

### In dit nummer:

|                                                                     |      |
|---------------------------------------------------------------------|------|
| Nachtschade allergie.....                                           | p 4  |
| Wespen? Laat je behandelen.....                                     | p 5  |
| Pollenallergie .....                                                | p 7  |
| Cannabis kan levensbedreigend zijn .....                            | p 9  |
| Tomatenallergie.....                                                | p 10 |
| Histamine intolerantie: reactie door<br>histaminerijke voeding..... | p 12 |
| Publicaties .....                                                   | p 16 |

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





© Gaiyny/Adobe Stock

**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.

# Woord van de voorzitter

Social distancing, corona, Covid-19.

Het zijn allemaal woorden die we voor 13 maart nooit hadden gehoord.

Ze hebben ons leven op zéér korte tijd bepaald.

Ik wens iedereen innige deelneming toe bij het verlies van de dierbaren tijdens deze droeve periode. Sterkte en moed zullen nodig zijn wat de oorzaak ook is van het overlijden. We wensen jullie alle sterkte en de nodige moed toe. Herinner hen die zijn heen gegaan in de goede tijden die jullie samen doorbrachten, de mooie herinneringen.

Geen afscheid kunnen nemen zoals je het zelf had gewenst, geen mogelijkheid hebben je verdriet en leed te kunnen delen zoals je wenst, ik kan het mij moeilijk inbeelden wat het met je doet!

Dit virus treft ons in het diepste van ons zijn. Ons sociaal gevoel, onze verbondenheid, onze sociale draagkracht wordt op proef gesteld. De meest kwetsbaren onder ons voelen dat de minder kwetsbaren ons moeten beschermen en wanneer dit niet gebeurt heerst er onbegrip, woede, angst.

Sommigen onder ons werden tijdelijk werkloos, anderen moesten plots aan thuiswerk doen, met z'n allen moeten we in ons kot blijven. We moeten onze ouderen in rust- en verzorgingstehuizen bezoeken achter glas, op afstand. Het is onmenselijk gedrag, maar we kunnen niet anders. Corona-zieken kunnen we niet bezoeken, zij liggen daar alleen, verlaten, eenzaam.

Zowel menselijk, psychisch, fysiek als financieel worden we getroffen. Iedereen dient de maatregelen te volgen, anders hebben ze geen effect. Iedereen moet nu aan zijn medemens denken. En dat is moeilijk te realiseren.

Maar samen komen we er door, samen lukt het ons.

Ik vraag dan ook aan jullie allen, respecteer de maatregelen, draag zorg voor elkander, denk aan elkander. Hou het veilig en gezond, hoe lang het ook zal duren, doe het!

Jullie voorzitter,

Marc Van Eylen

# Nachtschade allergie

Heeft u last van maag-darmklachten, eczeem, allergieën, kapotte tong, vermoeidheid, overeten, depressie, spierpijn, slechte genezing, slapeloosheid en reumatische klachten na het eten van aardappel, aubergine, pepers, paprika en tomaat?

Dan zou u wel eens last kunnen hebben van voedingsmiddelen uit de nachtschade familie.

## De nachtschade familie

Nachtschade is de omvattende naam voor alle planten van de Solanaceae familie.

Hieronder vallen de volgende planten:

- aardappel
- aubergine
- chilipepers, dus pimento, chili, tabasco, cayenne
- groene peper
- paprika
- piri piri
- spaanse peper
- tabak (dus sigaretten, sigaren, pijptabak)
- tomaat
- physalis (Kaapse kruisbes)
- goji-bessen

## Producten met nachtschade-achtigen

In bewerkte vorm komt nachtschade voor in aardappelproducten, chips, soepen, diepvriesproducten, broodsoorten, biscuits, cake, babyvoeding, saladedressings, tomatensap/soep/sauzen, vleessauzen, mayonaise, roze kazen, verpakte noten, kant-en-klaar gerechten met kip, krab, gerookte makreel en haring.

Ook in andere producten behalve voedingsmiddelen komt nachtschade voor, namelijk vitamine C tabletten, hoestdranken en pijnstillers.

## Oorsprong

De oudere volkeren aten geen nachtschade planten, ze werden namelijk gezien als sierplanten. Pas

in 1492 zijn pepers, aardappelen en tomaten naar Europa gekomen en is de mens het gaan eten. Aanhangers van het paleoprincipe eten daarom geen nachtschade-achtigen, omdat de eerste jagers en verzamelaars het ook niet aten.

## Alkaloïden

In de nachtschade familie zijn allerlei giftige planten te vinden die verschillende alkaloïden bevatten.

De planten produceren alkaloïden om zichzelf te beschermen, zodat ze niet worden opgegeten door mensen of dieren. Alkaloïde bevat stikstof en heeft een neurotoxische werking. Het werkt verlammend op ons zenuwstelsel. Om deze reden worden alkaloïden als medicijn gebruikt, om bewustzijn of pijn te verminderen. Denk aan: morfine, cafeïne, cocaïne, codeïne, nicotine en kinine.

## Tomatine en solanine

De nachtschade familie produceert onder andere glycolalkaloïden zoals tomatine en solanine. Het gehalte aan solanine is het hoogst als de groenten rauw zijn (bijvoorbeeld groene delen van een aardappel). Solanine is een natuurlijke neurotoxische stof dat langzaam je lichaam verlaat, waardoor de stof zich makkelijk ophoopt en schade kan veroorzaken. Sommigen zeggen dat je solanine weg kan koken, dit is niet waar. Wel wordt het verminderd bij zeer hoog verhitten.

