

### In dit nummer:

|                                                                                |      |
|--------------------------------------------------------------------------------|------|
| Factcheck: Kun je veilig insecten eten.....                                    | p 4  |
| Glutenovergevoeligheid.....                                                    | p 6  |
| Uit eten gaan met voedselallergie .....                                        | p 9  |
| Test bewijst allergische reactie op geneesmiddelen.....                        | p 11 |
| Luchtwegproblemen bij warm weer .....                                          | p 12 |
| Welke boodschap over stoppen met roken geven<br>aan rokers die je ontmoet..... | p 13 |
| Publicaties .....                                                              | p 20 |

Heb je last  
van pollen?

**Bestel dan nu  
je pollenhor!**

### Verantwoordelijke uitgever:

Marc Van Eylen • Oudebaan 44 • 3360 Bierbeek

**E-mail:** [info@astma-en-allergiekoepel.be](mailto:info@astma-en-allergiekoepel.be)

**Website:** [www.astma-en-allergiekoepel.be](http://www.astma-en-allergiekoepel.be)

**Infolijn:** 0800/84321

Verschijnt in maart, juni, september en december

Afgiftekantoor Leuven Mail

### Afzender:

Astma en Allergiekoepel vzw • Staatsbaan 165 • 3460 Bekkevoort





*Relax en geniet!*

**Maatschappelijke zetel:**

Staatsbaan 165  
3460 Bekkevoort

**Correspondentieadres:**

Staatsbaan 165  
3460 Bekkevoort  
0800/84321

**Redactieraad:**

Christine Baelus  
Brigitte Borreman  
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

Nu de zomer volop is aangebroken zijn er helaas vele onder u die last hebben van hun pollenallergie. Wil je weten wat je er zelf kan aan doen, surf dan eens naar onze website. Op onze homepage geven we u een aantal praktische tips. Op [www.hooikoortsrader.be](http://www.hooikoortsrader.be) vind je de meeste recente hooikoortsberichten. Heb je vragen, laat het ons weten.

Uit eten gaan bij mooi weer en in goed gezelschap kan zeer aangenaam zijn maar laat uw dag of avond niet verknallen door uw voedselallergie. In het artikel 'Uit eten gaan met een voedselallergie' geven we u een aantal tips waarmee u zeker rekening moet houden.

Omdat er over glutenovergevoeligheid nog veel misverstanden bestaan willen we in het artikel met de gelijknamige titel het verschil tussen glutenovergevoeligheid, ook gekend als de darmziekte coeliakie, en tarwe-allergie toelichten. Coeliakie wordt nog te weinig (h)erkent als een auto-immuunziekte.

Bij warm weer hebben personen met luchtwegenaandoeningen sneller last omdat ze extra gevoelig zijn voor deze klimaatfactoren. In het artikel 'Luchtwegen en warm weer' geven we een aantal praktische tips om toch even te kunnen genieten van de zomerse dagen.

Veel leesplezier.

De redactie

# Factcheck: kun je veilig insecten eten?

Voor sommigen is het een over-mijn-lijk-kwestie, voor anderen wordt het de voeding van de toekomst. Feit is: op verpakkingen van producten met wormpjes, krekels en sprinkhanen lees je ook waarschuwingen voor allergieën. Wat zegt onze allergoloog daarover?

Allergoloog prof. dr. Christine Breynaert verdiept zich in eetbare insecten sinds een van haar patiënten allergisch bleek aan de natuurlijke rode kleurstof karmijn (E120). Die vind je in heel veel gangbare voedingsproducten, van rode Danone-yoghurt tot een Campari-aperitief. Weinig mensen weten dat die kleurstof gewonnen wordt uit een insect, meer bepaald de cochenilleluis.

De kans is dus groot dat je al eens insecten hebt gegeten of gedronken en dat je daar niets van gemerkt hebt, omdat je net als het overgrote deel van de bevolking niet allergisch bent voor insecten. Toch blijft de drempel om insecten als voedingsbron te beschouwen hoog in Europa en Noord-Amerika. In Azië, Zuid-Amerika en Afrika is insecten eten voor veel mensen heel gewoon en soms zelfs een delicatessen.

Maar Europeanen kijken eerder met afkeer naar het idee om wormen of krekels op hun bord te krijgen. Smaak is één ding, maar kan het ook gevaarlijk zijn? Tijd om een aantal stellingen te checken bij prof. Breynaert.

## **"Insecten zijn een belangrijke voedselbron voor de toekomst."**

"De wereldbevolking groeit en de vraag naar eiwitten om al die mensen te kunnen blijven voeden stijgt. Insecten kunnen inderdaad een deel van de oplossing zijn om eiwitten te produceren met een minimale impact op het klimaat. Insecten zijn veel efficiënter dan runderen, varkens en kippen in het omzetten



van voedingsstoffen naar eiwitten. Insecten produceren snel eiwitten, hebben nauwelijks water nodig en produceren minder CO<sub>2</sub>. Je kunt ze zelfs kweken in stadsboerderijen, zodat je ook het transport en de bijbehorende uitstoot reduceert. En niet onbelangrijk, ze kunnen best lekker zijn."

## **Test zelf uit of je allergisch bent**

"Maar terwijl insecten eten in Azië en Afrika heel gewoon is, is een Europeaan niet spontaan geneigd om ze te eten. Toch zijn er de laatste jaren een aantal producten op de Belgische markt gekomen die door het Federaal Agentschap voor de Voedselveiligheid (FAVV) zijn toegelaten en waarvan de verwerking en distributie aan alle normen van voedselveiligheid voldoen."



prof. dr. Christine Breynaert

## **"Als je allergisch bent voor schaal- en schelpdieren en huisstofmijt, ben je ook allergisch voor insecten."**

"Dat is niet juist. Het klopt dat meelwormen een aantal eiwitten gemeenschappelijk hebben met huisstofmijt, schaal- en schelpdieren. Op de raadpleging allergologie zien we vaak dat mensen met een huisstofmijtallergie ook allergisch reageren op testen met schaaldieren, terwijl ze nooit last hebben gehad

bij het eten van mosselen of oesters. Hoe komt dat? Ons lichaam herkent een verwante stof, maar vertoont daarom nog geen allergische reactie. We spreken dan over sensibilisatie in plaats van een allergie. Je beschikt over antistoffen zonder dat je echt op de stof reageert.”

“Er bestaat dus inderdaad een verband tussen de allergie voor huisstofmijt, schaal- en schelpdieren en insecten, maar het is te kort door de bocht om te stellen dat je daardoor allergisch zult reageren op insecten. Het beste bewijs is de kleurstof E120, gewonnen uit de cochenilleluis. Die komt in heel veel voedingsstoffen voor: rode yoghurt van Danone, rode snoepneuzen, Campari, M&M’s en zelfs in allerlei vleessoorten. Toch reageren weinig mensen daar allergisch op. Ook bij de cochenilleluis is er sprake van een kruisallergie met schaal- en schelpdieren en huisstofmijt. Bij testen zien we dat honderden mensen positief kunnen reageren op een test, zonder dat ze een reactie hebben bij het eten van de rode kleurstof.

