen voor.

Veel voorkomende klachten bij visallergie

Angio-oedeem

Angio-oedeem kan over het hele lichaam optreden, waarbij vooral plaatselijke vochtophoppingen in het gezicht te zien zijn: vooral onder de ogen, op de lippen en in de wangen (wangzakken). In het keelgebied kan levensbedreigend glottisoedeem ontstaan. Hierdoor wordt de ademhaling ernstig belemmerd.

Maagdarmklachten

- Buikpijn
- Misselijkheid
- Overgeven
- Koliek of darmkrampen
- Ontstekingen in slokdarm, maagslijmvlies
- Diarree
- Constipatie
- Soms slijm of bloed bij ontlasting

Luchtwegklachten

- Ontstoken neusslijmvlies
- Hoesten of kriebelhoest
- Niezen
- Hoorbare piepende ademhaling
- Benauwdheid
- Slijmvorming
- Astma

Huidklachten

- Netelroos (urticaria) acuut als chronisch
- Galbulten; dit is de meest acute reactie met heftige jeuk
- Atopisch eczeem
- Vochtophoping onder de huid; wanneer u lijnen trekt op de huid blijven deze zichtbaar

Anafylaxie

- Eerst tintelingen in de mond, keel, wangen of tong
- Lokale netelroos (urticaria)
- Daarna reacties in veel organen
- Vaak met overheersende ernstig astma
- Tot slot bloeddruk daling
- Shock

Kruisreacties

Bij een visallergie reageren mensen op meerdere vissoorten. Er treedt geen kruisreactie op met schelpdieren, inktvis, slakken of kaviaar.

Natuurlijk kan iemand wel twee afzonderlijke allergieën ontwikkelen voor bijvoorbeeld vis en voor schelpdieren. Iemand met visallergie kan wel reageren op het eten van kikkerbilen.

Soms wordt histaminevergiftiging door vis verward met visallergie. De symptomen zijn vergelijkbaar. De oorzaak is echter verschillend. Niet-verse vis kan histamine bevatten. Histamine is een stofje dat ook ontstaat bij allergische reacties. Bij een histaminevergiftiging is geen sprake van voedselallergie. Ingeblikte vis kan veel histamine bevatten, vooral tonijn en sardine.

Diagnose van visallergie

Uw arts zal eerst navraag doen naar uw persoonlijk verhaal, de anamnese. Dit geeft de eerste aanwijzingen voor een mogelijke allergie. Ook zal hij vragen naar lichamelijke klachten en indien nodig een lichamenlijk onderzoek uitvoeren. Vervolgens kan uw arts besluiten om een bloedtest (CAP-test, of de oudere benaming RAST-test) en eventueel een huidpriktest te laten uitvoeren. Een voedselprovocatietest is tot slot de gouden standaard voor het aantonen van een voedselallergie. Soms moet deze provocatietest met enige regelmaat herhaald worden om na te gaan of

u nog steeds reageert op het allergeen. Dat is vooral belangrijk bij kinderen, die over hun allergie heen kunnen groeien. Ook kan een voedselprovocatietest aangeven hoeveel van het allergeen nodig is voordat een reactie optreedt.

Visallergie in het kort

- Vis kan een levensbedreigende (anafylactische) reactie veroorzaken
- Iedere hoeveelheid vis kan klachten veroorzaken, dus ook een klein beetje
- Lees nauwkeurig de ingrediënten op de etiketten voordat u een gerecht bereidt
- Kookt u voor iemand met voedselallergie? Overleg bij twijfel altijd eerst!
- Controleer of alle werkmateriaal goed is gereinigd
- Zorg dat bij de bereiding en het serveren geen kruisbesmetting optreedt! Als een gerecht in contact komt met vis, kunt u het niet meer aan de allergische persoon geven
- Ernstige reacties moeten met adrenaline worden behandeld. Dit gebeurt met een adrenalinepen (EpiPen, JEXT of Anapen). Deze eerste keus behandeling kan levensreddend zijn

Voedingsmiddelen die vis kunnen bevatten:

- Bak- en braadproducten
- Bouillabaise
- Dashi

- Kamaboko
- Ketjap Ikan
- Kibbeling
- Margarine
- Marinade
- Oosterse en Scandinavische gerechten
- Petis
- Pizza
- Pudding
- Quenelles
- Rolmops
- Salade
- Sambal
- Saus
- Seasonings
- Snoepgoed
- Surimi
- Sushi
- Teri
- Toetjes/desserts
- Visburger
- Voedingssupplementen/preparaten
- Worcestershiresaus
- Zeebanket