De neurotoxische stoffen in nachtschade veroorzaken maag-darmklachten (krampen, vochtophoping en diarree), allergieën, eczeem, vitamine- en mineralentekort (ijzer en calcium), overeten, vermoeidheid, malabsorptie in de darm (slecht opnemen van voedsel), hemolyse (afbraak van rode bloedcellen) en stimulatie van het zenuwstelsel gevolgd door depressie.

Al deze symptomen zijn persoonsgebonden. Hoe komt het dan dat maar weinig mensen last hebben van deze symptomen? Dit komt omdat de

glycolalkaloïden relatief weinig giftig zijn en afgebroken worden door bacteriën in de darmen. Als je geen last hebt van klachten is het niet noodzakelijk om de nachtschade familie te vermijden, de groenten hebben ook veel goede eigenschappen. Het beste is om ze niet dagelijks te eten en om op te letten met de rauwe groenten.

### Reumatische klachten

Sommige mensen krijgen last van reumatische klachten na het eten van nachtschade, dit wordt ook veroorzaakt door solanine. Solanine veroorzaakt pijn in zachte weefsels en gewrichten, waardoor fibromyalgie en artritis erger kunnen worden. Het vermijden van nachtschade-achtigen kan de pijn sterk verminderen. Ook als je last hebt van spierpijnen, verkrampingen, weersveranderingen, zuurbranden, slechte genezing, slapeloosheid en galblaasproblemen.

### Graspollen allergie

Het is bekend dat er mensen met een allergie voor graspollen zijn die ook een allergie ontwikkelen voor planten uit de nachtschade familie. Dit heet een kruisreactie. Het komt doordat de eiwitten van de nachtschade-achtigen lijken op de eiwitten van graspollen. Het lichaam reageert dan door histamine aan te maken en u krijgt allergische klachten na het eten van een product met nachtschade-achtigen. Is dit bij u het geval, zoek dan uit op welke producten u allergisch reageert. Als u een nachtschade allergie heeft, en u weet waaraan u allergisch bent, is het vaak niet nodig om alle planten van de nachtschadefamilie uit uw eetpatroon weg te laten.

#### Bron:

[www.allergieplatform.nl](http://www.allergieplatform.nl)  
Merel Roovers.

# Wespen? Laat je behandelen

Een wespensteek zo vergeten? Wie één keer een zware allergische reactie heeft gehad, weet wel beter. Prof. dr. Didier Ebo en prof. dr. Vito Sabato van de dienst allergologie geven vijf tips om erger te voorkomen.

### Plaatselijke reactie? Meteen ontsmetten

De meeste mensen reageren op een wespen-, bijen- of hommesteek met een plaatselijke reactie: een sterke zwelling, roodheid, pijn of jeuk op de getroffen plek. Ontsmet dan de steekplaats en gebruik eventueel ijs of een anti-allergisch middel tegen de jeuk. Bij een heftige plaatselijke reactie kun je ook een cortisonezalf smeren. Raadpleeg een arts als de klachten erger worden.

### Algemene reactie? Zoek medische hulp

Een algemene reactie uit zich vaak als jeuk, bulten of vlekken over het hele lichaam. Maar er kunnen zich



ook ernstigere symptomen voordoen, zoals zwelling van de keel of de tong, ademhalingsproblemen, flauwte of bewustzijnsverlies. Zeker in dat laatste geval is een snelle behandeling met adrenaline vereist. Meteen naar de spoed dus.



### Allergie vastgesteld? aat je behandelen

Als je allergisch reageert op een wespen-, bijen- of hommesteek, heb je één kans op twee om na een volgende steek even heftig of zelfs nog heftiger te reageren. Op basis van je verhaal, een bloedname en huidtests kan de allergoloog nagaan voor welk gif je precies overgevoelig bent. Zeker bij een ernstige reactie kom je wellicht in aanmerking voor immunotherapie.

### Wespenseizoen? Hou de beestjes op afstand

Draag liever geen felle kleuren: daar komen wespen op af. Hetzelfde geldt voor sterke geuren als van parfum, deodorant, alcohol of transpiratie. Loop niet met blote voeten over het gras en kijk uit met open blikjes of flesjes drank. Krijg je ongewenst bezoek van een wesp, blijf dan vooral rustig. Als je het insect probeert te raken, zal het alleen maar agressiever worden en neemt de kans op een steek toe.

