

In dit nummer:

- Overgevoeligheid voor chocolade, hoe zit dat? p 4
- Wat kunt u zelf doen tegen een pollenallergie p 5
- Hoe kweek je zelf gezonde groenten? p 7
- Ik heb astma en wil gaan sporten/bewegen p 8
- Gebruikt uw huisarts een digitaal attest voor een raadpleging? p 9
- Mag je duiken met astma? p 10
- Consumentenwelzijn: FAVV voert strengere controles uit op een volledige en doeltreffende communicatie van de allergenen in levensmiddelen en gerechten 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

Website: 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





Welkom lente!

© Shutterstock

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

Misschien heeft u ook de voorbije paasdagen een beetje teveel gesnoept van de lekkere chocolade eitjes. Voor sommigen onder ons kan dit allergische problemen geven. Niet de chocolade op zich maar de toevoegingen melk, pinda en noten kunnen problemen geven. Hoe dat komt kan je lezen in ons artikel “Overgevoelig voor chocolade, hoe zit dat?”.

Nu de winter eindelijk voorbij is en we weer kunnen genieten van enkele zonnestralen komen de allergische klachten helaas ook weer de kop opsteken. Het artikel “Wat kunt u zelf doen tegen een pollenallergie” geeft u enkele praktische tips om het dagelijkse leven met een pollenallergie wat draaglijker te maken.

Over het e-attest is er de laatste weken veel gepubliceerd. Als je naar de huisarts gaat is het mogelijk dat je alleen nog een ontvangstbewijs van het betaalde honorarium ontvangt. De terugbetaling wordt dan elektronisch geregeld tussen arts, ziekenfonds en patiënt.

Ook in het domein van de voedselallergie beweegt er wat. Studies tonen aan dat voedselallergieën van jaar tot jaar toenemen. 2 tot 3% van de wereldbevolking en 6 tot 8% van de kinderen kampen met voedselallergieën. In België kunnen consumenten met een voedselallergie of voedselintolerantie rekenen op het FAVV om op het terrein na te gaan of bedrijven die voedingsmiddelen produceren, wel degelijk rekening houden met hen. En sinds oktober 2017 legt het FAVV strengere sancties op.

Ons project rond sporten met astma “Climbing for Life/Stelvio” rond de beklimming van de Stelvio in Noord-Italië kent een volgende editie. Op 14-15-16 juni gaan enkele astmapatiënten de uitdaging van hun leven aan met de beklimming van enkele cols en dit onder medische en sportieve begeleiding.

Veel leesplezier

De redactie

Overgevoelig voor chocolade, hoe zit dat?

Chocolade is voor jong en oud een heerlijke lekkernij. Maar hoe zit het met overgevoelighedsreacties? Kun je alleen reageren op cacao of ook op andere bestanddelen?

Cacaopoeder is het belangrijkste ingrediënt voor het genotmiddel chocolade. Cacao is afkomstig van de tropische cacaoboom. De vruchten van deze boom lijken op langwerpige meloenen. Ze worden geplukt en vervolgens opengemaakt. In het midden liggen cacaobonen. Deze worden schoongemaakt, licht geroosterd, gebroken en vermalen tot cacaomassa. Uit die massa wordt de cacaoboter verwijderd. Er blijft cacaopoeder over. Voor een aantrekkelijk product wordt er aan het cacaopoeder extra cacaoboter, suiker en bijvoorbeeld melk, pinda, rozijnen en/of noten toegevoegd.

Allergische reactie

Het is mogelijk om allergisch te reageren op het cacao-allergeen. Maar een allergische reactie op chocolade wordt vooral veroorzaakt door het allergeen dat bewust of onbewust is toegevoegd aan de chocolade. Denk hierbij aan melk, pinda en noten. Op het etiket van bijvoorbeeld een reep chocolade, chocoladehagelslag of pasta moeten deze ingrediënten duidelijk zijn vermeld.

De onbewuste of onbedoelde toevoeging geeft uiteraard het grootste risico. Je kent ongetwijfeld de sporenwaarschuwing op het etiket: dit product is vervaardigd in een fabriek waar ook pinda, noten of wat dan ook wordt verwerkt. Onzekerheid alom door de onduidelijkheid hoe reëel het risico is. Daarin gaat wel verandering komen, zo blijkt uit het artikel van Marty Blom. Maar het blijft voorlopig oppassen voor mensen met kans op een ernstige allergische reactie.