Aanduidingen op het etiket voor vis

- Aspic
- Bliet
- Bokking
- Brado
- E-nummers 626-629
- E-nummers 630-635
- Fruits de mer
- Gelatine
- Hollandse Nieuwe
- Kaviaar
- Kipper
- Kuit/hom
- Levertraan
- Omega-3-olie
- Squalene/squalamine
- Vitamine A (retinol)
- Vitamine D (calciferol)
- Zeevruchten

Bron:

www.voedselallergie.nl

Praktische tips bij inspanningsastma

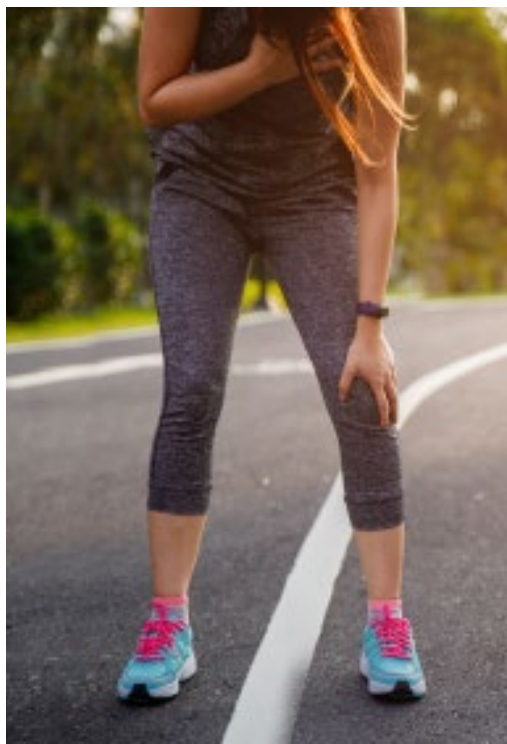
Inspanningsastma is een specifieke vorm van astma. De symptomen ontstaan tijdens of kort na een fysieke activiteit. Ze ontstaan vaak tijdens de eerste 5 tot 10 minuten na het begin van de inspanning. Meestal treedt inspanningsastma op bij mensen die ook los van elke inspanning astma hebben, maar dat is niet absoluut noodzakelijk. Inspanningsastma kan namelijk ook geïsoleerd voorkomen. Men schat dat ongeveer 90% van de mensen met astma en 40% van de mensen met allergische neusklachten (rhinitis) er last van hebben. Bij mensen zonder enige vorm van astma zou ongeveer 10% last hebben van inspanningsastma.

Symptomen

De symptomen zijn: kortademigheid, piepende adem en hoestbuien vlak na een inspanning. Ook kan pijn op de borst voorkomen. De klachten zijn

meestal na een minuut of tien op zijn ergst en worden daarna minder. Binnen een uur zijn de klachten meestal weer verdwenen.

De ernst van de symptomen varieert naargelang de



© Oranuch / Adobe Stock

omgeving en het soort oefening: in een vochtige warme omgeving zullen minder snel problemen optreden dan in een droge koude omgeving. Sommige sporten zijn dan ook beter geschikt dan andere voor kinderen en volwassenen die last hebben van inspanningsastma.

Tips bij inspanningsastma:

- Sport zoveel mogelijk in een warme, vochtige omgeving.
- Adem zoveel mogelijk door de neus. De lucht wordt daarbij voorverwarmd, bevochtiging en van het meeste stof gezuiverd. Soms helpt bv. een sjaal voor de neus en mond bij koud weer om een aanval te voorkomen.
- Beperk de intensiteit van je sportactiviteit. 'Rustig kunnen blijven praten zonder buiten adem te raken', dat is het tempo waaraan je best oefent. Meer is trouwens niet nodig om je conditie te verbeteren.
- Zorg vooral voor een langzame en goede opwarming gedurende 10 à 15 minuten. Het kan zelfs

een aanval helpen voorkomen. Zorg ook voor een langzame afkoeling om een laattijdige reactie na de inspanning te vermijden.