### Zware reactie gehad? Neem je voorzorgen

Heb je één keer zwaar allergisch gereageerd op een steek – dus een algemene reactie en geen lokale reactie –, dan moet je tijdens het wespenseizoen in principe altijd twee adrenalinepreparaten op zak hebben. Zo kun je jezelf behandelen als het nog een keer voorvalt. Zeker na een heel ernstige reactie neem je het best het zekere voor het onzekere, zelfs na immunotherapie. Vraag aan je behandelende arts naar een EpiPen (nvdr)

### Snelle behandeling voor wespenallergie

Een allergie voor wespen-, bijen- of hommeligif kun je laten behandelen met immunotherapie. Je krijgt dan telkens een hoeveelheid van het betrokken gif ingespoten. Bij een allergie voor bijen- of hommeligif is een opname van vijf dagen nodig. Voor patiënten met een allergie voor wespengif past het UZA de zogenaamde ultrarushbehandeling toe: vier op de vijf patiënten kan dan al dezelfde dag beschermd naar huis. Na de startbehandeling kom je nog om de vier à zes weken terug voor een vervolghtherapie. De totale behandeling duurt vijf jaar. De kans dat je daarna nog allergisch reageert op een wespensteek, zakt naar 1 à 2 procent. Voor bijen- of hommeligif daalt het risico naar 10 à 15 procent. Soms duurt de behandeling langer, zoals bij patiënten met mastocytose. Bij die ziekte ontstaan er afwijkingen in de mestcellen, cellen die een rol spelen bij de afweer.

#### Bron:

[www.maguza.be](http://www.maguza.be)  
juni 2019

# Wat kunt u zelf doen tegen een pollenallergie

Ongeveer 20 % of zowat 3 miljoen Belgen heeft een allergie voor pollen ook wel hooikoorts genoemd. Het is een allergische aandoening waarbij ons afweersysteem overgevoelig reageert op stuifmeel van grassen, bomen, struiken en/of kruidachtigen.

Ongeveer de helft van de patiënten met een pollenallergie vertoont een kruisreactie voor fruit, groenten, granen, noten en/of zaden.

De meest voorkomende klachten zijn neusloop, niesbuien en een verstopte neus. Andere klachten zijn jeukende en tranende ogen, kriebel in de keel en benauwdheid. Een allergie kan ook bijkomende verschijnselen veroorzaken zoals hoofdpijn, bijholteontstekingen, keelontsteking, griepig gevoel, slaap of concentratieproblemen. Mensen met eczeem hebben tijdens het pollenseizoen meer last van opstoten. De klachten treden op in de bloeitijd van grassen, kruiden en bomen. Bomen bloeien eerder dan grassen. Daarom krijgen mensen met een allergie voor boomstuifmeel al vroeg in het jaar (februari-maart) klachten, terwijl mensen met een allergie voor grasstuifmeel in het begin van de zomer (mei-juni) last krijgen en mensen met een allergie voor kruidachtigen op het einde van de zomer (augustus-september).

Op de website van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid vindt u een overzicht van alle planten die allergische reacties kunnen geven.

Hooikoorts voorkomen is bijna onmogelijk, maar u kunt wel een aantal maatregelen nemen om de gevolgen tot een minimum te beperken.

## Pollen vermijden

Indien u allergisch bent, probeer dan de pollen zoveel mogelijk te vermijden.

- Het is belangrijk te weten voor welke pollen u gevoelig bent. Zo kunt u tijdig de nodige voorzorgen nemen. Hou rekening met de hooikoortsberichten op radio, tv of internet (bv. [www.airallergy.be](http://www.airallergy.be), [www.pollennieuws.be](http://www.pollennieuws.be)).

- De ernst van uw klachten hangt af van de stuifmeelconcentratie in de lucht. Hoe hoger de stuifmeelconcentratie, hoe meer klachten u heeft. Het weer is hierbij van invloed. Bij droog windig weer is de concentratie aan pollen het hoogst. Bij regen wordt het stuifmeel uit de lucht gespoeld. 's Avonds is de hoeveelheid stuifmeel in de lucht het grootst. Blijf zoveel mogelijk binnen bij hoge pollenconcentraties en ongunstige weersomstandigheden.
- Vermijd alleszins inspanningen en activiteiten in open lucht, zoals wandelen, fietsen of sporten bij hoge concentraties pollen waarvoor u gevoelig bent. Indoor sporten zijn wel geschikt. Als u toch buiten wilt sporten, doe dit dan bij voorkeur 's morgens vroeg of direct na een regenbui als er minder pollen in de lucht zitten.
- Op het platteland zijn doorgaans meer pollen dan in de stad. In de stad is er rond drukke autowegen dan weer meer stuifmeel dan in de buurt van stillere wegen. Door de luchtvervuiling kunnen de klachten ook heviger zijn.
- Vermijd bossen, parken en weilanden, en ga liever niet kamperen of picknicken in de vrije natuur.
- Maai het gras niet zelf en blijf weg van plekken waar het gras wordt gemaaid.
- In het hooggebergte (boven 1500 m) zitten er minder pollen in de lucht, vooral dan boompollen. Probeer daarmee rekening te houden bij uw vakantieplanning. Hou er rekening mee dat het pollenseizoen op uw vakantiebestemming kan verschillen van dat in België. Meer informatie hierover kan u vinden op [www.worldallergy.org/pollen](http://www.worldallergy.org/pollen).
- Voor grassenstuifmeel ligt de situatie anders. De invloed van de windrichting is hier belangrijk. Zee-wind bevat bijna geen grassenstuifmeel in tegenstelling tot landwind, die evenveel stuifmeel kan aanvoeren van in het binnenland.
- Hou ramen en deuren (vooral van de slaapkamer) gesloten, zeker op het einde van de namiddag als de



pollenconcentraties het hoogst zijn. Lucht uw huis bij voorkeur 's ochtends, want dan is er minder stuifmeel in de lucht, of verlucht vlak na een regenbui.