Een beperkt aantal mensen reageert wel hevig als ze de cochenilleluis eten. Daarover doen we nu onderzoek in samenwerking met Inagro, het onderzoekscentrum voor land- en tuinbouw. We willen er uiteindelijk toe komen dat we de mensen die hevig kunnen reageren bij het eten van insecten, op voorhand kunnen waarschuwen met een test. Maar het zal nog een paar jaar duren voor het onderzoek is afgerond en die testen op de markt komen.”

### **“Een allergische reactie op insecten is ernstig.”**

“In het algemeen niet, maar een beperkt aantal mensen reageert heel sterk op het eten van insecten. Een allergie aan eetbare insecten heeft trouwens niets te maken met een allergie aan bijengif of wespen gif. Bij gebrek aan huid- en bloedtesten kun je alleen proefondervindelijk te weten komen of je allergisch zult reageren op het eten van insecten. Als je allergie voor schaal- en schelpdieren of huisstofmijt heel fel is, raad ik je niet aan om insecten te eten.”

“Maar ongeveer 25 procent van de bevolking heeft een lichte vorm van huisstofmijt- of schaal- en schelpdierenallergie. Als je daarbij geen of heel

lichte symptomen hebt, kun je insecten zelf uittesten op een veilige manier. Neem een kleine hoeveelheid voeding die insecten bevat gedurende een minuut tussen je lippen. Voel je geen jeuk, neem dan het product in de mond en speel er wat mee met je tong. Als je dan na een minuut nog niets voelt, kun je het product veilig opeten. Als je wel een reactie voelt met jeuk in de mond, spuw het dan uit.”

### **“Als er insecten in voedsel zitten, staat dat duidelijk op de verpakking.”**

“De aanwezigheid van insecten in voedsel staat inderdaad op de verpakking vermeld. Ons land laat niet alle insecten toe voor menselijke consumptie, wat daarom niet betekent dat ze gevaarlijk zijn. Neem bijvoorbeeld buffalowormen, die je in Nederland wel kunt krijgen. Het is op zich goed dat ingrediënten op de verpakking vermeld staan, maar toch worden veel mensen er ongerust over. Dat komt door de melding dat mensen met een allergie voor schaal- en schelpdieren of huisstofmijt allergisch kunnen reageren op insecten.”

### **“Kunnen we ons wapenen tegen een dergelijke allergie?”**

“Op dit moment weten we nog niet zo veel over het eten van insecten, maar we gebruiken onze kennis over notenallergie ter vergelijking. We weten dat er grote verschillen bestaan tussen verwerkte en onverwerkte producten, bijvoorbeeld tussen rauwe, onbehandelde noten en gebrande of verwerkte noten. Voor pinda’s en hazelnoten hebben we tests om uit te maken of iemand met een notenallergie extra alert moet zijn of niet. Voor mensen die ook reageren op noten in verwerkte vorm, kan een allergie levensgevaarlijk zijn.”

“Eigenlijk zijn het alleen die mensen die verpakkingen extra moeten screenen op de aanwezigheid van notensporen en altijd een spuitje met adrenalinine als noodbehandeling op zak moeten hebben. De anderen mensen, met een berkenpollenafhankelijke kruisallergie met noten, hebben enkel jeuk in de mond bij het eten van rauwe, onverwerkte noten, maar niet bij verwerkte noten. Zij moeten dus geen etiketten lezen en geen injectiespuit op zak hebben. Op termijn willen we dat onderscheid ook mogelijk maken voor insectenallergie. Rauwe insecten zul je

sowieso nooit te eten krijgen: bij mijn weten zijn insecten in onze voeding allemaal gevriesdroogd of verhit.”

## Uitsmijter

### Meedoen aan wetenschappelijk onderzoek?

Mensen die allergisch reageren op insecten kunnen zich aanmelden voor een consultatie bij de afdeling allergie en klinische immunologie. De onderzoeksgroep maakt van je gegevens gebruik om te onderzoeken op welke componenten deze patiënten anders reageren dan andere mensen. Het onderzoek wordt gesteund via het Insectenallergiefonds, opgericht om onderzoek rond insectenallergie te stimuleren en mensen beter te kunnen informeren. Mail naar [insectenallergie@uzleuven.be](mailto:insectenallergie@uzleuven.be).

### Wat met vegetariërs?

Insectensoorten als meelwormen of krekels bevatten voldoende ijzer, eiwitten, omega 3-vetzuren, vitamine B1 en B12 om vlees van je menu te schrappen. Hoewel insecten geen centraal zenuwstelsel hebben

en hun gevoeligheid niet te vergelijken is met die van varkens of vis, blijven het wel levende wezens. Vegetariër kun je zijn om uiteenlopende redenen: gezondheid kan een rol spelen, maar ook de ecologische impact van de vleesindustrie of een principieel veto tegen het doden of slecht behandelen van dieren. Enkel de twee eerste argumenten zijn een reden om insecten te eten.

### Zelf insecten proeven?

Het kweken van insecten gebeurt voorlopig in kleinschalige, weinig geautomatiseerde bedrijfjes, waardoor de Belgische insectenmarkt nog bijzonder klein is. Begin eens met een reep van krekemel, bijvoorbeeld van krekeltwekerij Kriket (bij Aveve of Carrefour).

#### Bron:

[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)  
Jan Bosteels  
1 september 2019

# Glutenovergevoeligheid

Glutenovergevoeligheid is een veel voorkomende darmziekte. We noemen deze ziekte coeliakie. Het is géén allergische aandoening. In België leeft 1 tot 2 % van de bevolking met coeliakie. Waarschijnlijk zijn er nog veel meer mensen met coeliakie maar worden de klachten worden nog niet herkend.

Overgevoeligheid voor gluten (coeliakie) is eigenlijk geen allergie. Coeliakie is een auto-immuunziekte. Dat betekent dat het lichaam antistoffen maakt tegen zijn eigen weefsels. Dat gebeurt met T-cellen en niet met IgE, zoals bij een tarwe-allergie. Door de reactie van het lichaam op gluten verdwijnen bij coeliakie de darmvlokken. Hierdoor kunnen voedingsstoffen veel minder goed worden opgenomen.

De klachten bij coeliakie kunnen erg verschillen. Baby's krijgen vanaf ongeveer 7 maanden voor het eerst granen te eten. Sommige baby's krijgen klachten als een opgezette buik, weinig eetlust, overgeven en diarree. Ze blijven achter in groei en huilen vaak. Ook kunnen zij een vette, stinkende, schuimende ontlasting hebben. De klachten bij volwassenen zijn vaak milder.