- In geval van competitiesport kan het interessant zijn om gebruik te maken van de zg. refractaire periode: ongeveer de helft van de mensen met inspanningsastma blijven namelijk gedurende 2 tot 3 uren klachtenvrij na een eerste aanval. Een lange opwarming, afgewisseld met korte intensieve inspanningen om een aanval uit te lokken, wordt dan gevolgd door de eigenlijke competitieve inspanning. Het is best om deze techniek onder medische begeleiding aan te leren.
- Om een aanval te vermijden, kan je een kwartier voor de inspanning een kortwerkend luchtwegverwijdend geneesmiddel inhaleren ('puffs', bij voorkeur met een voorzetkamer). Bespreek dit met uw arts die je het meest aangewezen product zal voorschrijven. Bij kinderen die bijna constant in beweging zijn, wordt beter gekozen voor een langwerkend geneesmiddel dat een- of tweemaal per dag wordt ingenomen. Zodra het kind voldoende inzicht heeft, kan overgeschakeld worden naar een kortwerkend geneesmiddel.
- Voor competitiesporters zijn deze geneesmiddelen volgens de dopingreglementen toegelaten als je een medisch attest hebt.
- Doe niet aan sport bij koorts, verkoudheid of een andere infectie of wanneer je je niet goed voelt door astmaklachten. Na een infectie of koorts is het beter een week te wachten vooraleer opnieuw beginnen te sporten.
- In het pollenseizoen of bij hoge ozonconcentraties, is het beter om niet buiten te sporten.
- Indien toch een aanval optreedt, moet de inspanning onmiddellijk stopgezet worden. Probeer zo rustig mogelijk adem te halen. Indien de symptomen verergeren, moet je een puff met voorzetkamer gebruiken. Neem daarom je medicatie altijd mee wanneer je gaat sporten. De behandeling mag indien nodig na 5 minuten herhaald worden. Er mogen tot 6 puffs toegediend worden op 15 minuten bij zeer ernstige kortademigheid.

Bron:

www.gezondheid.be

Op 7, 8 en 9 september 2023 stond Climbing for Life - Dolomiti Alta Badia - volledig in het teken van longaandoeningen

Via Climbing for Life Dolomiti Alta Badia namen we deel aan de sensibiliseringscampagne rond astma, mucoviscidose, COPD, POST COVID en andere longaandoeningen. We werkten aan een bewustmaking van o.a. tijdige en goede behandelingen en het belang van sporten in functie van een verbeterde ademhaling.

Team Asem

Als bewijs dat sporten met een longaandoening een gunstig effect heeft, komen we ook elk jaar opnieuw met Team Asem aan de start! Team Asem leden zijn ex-ambassadeurs, die samen onder lotgenoten blijven fietsen en bewijzen dat het een langdurig effect heeft.

Climbing for life 2024

Net zoals de vorige jaren zal een groep ambassadeurs met longaandoeningen zoals astma, muco, post-covid of COPD met de fiets deelnemen aan Climbing For Life editie 2023. Geselecteerde ambassadeurs worden

gedurende 6 maanden ondersteund door een medisch team en Energy Lab. Zij vertegenwoordigen iedereen die te maken heeft met longaandoeningen, verzamelen fondsen ten voordele van astma/muco en willen ook anderen inspireren met hun verhaal.

Wil je ons initiatief mee bekend maken en steunen kijk dan zeker eens om onze website www.astma-en-allergiekoepel.be. Heb je interesse om geselecteerd te worden voor de editie 2024. Stuur ons een e-mail met uw motivatie waarom je graag zou willen deelnemen.

Voor meer informatie rond onze projecten, fondsenwerving en/of sponsoring kan u contact opnemen met Christine Baelus, coördinator Astma en Allergiekoepel vzw via e-mail christine.baelus@astma-en-allergiekoepel.be

Onderstaand enkele sfeerbeelden:



10 dingen die je moet weten over bijenpollen

Bijenpollen zijn een natuurlijk product dat aan populariteit heeft gewonnen als superfood. Ondanks zijn recente populariteit blijkt uit sommige medische verslagen dat het al sinds 2735 v.Chr. wordt geconsumeerd. Het succes van deze superfood kan verklaard worden uit de zoektocht van de consument naar natuurlijke producten met nieuwe en unieke smaken. In de top-10 weetjes over bijenpollen komen veel gestelde vragen over deze bijzondere korrels aan bod.

Wat zijn bijenpollen?

Bijenpollen, ook wel bekend als bijenbrood zijn een natuurlijk mengsel van bloemenstuifmeel, nectar, bijenafscheidingen, enzymen, honing en bijenwas. Het kan als voedingssupplement worden gebruikt en wordt vaak gezien als een voedzame toevoeging aan een gevarieerd dieet. Bijenpollen worden geprezen om hun rijke voedingsprofiel en bevatten een verscheidenheid aan voedingsstoffen. Ze zijn een interessante toevoeging aan gerechten en drankjes vanwege hun unieke smaak en textuur.

Is er een verschil tussen bijenpollen en stuifmeelkorrels?

Bijenpollen zijn in wezen stuifmeelkorrels die door bijen zijn verzameld en vermengd met nectar, speeksel en enzymen van de bijen. De bijen gebruiken ze als voedselbron voor hun jongen en als voedingsstof voor de volwassen bijen. Bijenpollen hebben vaak een andere samenstelling dan stuifmeelkorrels, omdat de bijen er enzymen aan toevoegen en het mogelijk is dat bijenpollen sporen van bijenafscheidingen bevatten. Stuifmeelkorrels daarentegen zijn simpelweg het stuifmeel van bloemen en gewassen en bevatten alleen de natuurlijke componenten van stuifmeel, zonder de toevoeging van bijenafscheidingen en enzymen. Mensen gebruiken zowel bijenbrood als stuifmeelkorrels als voedingssupplement, hoewel bijenpollen soms als krachtiger worden beschouwd vanwege hun complexere samenstelling.