- Neem meubels en oppervlakken in huis regelmatig met een vochtige doek af. Pollen vallen snel op de grond (indien er geen tocht is).
- Haal geen kamerplanten of boeketten met bloeiende planten of katjesdragende takken in huis waarop u mogelijk allergisch zal reageren.
- Droog wasgoed bij voorkeur in een droogkast of zeker binnen zodat het stuifmeel niet op de kledij kan waaien. Wilt u toch buiten drogen, doe dit dan vlak na een regenbui.
- Wissel uw buitenkledij of sportkledij bijvoorbeeld in de badkamer maar zeker niet in de slaapkamer.
- Was of spoel uw haar voor het slapengaan om stuifmeelkorrels te verwijderen.
- Hou het raam van de auto gesloten. Installeer een pollenfilter op de luchtcirculatie. Bij vele auto's met airco is dit tegenwoordig standaard voorzien.
- Draag buitenshuis een goed afsluitende (zonne)bril.
- Heeft u huisdieren, was ze dan regelmatig om het stuifmeel uit hun vacht te verwijderen.
- Vermijd tabaksrook en rokerige ruimtes, deze zorgen voor extra prikkeling en snellere reactie op pollen. Rook ook zelf ook niet.
- Vermijd niet-allergische prikkelende stoffen zoals de geur van lijm, verf, reinigingsmiddel, toiletreiniger, parfum, baklucht, ... Dit kan de allergische reactie versterken.
- Wrijf niet in uw ogen en verminder irritatie in je ogen door te spoelen met lauw water of leg een vochtig washandje op de ogen.
- Draag bij oogklachten liever geen contactlenzen.
- Een warme douche kan helpen tegen de klachten. De warme vochtige lucht zuivert de lucht van pollen in de badkamer. Gebruik tijdens het douchen geen shampoo, douchegel, zeep die sterk ruikt omdat sterke geuren de allergische reactie kunnen versterken.
- Bij beginnende klachten kan het helpen om de neus of de keel te spoelen met een oplossing van zoutwater.
- Start tijdig uw medicatie: voor aanvang van het pollenseizoen. Vele oogklachten ontstaan onrechtstreeks via de neus.  
Bij hardnekkige last die niet goed reageert op medi-

catie, raadpleeg opnieuw uw arts. Misschien is een bijkomende behandeling (hyposensibilisatie) mogelijk.

- Bepaalde eiwitten in het stuifmeel van berken en hazelaars komen ook voor in bepaalde fruitsoorten, zoals appel, peer, steenvruchten (pruim, perzik, kersen), meloen, kiwi en noten (hazelnoot, amandel, walnoot, ...) en in sommige groenten zoals peterselie, paprika, selder, wortel en tomaat, ...
- Bepaalde eiwitten in gras komen ook voor in bijvoorbeeld pinda, wortel, komkommer, banaan, ananas, selder, peterselie en aardappel.
- Personen die allergisch zijn voor het stuifmeel van de bijvoet lopen een hoog risico op een voedselallergie voor selder, dille, anijs, kervel, wortel en venkel.
- De allergenen in fruit en groenten kunnen door verhitting kapot gaan. Dit betekent dat iemand met allergie voor een appel meestal wel appelmoes of appelsap verdraagt.

## Kruisallergie: opgelet met groenten en fruit

Eén op twee mensen met een boompollenallergie ontwikkelt een allergie voor groenten en/of fruit. Ook mensen met een allergie voor grassen of kruidachtigen kunnen een kruisallergie voor bepaalde groenten of fruit ontwikkelen. Dat komt doordat de stoffen die een allergie veroorzaken (allergenen) ook in voedingsmiddelen voorkomen. Let dus op wat u eet wanneer u een dergelijke allergie hebt.

## Behandeling bij de arts

Uw verhaal over welke klachten u heeft, waar en wanneer, vormen de belangrijke houvast voor uw arts of allergoloog. Bloed- en huidtesten geven de arts informatie over de stoffen waarvoor u allergisch bent. Dit vormt de basis van uw diagnose.

Bij de meeste patiënten behandelt de arts alleen de symptomen, meestal met behulp van **antihistaminica** (medicijnen tegen allergie) in de vorm van tabletten of een neusspray met een lage dosis cortisone.

Patiënten met astmasymptomen gebruiken een **puf-fer** om opstoten te onderdrukken, of bij chronische last ontstekingsremmende medicatie in de vorm van een puf of **tabletten**. Ook voor kinderen is er perfect veilige medicatie.



Bij ernstige klachten moet u de behandeling starten een tweetal weken voor de symptomen gewoonlijk beginnen en pas stoppen als de pollen, waarvoor u allergisch bent, niet meer in de lucht aanwezig zijn. Als u zich daaraan houdt, is hooikoorts meestal goed onder controle te houden. In bijzondere gevallen kan immunotherapie (desensibilisatie) overwogen worden.

Heb je na het lezen van dit artikel nog vragen, laat het ons dan zeker weten via [info@astma-en-allergie-koepel.be](mailto:info@astma-en-allergie-koepel.be) of 0800/84321.