Bij coeliakie raakt de darmwand beschadigd. De klachten die kunnen ontstaan zijn:

- aanhoudende diarree
- stinkende, vette ontlasting
- een opgezette buik
- buikpijn
- overgeven

- minder eetlust
- soms verstopping

Als de klachten langer duren kan de darmwand ernstig beschadigd raken. Dit geeft problemen voor de opname van voedingsstoffen. Dit kan leiden tot:

- gewichtsverlies, ondergewicht
- te weinig lengtegroei
- te late pubertijd
- onvruchtbaarheid
- bloedarmoede
- vermoeidheid
- depressiviteit, veel huilen
- humeurigheid
- ziek voelen
- botontkalking

Coeliakie is geen allergie, maar een overgevoeligheid voor gluten. Er zijn daarom geen kruisreacties aanwezig.

## Diagnose

Met bloedonderzoek kan soms de diagnose worden gesteld. Mensen met ernstige coeliakie hebben bepaalde antistoffen. Maar bij minder ernstige vormen zijn deze antistoffen niet altijd aantoonbaar. Bloedonderzoek geeft dus geen absolute zekerheid.

Een meer ingrijpend onderzoek is gastroscopie. Via een flexibele slang door de mond, slokdarm en maag kijkt een specialist in je dunne darm. Hij kan een stukje weefsel uitnemen voor onderzoek. Onder de microscoop kan daarna worden bekeken of je darmvlokken beschadigd zijn.

## Stoffen in gluten

- Alpha gliadins
- Alpha-amylase inhibitor 0.53
- CM3
- Lipid Transfer Protein LTP1
- Tri a 19

## In het kort

- Iedere hoeveelheid gluten kan klachten veroorzaken, dus ook een klein beetje
- Lees nauwkeurig alle etiketten van de ingrediënten voordat je een gerecht bereidt

- Kijk of het symbool (doorstreepte graanhalm in een cirkel) op het etiket staat! Zo niet, dan kan het product met gluten bevatten.
- Kook je 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 gluten, kan je het niet meer aan de coeliakiepatiënt geven.

## Wat moet ik doen?

### Aanduidingen op etiket voor gluten

De volgende aanduidingen op het etiket kunnen wijzen op de aanwezigheid van gluten:

- Atta
- Bètaglucaan-vezel
- Bloem
- Durum tarwe
- Eiwithydrolysaat
- Emmer (tarwe)
- Gerst/ gort
- Glucosestroop
- Gluten
- Haver(meel)
- Kamut
- Mout(stroop)
- Plantaardig eiwit
- Rogge
- Spelt
- Tarwe
- Triticale
- Triticum
- (Voedings)vezel
- Zemelen
- Zetmeel (gemodificeerd)

### Voedingsmiddelen met gluten

Naam: Gluten in granen, tarwe, gerst, rogge, haver, spelt en kamut.

Voedingsmiddelen die gluten kunnen bevatten:

- Bakpoeder
- Bami
- Bakmixin
- Bier
- Borrelnootjes
- Bouillon (-blokjes)



- Paneermeel
- Pannenkoeken/ poffertjes
- Paté
- Piccalilly
- Pindakaas
- Pizza
- Poeders/ droge producten
- Repen (energie/ granen)
- Sauzen (gebonden)
- Seitan
- Semolina
- Snacks
- Snoep
- Soep
- Sojasaus, shoyu, tamari
- Sportdranken
- Vegetarische vleesvervangers
- Vermicelli
- Visproducten (bewerkt)
- Vla/ pap
- Vleesproducten (bewerkt)
- Wafels/ ijschoortjes
- Wijn
- Worst
- Zoutjes

Shampoos, cosmetica-artikelen, medicijnen en vitaminepreparaten kunnen tarwe/gluten bevatten. Ook huisdierenvoer kan tarwe als ingrediënt hebben.

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

# Uit eten gaan met voedselallergieën

Als je een voedselallergie hebt, is uit eten gaan niet altijd even makkelijk. Je kunt niet altijd zien of in een bepaald gerecht iets zit waarvoor je allergisch bent. Zelfs als het gerecht op het eerste gezicht geen enkel ingrediënt bevat waarvoor je allergisch bent, kunnen er tijdens de bereiding ongewild toch minuscule hoeveelheden in terecht komen die een reactie kunnen uitlokken.

Zo kan een bouillonblokje sporen van pinda of melkeiwitten bevatten, poedermelk kan deels van vis zijn gemaakt, bij de bereiding van brood kan een broodverbeteraar zijn gebruikt die sporen van kippenei of soja bevat, een consommé kan geklaard zijn met eiwit, ...

Er kan ook kruisbesmetting optreden doordat een 'verontreinigd' mes of maatbeker werd gebruikt, omdat de werkplank niet goed is schoongemaakt, omdat twee gerechten in hetzelfde frituurvet zijn gebakken, of doordat de kok latexhandschoenen droeg.

Het kan nog erger: sommige mensen met een voedselallergie kunnen zelfs een reactie krijgen door het inademen van minuscule voedseldeeltjes die in de lucht zweven. Dit soort reactie kan bijvoorbeeld voorkomen bij vis, pinda, kippeneieren, ...

## Tips als u buitenshuis gaat eten

- Breng het restaurant of je gastheer/gastvrouw ruim vooraf op de hoogte van uw allergie. Bespreek wat kan en niet kan, geef hen eventueel een ingrediëntenlijstje van producten die absoluut niet kunnen, leg uit waarop speciaal moet gelet worden om bv. kruisbesmetting te vermijden (bv. apart gereedschap, een apart aanrechtblad, ...). Als kant-en-klare gerechten, zoals sauzen worden gebruikt, is het goed te vragen naar de exacte samenstelling van het product. Mensen die weinig of niets weten van voedselovergevoeligheid, weten vaak niet dat elk spoortje van een voedingsmiddel of voedselbestanddeel al klachten kan geven.
- Ben je uitgenodigd op een receptie of een feestje met een cateraar, kan je de organisator vragen

of er ook enkele allergeenvriendelijke gerechten kunnen voorzien worden.