Worden stuifmeelkorrels als voedingssupplement gebruikt?

Ja, stuifmeelkorrels worden vaak gebruikt als voedingssupplement vanwege hun voedzame eigenschappen en voedingsstoffen. Ze kunnen bijvoorbeeld worden toegevoegd aan voedsel en dranken zoals yoghurt, smoothies, sappen en ontbijtgranen. Het is echter belangrijk om voorzichtig te zijn bij het gebruik van stuifmeelkorrels, **vooral als je allergisch bent voor pollen. Het is daarom aan te raden om eerst een arts te raadplegen voordat je stuifmeelkorrels gebruikt als voedingssupplement.** Een voedingssupplement is bedoeld als aanvulling op een gezonde en gevarieerde voeding, niet als vervanging. Het kan nuttig zijn als je bepaalde voedingsstoffen niet voldoende uit je voeding haalt, maar het kan een ongezonde levensstijl niet compenseren. Het is daarom belangrijk om een gebalanceerd dieet te volgen, regelmatig te bewegen en voldoende te rusten om een goede gezondheid te behouden.

Kun je ze gebruiken als je hooikoorts hebt?

Hoewel bijenpollen soms worden gebruikt om allergieën te behandelen, waaronder hooikoorts, is er geen wetenschappelijk bewijs dat het gebruik ervan effectief is bij het verminderen van allergieën. Bovendien kunnen **bijenpollen juist allergische reacties veroorzaken** bij mensen die gevoelig zijn voor pollen. **Als je hooikoorts hebt, is het daarom belangrijk om voorzichtig te zijn met het gebruik van bijenpollen en om eerst een arts te raadplegen voordat je ze als voedingssupplement gebruikt.**

Dit is waarom de kleur verschilt van de korrels

Bijenpollen zijn kleine deeltjes die door bijen worden verzameld van bloemen en planten. De kleur van bijenpollen kan variëren van lichtgeel tot donkeroranje, afhankelijk van de bloemen waarvan ze zijn verzameld. Elke bloem heeft een unieke samenstelling van pollen, wat resulteert in verschillende kleuren bijenpollen. Naast de kleur kan ook de grootte en vorm van de pollenkorrels variëren. Bijenpollen zijn dan ook een fascinerend natuurlijk product met een rijke diversiteit aan kleuren en vormen.

Bijenpollen door de geschiedenis

Bijenpollen zijn al duizenden jaren een natuurlijk voedingsmiddel. De oude Chinezen, Grieken en Egyptenaren gebruikten ze al als voedsel. In de jaren '70 en '80 van de vorige eeuw werd het gebruik van bijenpollen als voedingssupplement steeds populairder, mede dankzij de gezondheidsbeweging die zich toen ontwikkelde. Vandaag de dag worden ze nog steeds gebruikt als voedingssupplement en natuurlijk product dat een aanvulling kan zijn op je dagelijkse routine.

Hoe bijenpollen essentieel zijn voor de bestuiving van gewassen

Bijen verzamelen stuifmeel van bloemen om te gebruiken als voedsel voor hun jongen en als bron van eiwitten voor de volwassen bijen. Tijdens het verzamelen van stuifmeel blijft er stuifmeel achter op hun poten en lichaam, wat ze vervolgens overbrengen naar andere bloemen. Hierdoor vindt er bestuiving plaats en kunnen planten zich voortplanten. De rol van bijen bij de bestuiving van gewassen is enorm. Het wordt geschat dat bijen verantwoordelijk zijn voor de bestuiving van ongeveer 80% van de gewassen die we wereldwijd telen. Gewassen zoals appels, peren, kersen, aardbeien, bessen, meloenen, courgettes, pompoenen en vele andere zijn afhankelijk van bijen voor de bestuiving.

Hoe wordt bijenbrood geoogst?

Bijenpollen worden door imkers geoogst met behulp van een speciaal rooster aan de ingang van de bijenkorf. Hierdoor worden de stuifmeelkorrels van de bijen verzameld terwijl ze de korf binnenkomen en opgevangen op het rooster. De korrels worden vervolgens

zorgvuldig geoogst en gedroogd op een lage temperatuur om het vochtgehalte te verminderen. Het eindproduct is een droge, fijne korrel die als voedings-supplement kan worden gebruikt. Het oogsten gebeurt op een duurzame manier, waarbij er genoeg stuifmeel achterblijft in de bijenkorf om de bijen te voeden en de populatie gezond te houden. Imkers zorgen er ook voor dat ze niet te veel stuifmeel oogsten.