#### Bronnen:

Tekst Team allergologen UZ Antwerpen  
[www.pollennieuws.be](http://www.pollennieuws.be)  
[www.thuisarts.nl/hooikoorts/ik-heb-hooikoorts](http://www.thuisarts.nl/hooikoorts/ik-heb-hooikoorts)  
[www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-standaard-allergische-en-niet-allergische-rhinitis](http://www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-standaard-allergische-en-niet-allergische-rhinitis)  
[www.umcg.nl/NL/Zorg/Volwassenen/zob2/Hooikoorts/Paginas/default.aspx](http://www.umcg.nl/NL/Zorg/Volwassenen/zob2/Hooikoorts/Paginas/default.aspx)  
[www.worldallergy.org/physician-resources/world-allergy/world-allergy-week](http://www.worldallergy.org/physician-resources/world-allergy/world-allergy-week)

#### Pollenhor - Hausschutz

Hooikoortspatiënten kunnen opgelucht ademen: frisse lucht mag binnenkomen, pollen niet!

**Bestel de pollenhor via onze website:** 3 stuks van 130\*150 cm → 20,00€

# Cannabisallergie kan levensbedreigend zijn

Zowat tien jaar geleden stelde prof. dr. Didier Ebo (UZA/UAntwerpen) vast dat een aantal patiënten met fruitallergie niet in het klassieke patroon pasten. “Negen keer op tien gaat er achter een fruitallergie nog een andere allergie, doorgaans voor boompollen, schuil”, vertelt de professor. “Maar dat was bij enkele patiënten niet het geval. Na doorgedreven speurwerk en het stellen van de juiste vragen bleek dat de patiënten in kwestie allemaal cannabisgebruikers waren.”

Over cannabisallergie was op dat moment zeer weinig bekend, waardoor patiënten vaak onder de radar bleven. Zij kregen inadequaat of incorrect advies, met belangrijke nadelige effecten op de levenskwaliteit.

Dr. Ine Decuyper (UZA/UAntwerpen) schreef haar doctoraat over het thema en bracht samen met prof. Ebo als eerste cannabisallergie en de geassocieerde risico's uitgebreid in kaart. “Vandaag hebben we een



kleine 400 patiënten beschreven”, legt ze uit. “We toonden aan dat cannabisallergie een brede waai-er aan symptomen kan veroorzaken, van hooikoorts-achtige klachten tot levensbedreigende anafylaxie. Het is zelfs zo dat één op vijf patiënten een anafylac-tische episode ervaarde na cannabisblootstelling. Zij kregen te maken met veralgemeende en moge-lijk levensbedreigende klachten aan verschillende orgaansystemen.”

## Citrus en tarwe

Het type cannabisblootstelling varieerde. De meerderheid rookte cannabis, maar ook ingestie (opnemen via de mond) en huidcontact werd beschreven. Decuyper: “Opvallend is dat 34 patiënten ook allergische klachten meldden bij louter passieve blootstelling aan cannabis (passieve rook of indirect huidcontact). Twee patiënten vermeldde zelfs nooit eerder cannabis te hebben gerookt, gegeten of aangeraakt.”

Bijna de helft van alle cannabisallergische patiënten ervaart ook veralgemeende klachten bij contact met verschillende plantaardige voedingsmiddelen zoals perzik, appel, banaan, maar ook citrusvruchten, tarweproducten, noten en zelfs bier en wijn. Hoeveel mensen aan de allergie lijden, is moeilijk in te schatten, omdat lang niet iedereen die klachten ondervindt, zich zal melden.

## Verder gaan op eiwitten

De onderzoekers brachten niet alleen cannabisallergie in kaart, ze ontwikkelden en testten ook vijf diagnostische testen. “Drie van die testen focusten op een specifiek onderdeel van cannabis, het ‘Can s 3 eiwit’, het onderdeel waarop de allergie zich ontwikkelt”, duidt prof. Didier Ebo, promotor van het

doctoraat. “Met die technieken konden we twee op drie cannabisallergische patiënten identificeren. De drie technieken bleken ook onderling vergelijkbaar en werden daarom voorgesteld als goede eerstelijns-testen voor de diagnose van een cannabisallergie. In toekomstig onderzoek gaan we verder focussen op de eiwitten in cannabis, om zo de diagnostiek nog te kunnen verbeteren.”

In haar doctoraat onderzocht Decuyper ook het allergierisico voor mensen die op professioneel vlak aan cannabis worden blootgesteld. Politieagenten bijvoorbeeld. “Uit het onderzoek bleek dat meer dan één derde van de ondervraagde agenten, allemaal betrokken bij de ontruiming en inbeslagname van cannabisplantages, milde tot matig ernstige huid- en/of luchtwegklachten rapporteerde. Maar cannabisallergie konden we niet vaststellen. De oorzaak voor de klachten blijft onbekend, maar vermoedelijk spelen schimmels, stof en pesticiden die aanwezig zijn in cannabisplantages, een rol. Beschermingskleidij dragen is dus erg belangrijk.”

### Bron:

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

# Tomatenallergie

## Over de tomaat en de tomatenallergie

Tomaten zijn vruchtgroenten uit de nachtschadefamilie. Samen met de aardappel is de tomaat het meest geteelde voedingsproduct ter wereld. Er zijn duizenden tomatenrassen die allen variëren in grootte, kleur en smaak. Tomaten zijn rijk aan vitamines A en C, kalk en kalium. De tomatenschil bevat lycopene, een stof waarvan aannemelijk is dat het gezondheidsbevorderende eigenschappen heeft.