- Wees extra-voorzichtig met een buffet: doordat de verschillende gerechten dicht bij elkaar staan, is de kans op kruisbesmetting zeer groot, zeker wanneer mensen zichzelf bedienen en met eenzelfde lepel uit verschillende schotels scheppen.
- Wees ook zeer voorzichtig met exotische keukens die vaak allergische producten zoals noten of pinda's gebruiken. Indien je allergisch bent voor schaaldieren of vis, is een visrestaurant meestal geen goede keuze.
- Vermijd gefrituurde gerechten omwille van mogelijke kruisbesmetting. Wees ook zeer voorzichtig met desserts die vaak verborgen allergenen bevatten.
- Bij een restaurant kan je vragen of ze ervaring hebben met aangepaste menu's voor voedselallergie en bereid zijn een aangepast menu te serveren. Je kan ook vragen om vooraf een lijstje met alle ingrediënten in de gerechten te krijgen. Ga beter niet eten in restaurants die weigerachtig reageren op je vragen of die duidelijk niet weten waarover het eigenlijk gaat.
- Meestal weten goede restaurants beter welke ingrediënten in hun gerechten zitten dan goedkopere restaurants. Ook restaurants van een keten met een strikte kwaliteitscontrole weten vaak beter wat er precies gebruikt wordt dan kleinere restaurants. Maar dat is zeker niet de regel.
- Informeer ook het bedienend personeel over uw allergie en wijs hen vriendelijk, maar beslist, op enkele elementaire voorzorgsmaatregelen (bv. apart serveerbestek gebruiken).
- Indien u bij vrienden of familie gaat eten, kan je voorstellen om zelf één of meerdere gerechten mee te brengen.
- Gebruik geen servet of bestek van iemand anders
- Vraag een apart potje met boter of ander smeersel zodat je zeker bent dat het niet 'verontreinigd' is door het mes van een tafelgenoot.
- Neem altijd je gebruikelijke medicatie mee als je

buitenshuis gaat eten. Indien je eerder al een ernstige reactie (of een anafylactische shock) hebt gehad na het eten van een bepaald voedingsmiddel, is het verstandig om aan je arts een adrenaline-spuit te vragen en deze altijd mee te nemen als je uit eten gaat.

### Tips als u moet koken voor iemand met een voedselallergie

- Vraag vooraf uitleg aan je gast(en) met een voedselallergie of een voedselintolerantie. Vraag eventueel een lijstje van ingrediënten die je zeker niet mag gebruiken, met welke samengestelde producten je voorzichtig moet zijn, ....
- Lees aandachtig de etiketten van de voedingswaren die je gebruikt. Gebruik zeker geen producten waarvan de verpakking vermeldt dat het een bestanddeel bevat waarvoor je gast(en) allergisch is. Neem bij twijfel contact op met je gast(en).
- Vanaf 2014 moet het etiket van alle voorverpakte voedingswaren vermelden of ze al dan niet een allergene stof bevatten uit een lijst van 14 veel voorkomende allergenen. Bij niet-voorverpakte voedingswaren mag dit ook mondeling meege-deeld worden.

### Lijst van verplicht te vermelden allergenen

- Glutenbevattende granen
- Soja en producten op basis van soja (mits uitzonderingen)
- Schaaldieren en producten op basis van schaaldieren
- Weekdieren en producten op basis van weekdieren
- Vis en producten op basis van vis (mits uitzonderingen)
- Aardnoten en producten op basis van aardnoten (pinda's)
- Noten en producten op basis van noten (mits uitzonderingen)
- Lupine en producten op basis van lupine
- Eieren en producten op basis van eieren
- Melk (incl. lactose)
- Selder en producten op basis van selder
- Mosterd en producten op basis van mosterd
- Sesamzaadjes

- Zwaveldioxide en sulfieten (in concentraties van meer dan 10 g per kg of per liter)

Let niet alleen op de voedingsmiddelen zelf, maar ook op de bereidingswijze en het keukenmateriaal. De miniemste sporen van een allergeen kunnen een ernstige reactie uitlokken.

Maak alle keukenmateriaal dat je gebruikt voor het allergeenvrije gerecht goed schoon: werkplank, oven met bakplaat, weegschaal, maatbekers, spatels, pollepels, kwasten, broodvorm, cakevorm, pannen, messen, bestek, borden, keukendoek, .... Zorg dat het materiaal zeker niet in aanraking komt met mogelijk gevaarlijke ingrediënten of maak het dan eerst goed schoon. - Gebruik ook voor het serveren van een allergeenvrij gerecht apart materiaal (lepel, pollepel, mes, ...).

Gebruik de oven niet tegelijk voor het bakken van meerdere gerechten wanneer een van die gerechten allergenen bevat. - Zet allergeenvrije voedingswaren en gerechten bovenaan in de ijskast, zodat er geen verboden ingrediënten kunnen lekken. Bewaar producten voor een allergeenvrij gerecht, en de allergeenvrije gerechten zelf, bij voorkeur in een andere ruimte dan niet-allergeenvrije producten en gerechten. Is er per ongeluk toch een verboden bestanddeel in het gerecht terechtgekomen, geef het dan niet aan de persoon in kwestie. Wegscheppen, zeven of snijden is absoluut niet voldoende.

Indien je je onzeker voelt, kunt je je gast(en) met een voedselallergie altijd vragen om zelf iets te bereiden, om je vooraf bepaalde veilige ingrediënten te bezorgen of zelf bepaalde veilige producten mee te brengen.

#### Bron:

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)  
[www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)

# Test bewijst allergische reactie op geneesmiddel

Allergische reacties ten opzichte van geneesmiddelen zijn een groeiend probleem voor de volksgezondheid. Tot dusver zijn die allergische reacties moeilijk te bewijzen. Het team van prof. Didier Ebo (UZA/UAntwerpen) en prof. Vito Sabato (UZA/UAntwerpen) ontwikkelde nu een laboratoriumtest om geneesmiddelenallergie op te sporen.

Geneesmiddelen zijn uiteraard bedoeld om de gezondheid van de patiënt te verbeteren. Maar bij een toenemende groep mensen resulteert het toedienen van een medicament in een allergische reactie. Geneesmiddelenallergie vertegenwoordigt ongeveer 15% van alle geneesmiddelenbijwerkingen. "In het slechtste geval kan een dergelijke reactie levensbedreigend zijn", weet prof. Didier Ebo, gewoon hoogleraar Immunologie en Allergologie aan de Universiteit Antwerpen en hoofd van de Dienst Immunologie – Allergologie – Reumatologie van het UZA.

Het is dus belangrijk om het optreden van een allergische reactie zo goed mogelijk te kunnen voorspellen. Prof. Ebo: "Er zijn momenteel enkele tests beschikbaar, zoals bijvoorbeeld een huidtest. Maar geen enkele test is absoluut voorspellend voor het klinische resultaat, en heel vaak worden we geconfronteerd met vals-negatieve en vals-positieve resultaten."

## Jarenlange ervaring

De Antwerpse wetenschappers kunnen buigen op vele jaren succesvol onderzoek naar allergieën en allergische reacties. Recent leverde hun team de proof-of-concept dat mestcellen gebruikt kunnen worden om geneesmiddelenallergie aan te tonen. Een studie over het onderzoek verscheen net in het gerespecteerde vakblad *British Journal of Anaesthesia*. Met financiële steun van het Industrieel Onderzoekfonds van de Antwerpse universiteit zal het onderzoek nu uitgebreid worden.