Wat zijn de bijenpollen bijwerkingen?

Er zijn klachten gemeld over bijenpollen **bijwerkingen**, waaronder **jeuk, zwelling, kortademigheid en licht gevoel in het hoofd**. Deze reacties kunnen al optreden bij kleine hoeveelheden, dat wil zeggen minder dan een theelepel. De meeste van deze gevalsbeschrijvingen betroffen mensen met bekende **allergieën voor stuifmeel**. **Als je een pollenallergie hebt, is het van belang voorzichtig te zijn en je arts te raadplegen alvorens bijenpollen te consumeren.** Indien je een **bijenallergie** hebt, kan je beter **geen stuifmeelkorrels toevoegen aan je dieet**. Dit kan namelijk **ernstige bijwerkingen** veroorzaken, **waaronder anafylaxie**. Bijenpollen kunnen een interactie hebben met andere medicijnen, waaronder warfarine (Coumadin) wat kan leiden tot een verhoogde kans op blauwe plekken of bloedingen. **Overleg daarom altijd met je arts indien je medicatie gebruikt.**

Hoe gebruik je bijenpollen?

Bijenstuifmeel wordt verkocht als korrels. Een dosis start met een ¼ theelepel en die geleidelijk aan kan verhogen tot maximaal 2 eetlepels per dag. Daarbij **let je op de symptomen van een bijwerking - waaronder jeuk, zwelling, kortademigheid, licht gevoel in het hoofd**. Kinderen starten bij slechts een paar korreltjes per dag. Ze kunnen op verschillende manieren worden gebruikt. Een veel voorkomende manier is om ze toe te voegen aan voeding en dranken. Je kunt bijvoorbeeld enkele van deze korrels toevoegen aan yoghurt, smoothies, sappen of ontbijtgranen. **Het is belangrijk om te beginnen met kleine hoeveelheden om te controleren of je geen allergische reacties ervaart.**

Bron:

www.honingdirect.nl

Waterallergie: Allergische reactie op water met huiduitslag

Aquagenische urticaria is een zeldzame aandoening met onbekende etiologie waarbij een patiënt allergisch is voor water. Komt de huid in contact met water, dan krijgt de patiënt snel te maken met een (jeukende en/of brandende) huiduitslag. Af en toe treden nog andere symptomen op bij waterallergie. De arts lokt meestal de allergische reactie uit om de ziekte te diagnosticeren. Voor de behandeling van aquagenische urticaria zijn diverse therapieën mogelijk met een wisselend succes. Shelley en Rawnsley beschreven de ziekte voor het eerst in de medische literatuur in 1964.

Epidemiologie van aquagenische urticaria

De meeste patiënten die lijden aan waterallergie zijn vrouwen. De allergische reactie op water start meestal rond (het begin van) de puberteit.

Oorzaken allergische reactie op water Mogelijke verklaringen

Anno oktober 2020 buigen wetenschappers zich nog steeds over de precieze oorzaak van aquagenische urticaria. Mogelijk is de patiënt gevoelig voor diverse chemische additieven in het water. Dit zijn bijvoorbeeld chemicaliën, chloor en hard water. De in water opgeloste stof dringt hierbij de huid binnen waardoor een immuunreactie van het lichaam ontstaat. Hierbij is de huiduitslag niet het gevolg van het water zelf, maar wel van een allergeen (uitlokkende stof) in het water. Een andere mogelijke verklaring is dat een toxische (giftige) stof ontstaat wanneer water in contact komt met een stof in of op de huid. Dit toxisch materiaal veroorzaakt dan de symptomen.

Erfelijkheid

De aandoening is bijzonder zeldzaam en daarom zijn anno oktober 2020 weinig gegevens in de medische literatuur te vinden rond de erfelijkheid van deze aandoening. Veelal komt aquagenische urticaria sporadisch tot stand, waarbij geen andere familieleden met de ziekte bekend zijn. In zeldzame gevallen

reageren meerdere leden binnen dezelfde familie allergisch op water.

Risicofactoren waterallergie

Enkele ziekten zoals polymorfe lichtdermatitis (huidziekte door langdurige blootstelling aan de schadelijke UV-stralen van zonlicht), een hiv-infectie, cholinergische urticaria en het Bernard-Soulier syndroom (bloedplaatjesaandoening) zijn mogelijk geassocieerd met waterallergie. Patiënten met lactose-intolerantie (symptomen bij het consumeren van melk en zuivelproducten) hebben het hoogste risico op het ontwikkelen van aquagenische urticaria.