## Irritatie of allergie?

De huidklachten die ontstaan na contact met tomaat kunnen in verschillende groepen ingedeeld worden:

### Irritatie reactie

Net als vele groentesappen kunnen de bestand-

delen van tomatensap de huid irriteren. Met name als de huid niet helemaal intact is, zoals bijvoorbeeld bij eczeem, kan het tomatensap flink ‘bijten’ in de huid. De huid wordt rood en gaat jeuken. Door de lichte ontstekingsreactie kan de huid zelfs iets gaan zwellen. Wanneer het tomatensap van de huid is afgespoeld verdwijnt de irritatiereactie weer vrij snel. Een irritatiereactie wordt ook wel een ‘toxische’ reactie genoemd. Van alle huidklachten door tomaat wordt de overgrote meerderheid veroorzaakt door irritatie.

### Allergische reactie

De meeste mensen die een allergische reactie op tomaat krijgen, merken een prikkelend gevoel in de mond op bij het eten van rauwe

tomaat. Dit prikkelend gevoel wordt ook wel het ‘oral allergy syndrome’ (OAS) genoemd. Vermoed wordt dat bij de meeste mensen die OAS klachten krijgen bij het eten van tomaten, er sprake is van een kruisallergie met gras- en boompollen. Dus mensen die hooikoorts hebben kunnen een verhoogd risico hebben om een allergisch te reageren bij het eten van rauwe tomaten. Tomaten bevatten overigens meerdere allergenen (stoffen waar het immuunsysteem van het lichaam op zou kunnen reageren). Maar van veel van deze allergenen is nog onduidelijk welke rol zij spelen bij tomatenallergie. De samenstelling van de allergenen in tomaten kan ook wisselen per tomatenras. Eén van de allergenen waarvan het inmiddels duidelijk is dat het een belangrijke rol kan spelen bij tomatenallergie is ‘lipid transfer protein’ (LTP).

Sommige mensen kunnen anafylactische reacties krijgen wanneer zij na het eten van tomaten gaan sporten. Deze reactie komt ook wel bij andere voedingsmiddelen en heet ‘inspanning-geïnduceerde anafylaxie’.

Tomaten kunnen ook na contact met de huid galbulten veroorzaken. Dit worden ‘contacturticaria’ genoemd. Het is soms niet makkelijk contacturticaria te onderscheiden van plaatselijke zwelling van de huid door een pure irritatiereactie door tomaten.

#### Andere reacties op tomaten

Mensen met hardnekkig optredende galbulten (chronische urticaria) merken soms een sterke verbetering, of zelfs verdwijnen van hun klachten, op wanneer ze geen tomaten meer eten. De stoffen in tomaten die verantwoordelijk zijn voor het uitlokken van de galbulten bij deze mensen zijn vermoedelijk salicylaten, amines en glutamaat. Glutamaat is een belangrijke bouwsteen voor alle eiwitten en wordt in vrijwel alle voedingsmiddelen aangetroffen. In zijn vrije vorm (dus niet gebonden aan een eiwit) is het een belangrijke smaakversterker. Veel voedingsmiddelen met een uitgesproken sterke smaak, zoals tomaten, bevatten daarom relatief veel glutamaat.

#### Hoe wordt tomatenallergie getest?

Wanneer de dermatoloog of allergoloog een



© DenisProduction.com/Adobe Stock

tomatenallergie vermoedt kan (afhankelijk van de anamnese en het type allergische reactie) getest worden met priktesten (skin-prick test, SPT) of plakproeven.

#### Hoe kan ik een allergische reactie op tomaten voorkomen?

De meeste allergenen in tomaten worden afgebroken door verhitting. De meeste mensen die klachten ontwikkelen bij het eten van rauwe tomaten hebben geen klachten wanneer zij gekookte tomatenproducten consumeren zoals tomatensoep of pastasaus. Sommige allergenen in tomaten blijken echter thermostabiel. Dat wil zeggen dat ze door verhitting niet worden afgebroken en dus in staat blijven om een allergische reactie uit te lokken. Huidirritatie op basis van tomatencontact kan het best voorkomen worden door tomatensap of -saus zo snel mogelijk van de huid te verwijderen met een doekje met lauwwarm water.

#### Bron:

<https://www.davinciclinic.be/literatuur>

Asero R. Tomato allergy: clinical features and usefulness of current routinely available diagnostic methods. J Invest Allergol Clin Immunol 2013;23(1):37-42 (volledig artikel)



© Zetboor/Adobe Stock

# Histamine-intolerantie: Reactie door histaminerijke voeding

Soms ervaren patiënten na het eten van bijvoorbeeld spinazie, tomaten of bananen diverse klachten, zoals een loopneus, jeukende ogen of diarree. De patiënt kampt dan mogelijk met histamine-intolerantie, omdat al deze voedingsmiddelen een hoog histaminegehalte hebben. Histamine is een chemische stof die het lichaam van nature produceert, en is ook te vinden in bepaalde voedingsmiddelen. In situaties met 'echte' allergieën, geeft het lichaam histamine af. Histamine veroorzaakt op zijn beurt dan een respons waardoor sprake is van een allergische reactie. Histamine-intolerantie is geen echte allergische reactie. Patiënten reageren hierbij op voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan natuurlijke histamine. Patiënten met histamine-intolerantie hebben vaak lage niveaus van diamine-oxidase (DAO) en histamine-N-methyltransferase (HNMT) waardoor de werking van histamine verstoord is en het zich ophoopt in het hele lichaam. Patiënten met deze aandoening moeten histaminerijke voeding vermijden.