"Van mestcellen, die zich in het menselijke weefsel bevinden, is geweten dat ze een rol spelen bij de immunrespons", legt prof. Vito Sabato (UZA/UAntwerpen) uit. "In onze studie focusten we specifiek op het ontwikkelen van een test voor overgevoeligheid aan



*chloorhexidine. Die allergische reactie is een veel voorkomende oorzaak van zogeheten 'perioperatieve anafylaxie', een potentieel gevaarlijke, allergische reactie die zich voordoet bij het inleiden van of tijdens een algemene verdoving voor een chirurgische ingreep."*

## Nog uitgebreidere studies nodig

De specifieke mestcellen werden toegevoegd aan het serum van de patiënten, en vervolgens geïncubeerd met chloorhexidine. Prof. Sabato: "We konden concluderen dat onze mestcelactivatietest een efficiënte manier is om een allergische reactie op het geneesmiddel te voorspellen. Ook bij kinderen, bij wie huidtesten vaak niet uitvoerbaar zijn. Dat is zeker en vast goed nieuws. We zijn er natuurlijk nog niet: er zijn nog uitgebreidere studies nodig om te achterhalen of deze techniek ook bij andere oorzaken van perioperatieve anafylaxie kan worden toegepast."

De wetenschappelijke paper is te raadplegen via <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0007091220304827?via%3Dihub>.

### Bron:

[www.zorgmagazine.be](http://www.zorgmagazine.be)  
17 augustus 2020

# Luchtwegproblemen bij warm weer

Mensen met luchtwegaandoeningen zijn vaak extra gevoelig voor klimaatfactoren, zoals vochtig weer, hitte, luchtverontreiniging of temperatuurwisselingen. Die gevoeligheid verschilt per persoon. Heb je bij heet weer méér luchtwegklachten? Dan is het raadzaam de onderstaande adviezen extra goed op te volgen.

## Drink voldoende

Drink bij warm weer voldoende: zeker 2 liter verdeeld over de dag, óók als je geen dorst hebt. Drink meer als de urineproductie terugloopt en als de urine donkergeel is.

Vermijd alcohol, koffie of thee. Het drinken van bouillon is goed om het zoutverlies door transpiratie te compenseren. Ook tomatensap en melk bevatten zout. Fruit en vruchtensappen leveren kaliumzouten. Als je COPD hebt, is het erg belangrijk om goed te drinken. Je lichaam verliest door de warmte al veel vocht. Als je te weinig drinkt, kan het luchtwegslijmvlies uitdrogen. Het slijm wordt dan taaier waardoor je klachten kunnen toenemen.

Wanneer je (ook) hartklachten hebt en plastabletten gebruikt, moet je extra op voldoende zout en vocht letten.

## Vermijd inspanning

Op hete dagen kun je onnodige inspanning het beste vermijden, vooral op het warmst van de dag, meestal tussen 11 en 15 uur. Ga niet sporten bij meer dan 30 graden, of bij meer dan 28 graden in de zon. Bij normale temperaturen is lichaamsbeweging wel erg belangrijk voor uw conditie, zeker als je astma of COPD hebt.

## Blijf uit de hitte

Blijf binnen of zoek buiten regelmatig een plek met schaduw en wat wind, zeker op de warmste uren midden op de dag. Neem een fles water mee. Draag een hoed, zonnebril en luchtige, lichte kleding.

## Vermijd smog

Tijdens perioden met zomersmog is lichaamsbeweging in de buitenlucht af te raden, vooral 's middags

en vroeg op de avond. Vermijd ook plekken waar meer smog in de lucht hangt dan elders, zoals drukke stadsgebieden. Door smog raken de luchtwegen eerder geïrriteerd en krijg je sneller last van luchtwegklachten.

## Neem zo nodig extra geneesmiddel

Probeer je astma- of COPD-klachten onder controle te houden. Ga bij jezelf na of je meer klachten krijgt bij hitte, bij een bepaalde luchtvochtigheid, temperatuurwisselingen of smog. Gebruik dan bij die omstandigheden je medicijnen vaker. Wacht daar niet mee tot je klachten krijgt, maar probeer deze met preventief medicijngebruik te voorkomen. Raadpleeg steeds je arts voor je je medicijnen verhoogt.

Inhaleer bijvoorbeeld uw luchtwegverwijder een half uur vóórdat u naar buiten gaat. Overleg met uw arts hoe vaak u deze maximaal mag gebruiken bij hitte of smog. Hetzelfde geldt voor een prednisonkuur als u deze voor nood in huis hebt; spreek duidelijk met uw arts af bij welke (weers)omstandigheden u deze kunt gebruiken.

Helpen de extra medicijnen niet, neem dan contact op met uw arts.

## Zorg voor koelte

Leg af en toe een koele handdoek in je nek of neem een lauwe douche of bad om af te koelen.

Zoek in huis een koele ruimte op. Scherm de ramen af, met zonwering of gordijnen, zodra de zon erop schijnt. Open de ramen als dat verkoeling brengt. Zet 's nachts zoveel mogelijk ramen wijd open. Sluit de ramen 's morgens zodra het buiten warmer aanvoelt dan binnen.

### Pas op met airconditioning

Iemand met astma of COPD kan voor verkoeling binnenshuis het beste een ventilator gebruiken. Airconditioning is af te raden voor mensen met luchtwegklachten. De airco kan deze klachten namelijk verergeren door de droge lucht en het temperatuurverschil met buiten.

Kies je toch voor airconditioning, stel het apparaat dan niet te droog of te koel af, hooguit 5 graden kouder dan buiten. Voorkom ook dat een airco vuile lucht rondblaast. Gebruik een airco die goed te reinigen is en doe dit volgens het voorschrift.

### Let op uw kind

Voor kinderen met astma gelden dezelfde adviezen als voor volwassenen. Laat je kind veel

drinken en eventueel een extra puf nemen van de luchtwegverwijder.

Laat een (jong) kind bij warm weer nooit alleen thuis of in een auto.

**NVDR: Bij zomersmog is de concentratie van Ozon in de omgevingslucht verhoogd. Met de BELAIR-app op je smartphone kan je steeds de concentratie in je omgeving opvragen.**

#### Bron:

[www.gezondheid.be](http://www.gezondheid.be)

Mei 2020

# Welke boodschap over stoppen met roken geven aan de rokers die je ontmoet?

### Stoppen met roken lukt je wel

Vertel de roker die wil stoppen dat dit een heel goede beslissing is. Waarom?

- **Gezondheid:** eigen gezondheid, misschien ook die van de directe omgeving (passief roken).
- Een goed **voorbeeld** voor kinderen en jongeren, want zien roken doet roken.
- Roken kost veel **geld**. Soms zorgt het er zelfs voor dat mensen in armoede belanden of blijven.
- Als je rookt krijg je minder **kansen** in het leven en de samenleving (gezondheid, vinden werk, vinden

woning, het slechte imago dat roken vandaag heeft, ...).