Symptomen: Huiduitslag

Netelroos

Wanneer de huid in contact komt met koud, lauw of warm water, ontwikkelt men na ongeveer één tot dertig minuten een allergische reactie op het water. Als gevolg hiervan ontstaat de huidaandoening netelroos (urticaria) waarbij zich kleine (1-3 mm) rode of huidkleurige (jeukende) bultjes op de huid ontwikkelen, met duidelijk gedefinieerde randen. Af en toe ontstaan binnen het uur na huidcontact met



Bron: Hans, Pixabay

Bij een allergische reactie ontstaan mogelijk (jeukende) bultjes op de huid

water zelfs (pijnlijke) blaren op de huid. De symptomen van waterallergie komen het meest voor in de nek, op de romp en de (boven)armen, maar kunnen overal op het lichaam optreden. De handpalmen en voetzolen worden evenwel vaak gespaard.

Algemene symptomen

In zeldzame gevallen heeft men bijkomende systemische symptomen zoals een piepende ademhaling (stridor), slikproblemen of kortademigheid.

Consequenties

Door de ziekte is het voor de patiënt heel moeilijk om dagdagelijkse activiteiten uit te voeren. Zo resulteert een wandeling in de regen, een bad of douche nemen, een duik in het zwembad of het drinken van een glas water bijvoorbeeld reeds in symptomen. Maar ook zweten en huilen zijn uitlokkende situaties voor een allergische reactie.

Diagnose en onderzoeken

De arts stelt de diagnose door de typische huiduitslag die meteen verschijnt wanneer de huid in contact komt met water. Twijfelt de arts over de diagnose, dan stelt hij de huid van de patiënt bloot aan water en gaat hij een allergische reactie uitlokken. Hierbij brengt hij een kompres van 35°C water aan op het bovenlichaam gedurende dertig minuten. De symptomen komen het snelst tot stand aan het bovenlichaam en daarom is dit de voorkeursplaats. De patiënt moet wel enkele dagen voor het onderzoek stoppen met het nemen van antihistaminica. Deze medicijnen zet de arts namelijk in voor de behandeling van allergische reacties. Soms zijn de resultaten van de waterkomprestest negatief. In dat geval moet de patiënt het lichaam wassen in een bad of douche en meestal zijn de symptomen dan wel zichtbaar. Heeft de patiënt echter een voorgeschiedenis van ernstige allergische symptomen bij een blootstelling aan water, dan is de bad- of doucheproef afgeraden.

Behandeling van netelroos bij contact met water

In theorie is het voor de patiënt aangewezen om het allergeen te vermijden die de allergische reactie veroorzaakt, in dit geval water. In de praktijk in



Bron: Stevepb, Pixabay

Diverse therapieën en medicijnen zijn beschikbaar.

dit echter onhaalbaar. In de medische literatuur zijn weinig gegevens te vinden over welke behandeling het meest effectief is bij de allergische reactie op water. De behandeling van waterallergie is individueel gericht, waarbij niet elke behandelingsvorm voor iedereen even effectief is. Een genezing is niet mogelijk maar de symptomen zijn in veel gevallen wel te onderdrukken. Volgende behandelingsopties zijn mogelijk inzetbaar:

- crèmes die zorgen voor een barrière tussen het water en de huid
- een bad met natriumbicarbonaat (0,1-0,5 kg/bad)
- een lage dosis van een selectieve serotonineheropnameremmer in combinatie met cyproheptadine en methscopolamine
- H1 antihistaminica (geneesmiddelen die inzetbaar zijn bij een allergische reactie)
- propranolol
- Stanazolol (een anabole steroïde)
- ultraviolet B (UVB) lichtbehandelingen (fototherapie)

Bespreek bovenstaande mogelijke behandelingen steeds met uw huisarts of specialist.

Prognose

Is de blootstelling met het water stopgezet, dan verdwijnen de symptomen van waterallergie meestal na tien minuten tot 2 uur.

Bron:

www.mens-en-gezondheid.info/nl

Ik denk dat mijn kind niet tegen bepaald voedsel kan

Wanneer een arts bellen als je kind klachten heeft na bepaald voedsel?

Spoed: Bel direct de huisarts, de huisartsen-spoedpost of 112 als je kind opeens 1 of meer van deze klachten heeft:

- klachten die je herkent van een eerdere erge allergische reactie
- moeilijk ademen of een piepend geluid bij het ademen
- dik worden van de tong of keel

Heeft je kind een allergiepen (epipen), gebruik die dan. Bel daarna meteen de huisarts, de huisartsen-post of 112.

Maak een afspraak bij de huisarts als 1 van deze dingen voor je kind klopt:

- Je denkt dat je kind niet tegen een bepaald soort eten of drinken kan. En je wilt uitzoeken waar je kind niet tegen kan
- Je denkt dat je kind een voedselallergie heeft.