## Oorzaken van reactie door eten van histaminerijke voeding

Veel voedingsmiddelen en dranken bevatten histamine. Meestal breekt het enzym DAO (diamine-oxidase), en in mindere mate HNMT (histamine N-methyltransferase), de ingenomen histamine af. Hierdoor wordt het niet geabsorbeerd in de darm en dringt het de bloedbaan niet binnen. Histamine-intolerantie is een aandoening waarbij een opeenhoping van histamine in het lichaam optreedt doordat de werking van DAO en HNMT verstoord is. Wanneer het lichaam histamine van voedsel niet afbreekt en het lekt door de darmwand, komt het in de bloedbaan en ontstaat er een immuunrespons.

## Risicofactoren

Sommige factoren verstoren de werking van DAO en HNMT waardoor histamine zich verzamelt in het lichaam.



Sommige medicijnen verstoren de werking van DAO en HNMT /  
Bron: Stevepb, Pixabay

## Medicatie

Veel voorkomende factoren die interfereren met de DAO- en HNMT-niveaus omvatten veel voorgeschreven geneesmiddelen zoals:

- antibiotica
- antidepressiva
- antipsychotica
- diuretica (plaspillen)
- geneesmiddelen tegen maag- en darmproblemen
- hartmedicijnen
- luchtwegmedicijnen, zoals theofylline
- malariamedicijnen
- medicijnen tegen gastro-oesofageale refluxziekte
- medicijnen tegen misselijkheid (anti-emetica)
- pijnstillers
- spierverslappers
- tuberculosemedicijnen

Vrij verkrijgbare medicijnen die interfereren met de DAO- en HNMT-niveaus zijn:

- acetylsalicylzuur (aspirine)
- diclofenac (Voltaren)
- indomethacin (Indocin)
- naproxen

## Voeding

Bijna alle voedingsmiddelen en dranken bevatten een bepaald niveau van histamine en deze nemen gewoonlijk toe naarmate het voedsel ouder wordt, bederft of fermenteert. Sommige voedingsmiddelen en dranken bevatten ook verbindingen die histamine in het lichaam vrijmaken of de productie of effectiviteit van de enzymen DAO en HNMT blokkeren.

## Rijk aan histamine

Voedingsmiddelen en dranken die rijk zijn aan histamine zijn:

- aardbeien
- alcohol
- ananas
- aubergine
- azijn
- bananen
- chilipoeder
- chocolade en cacao
- de meeste citrusvruchten
- gerookte producten, zoals worst, ham, bacon of salami
- groene thee
- ingeblikt, gebeitst en gefermenteerd voedsel
- ingeblikte vis, zoals makreel en tonijn
- kaneel
- kersen
- kruidnagel
- oude kazen
- peulvruchten, zoals kekers, sojabonen en linzen
- pinda's
- snoepjes met conserveermiddelen
- spinazie
- tomaten
- veel bereide maaltijden
- yoghurt
- zoute snacks

## Afgifte van histamine

Voedingsmiddelen die de afgifte van histamine veroorzaken, zijn onder andere:

- additieven, conserveermiddelen en kleurstoffen
- bonen en peulvruchten
- cacao en chocolade
- de meeste citrusvruchten
- noten

- tarwekiemen
- tomaten

### DAO- en HMNT-remmende voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen en dranken die de DAO- en HMNT-niveaus of acties mogelijk verstoren, zijn:

- alcohol
- bepaalde soorten yoghurt, afhankelijk van het bacterietype
- energiedranken
- groene thee
- rauw eiwit
- zwarte thee

### Andere risicofactoren

Andere beïnvloedende factoren zijn onder meer:

- bacteriën: Veel soorten bacteriën zijn ook in staat om een soort histamine in de darmen te produceren. Als deze bacteriën de darm koloniseren en zich vermenigvuldigen, maken ze genoeg histamine aan om symptomen te veroorzaken.
- een letsel of trauma
- een tekort aan vitamine B6, een tekort aan vitamine C, een kopertekort of een zinktekort
- extreme of chronische stress
- extreme temperaturen
- intestinale aandoeningen of verwondingen die de darmwand en de spijsvertering aantasten
- lage zuurstofniveaus
- leveraandoeningen

### Symptomen

De symptomen van de allergische reactie zijn vaak ernstiger wanneer zich meer histamine in de bloedbaan heeft opgehoopt. Patiënten met histamine-intolerantie hebben meestal diverse symptomen die vergelijkbaar zijn met andere allergische reacties, waardoor vaak lastig is om de bron te bepalen.