- **Peuken** in het milieu zijn een probleem en worden zo ook steeds meer ervaren.

Maar praat rokers geen schuldgevoel aan. Wijs hen niet met het vingertje. Dat lokt alleen maar weerstand uit. Probeer je te verplaatsen in de positie van de roker. Vaak is zijn houding tegenover roken heel dubbel. Roken betekent zowel plezier als ellende en verslaving.

Hoe een goed gesprek voeren en die ambivalentie gebruiken? In ieder geval op een begripvolle en

stimulerende manier. Meer info daarover vind je op [www.motiverentotrookstop.be](http://www.motiverentotrookstop.be) en <https://rookstop.vrgt.be/vorming-opleiding/doorverwijzer>. De eerste site reikt je basiskennis aan over de principes van motiverende gespreksvoering. Je leert er onder meer hoe je in 5 korte stappen het gesprek met de roker aangaat en hem motiveert om stappen te zetten naar een gezonder leven. Ook de tweede site zet in op de motiverende component. Via deze site leer je ook hoe je de roker kan doorverwijzen naar rookstophulp en hoe je een goed doorverwijsgesprek voert.

**Geef een roker niet de boodschap dat stoppen heel erg moeilijk is. Vertel hem liever dat het hem zal lukken.** Moedig hem aan en toon hem dat je gelooft dat hij het kan. Sinds de jaren '60 zijn er al miljoenen andere rokers gestopt. In steeds meer landen zijn er meer ex-rokers dan rokers.

Voor veel rokers is stoppen wel een harde noot om te kraken. Maar onthoud: de meeste rokers willen écht wel stoppen (cijfers uit de Gezondheidsenquête van Sciensano en de Rookenquête van Stichting tegen Kanker bevestigen dit). Moedig hen daarbij aan.

**Geef een roker steeds het uitdrukkelijke advies om volledig te stoppen.** Wees daar duidelijk in. Minderen met roken is geen optie. Omdat enkele sigaretten per dag toch nog grote gezondheidsschade veroorzaken. En omdat minder roken meestal betekent dat een roker binnen de kortste keren opnieuw de oude hoeveelheid sigaretten rookt.

## Stoppen met roken is een proces

Stoppen met roken betekent een stoppoging doen. **Wijs de roker op het grote belang van zo'n regelmatig terugkerende stoppoging.** En kom daarop terug telkens het mogelijk is. Waarom? Belgische rokers doen veel te weinig stoppogingen (ook dat weten we uit de Gezondheidsenquête). Terwijl voor de meeste rokers regelmatige en op-eenvolgende stoppogingen de enige weg zijn naar volledig stoppen.

Veel rokers stoppen, hervallen, stoppen, hervallen, ... maar dat is een normaal proces. Veel rokers hebben meerdere stoppogingen nodig. Soms wel 5 of 7 of nog meer. Moedig rokers aan om telkens opnieuw een stoppoging te doen. Vertel hen om niet te snel op te geven als het niet onmiddellijk lukt. Om te blijven proberen tot het wél lukt.

Elke roker is anders, dus elke stoppoging is anders. Stoppen met roken is een persoonlijk proces.

## Erken de keuze van de roker

Veel rokers weten niet welke rookstophulp beschikbaar is. Of ze kennen die hulp onvoldoende.

Dé manier van stoppen met roken bestaat ook niet. Het is voor elke roker anders. Maar er zijn wel manieren die de slaagkansen kunnen verhogen. En die de roker misschien niet kent. Of waarvan hij een fout beeld heeft. Informeer en adviseer hem over die mogelijkheden, maar laat hem zelf beslissen. Treed de roker met een open geest tegemoet.

In ons land stoppen de meeste rokers zonder hulp. Liefst 83% van de ex-rokers zegt het zo te hebben gedaan (Gezondheidsenquête). Van de dagelijkse rokers die geprobeerd hebben om te stoppen zegt 65% geen specifieke methode te hebben gebruikt bij de laatste stoppoging.

## Stoppen zonder hulp

**Als een roker wil stoppen zonder hulp, ga daar dan in mee.** Maar vertel hem hoe hij zich in zijn eentje beter kan voorbereiden op een stoppoging. Meer info daarover vindt hij op de site van Tabakstop.

Eén manier om zich beter te wapenen, is een goed boek over stoppen met roken lezen. Er zijn veel boeken op de markt, maar dit boek van de Engelse rookstopprofessor Robert West willen we aanbevelen: 'Zo stop je met roken – de gouden formule'.<sup>1</sup>

Een andere manier is stoppen met behulp van een app.

1 <https://www.lsamsterdam.nl/boek/zo-stop-je-met-roken/>

Motivatie om te stoppen is vaak een randvoorwaarde voor succes. Maar een goede voorbereiding en voldoende motivatie zijn ook weer niet altijd noodzakelijk. Sommige rokers stoppen impulsief, door iets getriggerd (misschien toch na een lang proces van mentale voorbereiding).

Vraag aan een roker die in zijn eentje wil stoppen wel of je hem meer mag vertellen over goede rookstop-hulp. Als hij daarvoor openstaat, geef hem dan informatie over alle vormen van hulp waarmee hij zijn voordeel kan doen.

## Met welke hulp kan de roker zijn voordeel doen?

### Tabakoloog

Een tabakoloog is een geregistreerde rookstop-begeleider. Hij levert de meest professionele hulp die in Vlaanderen beschikbaar is en heeft om dit te kunnen doen naast zijn basisopleiding (bv. psychologie of verpleegkunde) de bijkomende interuniversitaire permanente vorming tabakologie gevolgd. De overheid voorziet voor iedereen die een beroep doet op een tabakoloog een financiële tussenkomst. Voor rokers die recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming en rokers die jonger zijn dan 21 jaar is er bovendien een aanvullende tussenkomst voorzien.

De tabakoloog is een expert in de gedragsmatige ondersteuning van rokers, in rookstopmedicatie en in ondersteuningsmiddelen gericht op de substitutie van nicotine. Hij zal de roker coachen, motiveren en ondersteunen in de aanloop naar en in de periode volgend op de rookstop. Hij maakt in de eerste plaats gebruik maken van (de combinatie van) gedragsmatige ondersteuning en erkende rookstopmedicijnen. Maar hij is ook vertrouwd met het gebruik van de e-sigaret als rookstophulpmiddel en kan bovendien ondersteunen bij het afbouwen van de e-sigaret.

De combinatie van gedragsmatige hulp en rookstopmedicijnen is een zeer goede manier om te stoppen met roken. De tabakoloog kan dit rookstoptraject in goede banen leiden.

Tabakologen bieden zowel individuele als groeps-sessies aan. Ze zijn actief in een eigen praktijk (soms ook als lid van een multidisciplinair team), maar ook steeds meer in ziekenhuizen. Tabakologen begeleiden ook groepscursussen stoppen met roken in bedrijven en gemeenten.