Wat betekent het als je kind niet tegen bepaald voedsel kan?

Als je kind niet goed tegen bepaald voedsel kan, krijgt het steeds dezelfde klachten als het dit eet. Bijvoorbeeld melk, ei, vis, schaaldieren, schelpdieren, noten, soja, sesamzaad of tarwe. Eet je kind dit niet meer, dan gaan de klachten weg. Als je kind het daarna wel weer eet, komen de klachten terug.

De klachten kunnen komen door een allergie. Dat is een overdreven reactie van het afweersysteem op een stof van buitenaf.

Maar meestal komen de klachten door iets anders. Bijvoorbeeld doordat je kind te weinig van een eiwit in de darmen heeft, waardoor het niet tegen melk kan.

Wat merkt je kind als het niet tegen bepaald voedsel kan?

Als je kind niet goed tegen bepaald voedsel kan, kan het deze klachten krijgen:

- buikpijn
- diarree
- veel winden laten
- misselijkheid, overgeven

Als de klachten komen door een voedselallergie, krijgt je kind ook vaak andere klachten. Bijvoorbeeld:

- mond, keel en neus: jeuk, branderig gevoel, loopneus, hese stem, dikker worden van tong en keel
- huid: vlekjes, jeuk, roodheid, bulten, eczeem
- longen: hoesten, moeilijk ademen, piepend geluid bij ademen
- hart en bloedvaten: snelle hartslag, duizelig worden, flauwvallen

Bij een voedselallergie krijgt je kind meestal verschillende soorten klachten tegelijk. Vaak meteen na het eten van het voedsel. Daaraan kun je herkennen dat het een allergie is. De klachten komen meestal meteen na het eten. Bijvoorbeeld na het eten van pin-dade: jeuk (klacht van de huid) én moeilijk ademen (klacht van de longen).

Waardoor krijgt je kind klachten na het eten van bepaald voedsel?

Als je kind niet tegen bepaald voedsel kan, kan dat door verschillende dingen komen.

Te weinig van een eiwit in de darm

De klachten kunnen komen doordat je kind te weinig van een bepaald eiwit in de darmen heeft.

Er is bijvoorbeeld te weinig eiwit om melk te verteren. Dit eiwit heet lactase. Je kind krijgt dan last van buikpijn, diarree of veel winden laten als het melk heeft gedronken. Of als het iets heeft gegeten waar melk in zit. Dit noemen we lactose-intolerantie.

Je kind krijgt meestal geen klachten van een beetje melk of bewerkte melk (zoals karnemelk, kaas en yoghurt).

Voedselallergie

De klachten kunnen ook komen door een voedsel-

allergie. De afweer van het lichaam reageert dan overdreven op bepaald voedsel, zoals:

- melk, ei, vis, schaaldieren, schelpdieren, noten, pinda, soja, sesamzaad of tarwe

Bij een voedselallergie krijgt je kind meestal meteen klachten na het eten van het voedsel. Vaak krijgt je kind verschillende soorten klachten tegelijk. Dat komt doordat het afweersysteem overal in het lichaam overdreven reageert.

Andere allergie

Als je kind een andere allergie heeft, zoals hooikoorts, kan het ook jeuk of een branderig gevoel in mond en keel krijgen door sommige vruchten en noten. De eiwitten in vruchten en noten lijken namelijk erg op de eiwitten waar je kind allergisch voor is. Zoals stuifmeel van een boom of plant bij hooikoorts.

Je kind kan klachten krijgen als het deze vruchten of noten eet:

- steenvruchten: pruimen, kersen, perziken, abrikozen
- pitvruchten: appels, peren
- noten: hazelnoten, walnoten, amandelen

Je kind eet bijvoorbeeld een perzik. Daarna krijgt het een branderig gevoel in mond en keel. De lippen kunnen ook dik worden.

Ontstekingen in de darm door gluten

Ontstekingen in de darm door het eten van gluten heet coeliakie. Gluten zit in granen en graanproducten, zoals brood of pasta. Je kind kan dan darmklachten krijgen, zoals buikpijn en diarree. Maar ook andere klachten, zoals niet goed groeien of gewicht kwijtraken.

Coeliakie is geen allergie, maar een ziekte waarbij het afweersysteem het eigen lichaam aanvalt. Bij een allergie valt het afweersysteem een stof van buitenaf aan.

Hoe weet ik door welk voedsel de klachten komen?

Je huisarts kan samen met jou uitzoeken waar de klachten vandaan komen:

- Je kunt 1 of 2 weken een voedingsdagboek bijhouden.
Hierin schrijf je op wanneer je kind welke voeding krijgt en wanneer het welke klachten heeft. Zo wordt vaak duidelijker of bepaalde klachten door eten of drinken kunnen komen.
- Denk je dat je baby allergisch is voor melk?