Rode ogen komen mogelijk tot stand bij histamine-intolerantie / Bron: Marco Mayer, Wikimedia Commons (CC BY-SA-4.0)

### Vaak

Veel voorkomende symptomen zijn:

- blozen, vooral van het hoofd en de borst
- chronische constipatie
- chronische hoofdpijn
- diarree
- duizeligheid
- een onregelmatige hartslag of verhoogde hartslag
- een verstopte neus, loopneus of jeukende neus
- een zeer droge huid, vlekkerige huid of schilferige huid (eczeem)
- een zeer jeukende huid
- ernstige menstruatiepijn
- gas of een opgeblazen gevoel
- het prikkelbaredarmsyndroom
- kortademigheid
- maagkrampen of maagpijn
- misselijkheid en overgeven
- netelroos of rode, verhoogde, jeukende, brandende bulten
- niezen
- onverklaarbare angst
- onverklaarde uitputting
- rode ogen, jeukende ogen of waterige ogen
- winderigheid

### Soms

Minder voorkomende symptomen zijn onder meer:

- bewustzijnsverlies
- een lage bloeddruk
- een zwelling rond de lippen, een zwelling rond de ogen en af en toe een zwelling van de keel
- slaapproblemen
- tremoren (bevingen)

### Diagnose en onderzoeken

Er is anno december 2018 geen enkele test beschikbaar om histamine-intolerantie te diagnosticeren. De arts stelt de diagnose door andere mogelijke oorzaken uit te sluiten. Een allergoloog of immunoloog kijkt eerst of de patiënt lijdt aan een voedselallergie en -intolerantie. Een maag- en darmarts test patiënten met chronische darmsymptomen op de aanwezigheid van darmaandoeningen zoals coeliakie (maag- en darmproblemen door het eten van gluten), een inflammatoire darmaandoening, lactose-intolerantie of het prikkelbaredarmsyndroom. Verder is het



belangrijk dat patiënten met een vermoedelijke histamine-intolerantie een voedingsdagboek bijhouden gedurende ten minste twee tot vier weken, zodat een arts symptomen en voedingspatronen kan identificeren. Ook een eliminatiedieet is aanbevolen. De arts voert tevens een bloedonderzoek uit om de DAO-niveaus en enzymactiviteitsniveaus te laten controleren.

## Behandeling voor histamine-intolerantie

### Voeding

Patiënten die mogelijk lijden aan histamine-intolerantie of die de aandoening willen verminderen of omkeren, moeten vaak een histamine-arme voeding consumeren. Voedingsmiddelen en dranken met lage histaminegehalten zijn onder andere:

- boter
- de meeste bladgroenten behalve spinazie
- de meeste kruidentheeeën behalve zwarte en groene thee
- de meeste sappen en smoothies op basis van niet-citroenen
- de meeste spijsoliën
- de meeste vers fruit en bessen naast citrusvruchten, aardbeien en kersen
- de meeste verse groenten behalve tomaten en aubergines
- gekookte eierdooier
- gevilde verse kip
- kokosmelk en rijstmelk
- roomkaas
- vers of snel bevroren vlees en vis
- verse, gepasteuriseerde melk en melkproducten
- volkoren noedels, brood, crackers en pasta's

### Vitaminen en mineralen

Verschillende vitaminen en mineralen zijn nodig voor de juiste activiteit van DAO. Patiënten met histamine-intolerantie moeten dus meer voedingsmiddelen en dranken opnemen die rijk zijn aan deze voedingsstoffen. Eventueel neemt de patiënt supplementen in als het moeilijk is om deze voedingsstoffen binnen te krijgen.

Vitaminen en mineralen die mogelijk goed zijn voor patiënten met een histamine-intolerantie zijn:

- calcium vermindert netelroos en blozen
- foliumzuur

- koper helpt de DAO-bloedspiegels een beetje te verhogen en helpt DAO om histamine af te breken
- magnesium verhoogt de allergische responsdrempel
- mangaan verbetert de DAO-activiteit
- vitamine B1
- vitamine B12
- vitamine B6 helpt DAO om histamine af te breken
- vitamine C helpt het histaminegehalte in het bloed te verlagen en helpt DAO histamine af te breken
- zink helpt DAO om histamine af te breken (het heeft mogelijk ook ontstekingsremmende en antiallergische eigenschappen)

### Medicatie

Buiten voedingsaanpassingen is er geen vaste behandeling voor patiënten met histamine-intolerantie. Diverse behandelingen verlichten echter mogelijk de symptomen of de oorzaak van de aandoening.

Enkele van de meest voorkomende medische behandelingen zijn:

- antihistaminica nemen
- corticosteroïden gebruiken
- DAO-enzym-supplementen innemen
- medicijnen vermijden die leiden tot een histamine-intolerantie, zoals de meeste ontstekingsremmende en pijnstillers
- voorgeschreven medicijnen nemen
- Prognose van intolerantie voor histamine

In de meeste gevallen is het, dankzij een gewijzigd voedingspatroon en antihistaminica of enzym-supplementen, mogelijk om de symptomen van histamine-intolerantie onder controle te krijgen. Om de symptomen op afstand te houden, moeten de meeste patiënten histaminerijk voedsel gedurende een paar maanden beperken of vermijden. Patiënten die herstellen van histamine-intolerantie moeten voorts het gebruik van medicijnen waarvan bekend is dat ze de afgifte van histamine starten, gedurende een vergelijkbare periode vermijden of beperken. Patiënten met een histamine-intolerantie opteren tot slot best voor vers, niet-verpakt of bereid voedsel met lage histaminegehalten.

#### Bron:

[www.mens-en-gezondheid.info/nl](http://www.mens-en-gezondheid.info/nl)



# 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