Meer info over de Vlaamse werkwijze van rookstop-begeleiding: <https://www.zorg-en-gezondheid.be/rookstopbegeleiding>

Wil je de roker doorverwijzen naar een tabakoloog in zijn buurt of hem wijzen op het beschikbare lokale aanbod van individuele hulp of groepscursussen? Zie [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be)

### Huisarts en apotheker

Ook de huisarts en de apotheker spelen een rol bij het adviseren en motiveren van de rokers om te stoppen.

De huisarts kan een roker adviseren en motiveren om te stoppen met roken en hij kan de roker ook begeleiden bij rookstop.

Hij kan bepaalde vormen van rookstopmedicatie voorschrijven (zie verder in deze tekst), maar hij kan de roker ook doorverwijzen naar de tabakoloog of Tabakstop.

De apotheker levert nicotinevervangers af (zie verder in deze tekst) en kan de roker bij het gebruik daarvan helpen. De apotheker kan de roker ook adviseren over rookstop en de roker motiveren om een stoppoging te ondernemen. Hij kan de roker ook doorverwijzen naar de tabakoloog, Tabakstop of de huisarts.

### Tabakstop

Tabakstop is de telefonische hulplijn voor rokers. Het gratis nummer 0800 111 00 wordt op elk sigarettapakje vermeld. De diensten van Tabakstop zijn gratis. Alle hulpverleners van Tabakstop zijn tabakologen.

Het gaat over de volgende diensten:

- **Telefonische hulp:** antwoorden op alle mogelijke vragen van rokers en advies voor rokers.

- **Hulp via mail:** rokers kunnen op deze manier advies inwinnen.
- **Telefonische coaching:** rokers kunnen een gratis rookstoptraject volgen, begeleid dus via de telefoon.
- **Tabakstop-app:** dagelijkse ondersteuning via een app, <https://www.tabakstop.be/tabakstop-app>.
- **Tabakstop Facebook-pagina en gesloten Facebookgroep “Stoppen met roken. Samen lukt het!”:** is een bron van informatie en er is ook plaats voor dialoog en steun tussen rokers en ex-rokers, met duiding door een tabakoloog.

Op de site van Tabakstop vindt de roker ook een overzicht van alle mogelijke manieren & methoden om te stoppen met roken.

Ook hier geldt: de combinatie van gedragsmatige ondersteuning en rookstopmedicijnen is een zeer goede manier om te stoppen met roken. De tabakologen van Tabakstop kunnen een rookstoptraject, waarbij de twee aan bod komen, begeleiden.

Meer info: <https://www.tabakstop.be/>.

### Rookstopmedicatie

Rookstopmedicijnen kunnen stoppen vergemakkelijken. **Maar het gebruik ervan gaat best samen met een gedragsmatige aanpak**, want tabaksverslaving is een lichamelijke én geestelijke verslaving. Medicijnen zorgen voor de nodige rust zodat de roker zich beter kan concentreren op zijn strijd tegen die laatste.

Er bestaan twee vormen van rookstopmedicatie:

- Nicotinevervangers: vrij verkrijgbaar in de apotheek.
- Medicijnen die alleen op voorschrift verkrijgbaar zijn.

Beide bestrijden in de eerste plaats de fysieke verslaving. Ze verzachten de fysieke

ontwenningssverschijnselen. Die zijn het hevigst tijdens de eerste weken na het stoppen, meteen ook de periode met de hoogste kans op herval. Medicijnen op voorschrift zorgen er bijkomend voor dat de roker minder zin heeft om te roken.

### Nicotinevervangers

Deze bestaan in de vorm van kauwgom, zuigtablet, kleefpleister, inhaler en mondspray. Ze verspreiden de nicotine op een tragere manier dan de pieken nicotine van een sigaret. De dosis moet worden aangepast aan het tabaksgebruik van de roker. Nicotinevervangers moeten gedurende gemiddeld 12 weken elke dag gebruikt worden, waarbij de roker de dosering geleidelijk afbouwt.

Nicotinevervangers worden vaak in combinatie gebruikt (bv. pleisters en een oraal middel). Dat verhoogt de effectiviteit ervan. Maar vaak worden ze verkeerd gebruikt: gedurende een te korte periode of niet voldoende afgestemd op de mate van tabaksverslaving. Vaak gebruiken rokers ook een te lage dosis.

De roker moet goed de bijsluiter van aangekochte nicotinevervangers lezen. Wie kan hem bijkomend informeren over het juiste gebruik?

- In de eerste plaats de apotheker die de medicijnen aan de roker aflevert. Hij weet alles over het correcte gebruik en de combinatie van verschillende nicotinevervangers.
- De huisarts
- De tabakoloog: aan de telefoonlijn bij Tabakstop of een tabakoloog met een praktijk.

Nicotinevervangers kunnen ook via het internet aangekocht worden, maar we raden dit af. Het is voor veel rokers niet zo gemakkelijk om nicotinevervangers correct te gebruiken en daarom nuttig als de apotheker bijkomend advies geeft en het gebruik van in de apotheek verkochte nicotinevervangers opvolgt.

Nicotinevervangers worden niet terugbetaald binnen de ziekteverzekering. Sommige mutualiteiten



© Andrey Popov / Adobe Stock

betalen wel een deel van de kosten terug. Een roker informeert er best naar bij zijn mutualiteit.

### Rookstopmedicijnen op voorschrift

De medicijnen die alleen een arts kan voorschrijven zijn varenicline en bupropion. Zij doen de ontwenningsverschijnselen en de behoefte om te roken afnemen, maar zijn dus geen nicotinevervangers. Ze kunnen bijwerkingen hebben (bv. misselijkheid) maar deze zijn meestal mild en van korte duur en er bestaan vaak oplossingen voor. Onder meer zwangere vrouwen kunnen ze niet gebruiken (nicotinevervangers wel).

De voorschrijvende arts zal de roker precies uitleggen hoe ze te gebruiken. Ook de tabakoloog doet dit binnen een rookstoptraject wanneer een arts die medicatie heeft voorgeschreven. Medicijnen op voorschrift worden gedeeltelijk terugbetaald.

Combineren van nicotinevervangers en medicijnen op voorschrift is soms mogelijk, maar niet altijd. Dit moet altijd gebeuren onder toezicht van een arts.

### E-sigaret met nicotine

Alle leden van het Vlaamse Consortium Tabak zien, in meerdere of mindere mate, een rol weggelegd voor de e-sigaret met nicotine bij het stoppen met roken.

Belangrijk volgens de leden van het Vlaamse Consortium is dat je het volgende zegt aan een roker die overschakelt op de e-sigaret:

- **Stop helemaal met het roken van tabak.** Vermijd dubbelgebruik (= zowel roken als vaperen), want in dat geval boek je als roker geen gezondheidswinst. Er kan echter een overgangsperiode zijn waarin de roker de twee doet, toon daar

begrip voor. Wijs de roker er wel op dat hij op termijn echt helemaal moet stoppen met het roken van tabak. En dat dit ook perfect mogelijk is: in landen als Frankrijk en het Verenigd Koninkrijk zijn er steeds meer vapers die helemaal stoppen met roken.