Bespreek dit met de arts van het consultatie-bureau of de huisarts. Je kunt dit samen met de arts gaan onderzoeken. Dit kan door 4 weken lang speciale allergievrije voeding te geven en daarna weer normale voeding met melk te geven.

- Misschien laten de klachten zien dat je kind allergisch is voor iets anders. Bijvoorbeeld noten, pinda, ei, vis, soja, schelpdieren, sesamzaad of gluten. Om dit zeker te weten, kan het soms nodig zijn dat je kind in het ziekenhuis wordt onderzocht.

Een bloedonderzoek is niet nodig. Hiermee is namelijk niet goed te zien of je kind wel of niet een allergie heeft.

- Soms reageert het bloed wel op bepaalde stofjes in de voeding. Maar krijgt je kind geen klachten van deze voeding. Je kind heeft dan geen voedselallergie en het kan dat voedsel gewoon eten.
- Ga je dan toch dit voedsel weglaten? Dan kan je kind juist een voedselallergie krijgen. Of je kind krijgt te weinig voedingsstoffen binnen, omdat het anders gaat eten en drinken.
- Bij sommige kinderen is het bloedonderzoek normaal en hebben ze toch een voedselallergie.

Hoe gaat het verder als je kind niet tegen bepaald voedsel kan?

Als je door het onderzoek weet voor welk voedsel je kind allergisch is, geef dit dan niet meer aan je kind. De klachten zullen dan wegblijven.

Een allergie voor melk of ei gaat meestal vanzelf over. Melkallergie is bij sommige kinderen over als ze 1 jaar zijn en bij de meeste als ze 2 jaar zijn. Een allergie voor ei is bij ongeveer de helft van de kinderen weg als ze 2 jaar zijn.

Een allergie voor iets anders, zoals pinda of noten, blijft vaak.

Heeft je kind maar een beetje last van de mond en keel als het bepaalde soorten fruit of noten eet? Dan kan je kind die dingen gewoon blijven eten. Dit kan geen kwaad. Heeft je kind er veel last van? Geef die soorten fruit en noten dan niet meer aan je kind. Met coeliakie moet je kind altijd glutenvrij blijven eten.

Bron:

www.thuisarts.nl

PUBLICATIES

PREVENTIE BIJ ALLERGIE

Huisstofmijtallergie.....	0,25 €
Hoe luchtwegenallergie voorkomen.....	0,25 €
Allergische rhinitis.....	0,25 €
Bijen- en wespenallergie.....	0,25 €
Allergie voor dieren.....	0,25 €

PREVENTIE BIJ ASTMA

Astma, een chronische aandoening van de luchtwegen.....	0,25 €
Astma en zwangerschap.....	0,25 €
Astma in beeld.....	1,50 €
Leven met astma.....	0,25 €
Heeft u astma.....	0,25 €

PREVENTIE BIJ HET KIND

Astma bij zuigelingen en peuters is niet ongewoon.....	0,25 €
Astma en allergie bij kinderen.....	0,25 €
Koemelkeiwitalergie.....	0,25 €
Een gezond schoolklimaat.....	0,25 €
Astma bij schoolkinderen.....	0,25 €
Veilig met astma en allergie naar school.....	5,00 €
De allergie Survivalgids.....	11,95 €
Open luchtwegen op school.....	5,00 €

PREVENTIE BIJ VOEDSELALLERGIE

Voedselallergie en voedselintolerantie.....	0,25 €
Lactose-intolerantie.....	0,25 €
Pinda-allergie.....	0,25 €
Allergie voor kippeneiwit.....	0,25 €
Voedselovergevoeligheid.....	1,50 €
Kookboek voor mensen met voedselallergie.....	17,50 €

ECZEEM

Atopisch eczeem.....	0,25 €
Contacteczeem.....	0,25 €

DE BUITENLUCHT

Met astma en allergie op vakantie.....	0,25 €
Pollenarme tuin.....	5,00 €

ALLERLEI

Apparatuur en hulpmiddelen.....	0,25 €
De piekstroommeter.....	0,25 €
Didactisch pakket.....	15,00 €

TIJDSCHRIFT

Nieuwsbrief (abonnement 4 nummers).....	15,00 €
---	---------

MIJTONDOORLAATBARE HOEZEN EN FOLDERS KUNNEN BESTELD WORDEN VIA DE WEBSITE, PER MAIL OF TELEFONISCH

Prijzen onder voorbehoud van wijziging, raadpleeg onze website
voor de actuele publicaties

www.astma-en-allergiekoepel.be

info@astma-en-allergiekoepel.be | 0800/84321