- **Wijs de roker op het onderscheid tussen nicotine en tabak.** Alleen nicotine gebruiken (vape) is voor volwassenen minder schadelijk dan roken. In het geval van roken wordt ook nicotine gebruikt, maar tezamen met de dodelijke en kankerverwekkende stoffen die in tabak en tabaksrook zitten.
- Als rokers stoppen met tabak, maar wel de e-sigaret met nicotine blijven gebruiken omdat ze niet kunnen of willen stoppen met nicotine, zeg hen dan dat **dit beter is dan verder te blijven roken**. Maar beklemtoon ook dit: het is beter om ook te stoppen met vaperen omdat we niet weten wat de lange termijngevolgen zijn. Toch blijft de focus op tabak het belangrijkste: de e-sigaret is geen onschadelijk product, maar ze is veel minder schadelijk voor de gezondheid dan tabak. **Ex-rokers die vandaag vaperen moeten er alles aan doen om niet terug te beginnen roken.**
- Stoppen met vaperen **vergt trouwens ook een inspanning** (want de nicotineverslaving blijft), maar een roker kan zich hierbij laten begeleiden door een tabakoloog.
- Een e-sigaret met nicotine kan bij het stoppen met roken **gecombineerd worden met gedragsmatige ondersteuning** (tabakoloog of Tabakstop). Maar voor rokers die het niet zien zitten om cognitieve of gedragsmatige begeleiding te krijgen, is zelf proberen stoppen met behulp van de e-sigaret een veel betere piste dan verder blijven roken.

Waar kan een roker terecht die meer info wil over de e-sigaret als rookstopmiddel?

- Bij de tabakoloog.
- Bij Tabakstop: een roker kan aan de telefoon

vragen stellen, er zijn ook filmpjes beschikbaar, <https://www.tabakstop.be/e-sigaret>.

- In de gespecialiseerde vapeschops (vaak uitgerust door ex-rokers) kan een roker terecht voor gedetailleerde info over het gebruik van het product.

De **Hoge Gezondheidsraad** bereidt voor 2021 een nieuw advies voor over de e-sigaret. In het vorige advies (2015) werd aangegeven dat “het gebruik van e-sigaretten met nicotine een plaats kan krijgen in het tabaksontmoedigingsbeleid”.

### Allen Carr

Deze methode bestaat uit één sessie van ca. 6 uren, gegeven aan een groep van ca. 10 personen. Doel: de ideeën over roken veranderen en rokers helpen om zichzelf te overtuigen dat er geen enkele goede reden is om te roken. De roker leert zijn rookgedrag doorzien en begrijpen en gaat anders naar roken kijken, nl. zoals een niet-roker. Stoppen doet de roker hier niet op wilskracht, maar op inzicht. De Allen Carr-methode richt zich niet op het motiveren om te stoppen en het aanleren van vaardigheden om te stoppen, maar wel op het verlagen van de motivatie om te roken.

Aan het einde van de training rookt elke deelnemer zijn laatste sigaret. Er wordt ook opvolging voorzien via telefoon en/of e-mail.

Rookstopmedicatie wordt niet gebruikt in deze methode.

Meer info op <https://www.allencarr.be/stoppen-met-roken/>

### Welke alternatieve methoden zijn er op de markt?

Acupunctuur, hypnose, lasertherapie, homeopathie, ... de effecten ervan zijn niet wetenschappelijk bewezen, en er zijn weinig betrouwbare studies over of de beschikbare studies kunnen meestal geen positief effect aantonen. De schadelijke bijwerkingen van deze methoden zijn ook niet altijd bekend.

Hypnotherapie (dat vandaag onder meer als opleiding wordt gegeven aan de KU Leuven) is veilig om te gebruiken als ondersteuning bij het stoppen met roken. Maar alleen op voorwaarde dat het door een professional met opleiding wordt toegepast én als er tegelijk ook een wetenschappelijk onderbouwde methode als hoofdtherapie (zie hierboven) wordt gebruikt.

Sommige alternatieve methoden kunnen duur zijn of lijken vooral consumentenbedrog. Lasertherapie is daarvan een voorbeeld.

### **Belangrijke slotbemerking: heb oog voor de laagopgeleide roker en voor tabak-gerelateerde gezondheidsongelijkheid!**

Tabak is een van de belangrijkste oorzaken van gezondheidsongelijkheden in onze samenleving.

Laagopgeleiden en mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie roken meer dan hoger opgeleiden. Ze beginnen vroeger met roken, zijn vaker zware rokers, doen (nog) minder stoppogingen dan de algemene groep van rokers, kunnen ook moeilijker stoppen met roken en doen minder beroep op rookstophulp.

Roken wordt sterk bepaald door iemands sociaal-economische status. Het hangt samen met opleidingsniveau, beroep, welstand ... Omdat roken zo schadelijk is voor de gezondheid en omdat bepaalde groepen in de samenleving significant méér roken draagt tabaksgebruik sterk bij aan sociaal-economische ongelijkheden in sterfte en levenskwaliteit. Er stopten de voorbije decennia ook meer hoger opgeleide dan lager opgeleide rokers, waardoor de kloof groter werd.

Roken is slechts in zeer beperkte mate een keuze van het individu. De meeste rokers beginnen te roken als minderjarige. Ze groeien op in een omgeving met rokende ouders en vrienden. Een omgeving waar roken nog 'normaler' is dan in de brede samenleving. Waarden en normen over roken worden door opgroeiende kinderen en jongeren overgenomen. En al vrij snel speelt het verslavende effect van tabak.



© Dani / Adobe Stock

Roken is bovendien een ritueel met een sterke psychologische impact. Veel mensen in een maatschappelijk kwetsbare situatie ervaren tabak ook als een vorm van troost: roken is een manier om andere problemen (zorgen rond geld, wonen, werken, fysieke en mentale problemen ...) te verlichten.

Een tabaksverslaving is dus vaak complex en veel factoren versterken elkaar. Hou daar rekening mee en probeer de roker te ondersteunen. Want ook lager opgeleide rokers willen heel graag stoppen.

#### **Bron:**

<https://www.gezondleven.be/themas/tabak/stoppen-met-roken/welke-boodschap-geven-aan-rokers>

# PUBLICATIES

## PREVENTIE BIJ ALLERGIE

|                                        |        |
|----------------------------------------|--------|
| Huisstofmijtenallergie .....           | 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](http://www.astma-en-allergiekoepel.be)

[info@astma-en-allergiekoepel.be](mailto:info@astma-en-allergiekoepel.be) | 0800/84321