Niet-allergische reactie

Chocolade komt geregeld voor als verdachte trigger bij voedselintoleranties. De theobromine in de cacao hoort tot de methylxanthines en is een zogenoemde histaminevrijmaker. Histamine is een lichaamseigen

stof die hoort bij de groep biogene aminen. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat methylxanthines klachten kunnen veroorzaken. Gevoeligheid voor de stof theobromine verschilt sterk per persoon.

Onderzoek naar relatie voeding – klacht

Er is één manier om er achter te komen óf, en in welke mate, de theobromine oorzaak is van klachten: door het bekende proces van weglaten - weer eten - weer weglaten - weer eten. Dit kan eenvoudig als chocolade of cacao de enige verdachte trigger is. Zijn er meer mogelijke triggers? Dan is overleg met een diëtist gewenst. Nu is cacao geen essentieel voedingsmiddel, maar voor velen wel een belangrijk genotmiddel. Het is dus zinvol om het goed uit te zoeken.

Alternatief

Carobe is een alternatief dat wel licht naar cacao smaakt, maar geen cacao bevat. Het wordt gemaakt uit de peulen van de Johannesbroodboom en verwerkt in onder andere repen, pasta en hagelslag. Tip: stap niet direct over naar de carobe, maar probeer eerst enkele weken de smaak van chocolade te vergeten. Dan krijgt de carobe een eerlijkere kans.

Weetjes

- De Spaanse veroveraars van Mexico noemden de cacaoboon Theobroma-cacao, voedsel van de goden.
- Pure chocolade bevat circa 1,5 procent theobromine. Deze stof is vergelijkbaar met cafeïne, maar met een lichtere werking. Theobromine zet de nieren aan tot grotere waterafscheiding, zet de bloedvaten uit (maar in de hersenen treedt er juist vernauwing van de bloedvaten op), stimuleert de darmuitscheiding en versterkt de samentrekken-de beweging van de spieren in het skelet.

- Cacaoboter bevat 35 procent van het enkelvoudige onverzadigde vet oliezuur en smelt tussen de 30 en 37 graden. In de hand én in de mond.
- Pure chocolade is een mengsel van cacaopoeder, cacaoboter en suiker.
- Melkchocolade bevat dezelfde ingrediënten als pure chocolade aangevuld met melkpoeder.
- In witte chocolade zit geen cacaopoeder en dus ook geen theobromine. Het bevat wel minimaal

20 procent cacaoboter, minimaal 14 procent droge melkbestanddelen en suiker.

Bron:

Sacha Visser – dietist@voedselallergie.nl

Dit artikel is overgenomen uit Allergie & Voeding, het tijdschrift van de Stichting Voedselallergie www.voedselallergie.nl

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, 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 stille 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.
- 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 als 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 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 de irritatie 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 medicatie, 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 daar aan 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 of 0800/84321.

Bronnen:

Tekst Team allergologen UZ Antwerpen
www.pollennieuws.be

www.thuisarts.nl/hooikoorts/ik-heb-hooikoorts

www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-standaard-allergische-en-niet-allergische-rhinitis

www.umcg.nl/NL/Zorg/Volwassenen/zob2/Hooikoorts/Paginas/default.aspx

www.worldallergy.org/physician-resources/world-allergy/world-allergy-week

Hoe kweek je zelf gezonde groenten?

De moestuin is opnieuw populair. Steeds meer Vlamingen planten sla en wortelen en eten eieren van hun eigen kippen. Lekker, ecologisch verantwoord, pesticidevrij en goedkoop! Voor gezonde groenten en gezonde eieren heb je echter wel een gezonde moestuin nodig. De website www.gezonduiteigengrond.be vertelt je er alles over.

Nu de lente in de lucht hangt, halen heel wat Vlamingen hun tuinhandschoenen boven. Liefhebbers van gezonde voeding planten ijverig sla en tomaten en kinderen vragen aan opa hoe ze radijsjes kunnen zaaien. Op TV bulkt het van de trendy tuinprogramma's. De moestuin heeft zijn saaie imago afgeschud. En dat komt onze gezondheid ten goede.

Stap voor stap naar een gezonde moestuin

Bij de aanleg van een moestuin komt heel wat kijken. Welke groenten ga je planten of zaaien? Is de grond vruchtbaar? Hoe pak je bladluizen aan? En welk plekje is geschikt voor een kippenren?

Alle info voor een gezonde moestuin vind je op www.gezonduiteigengrond.be. De website zet de belangrijkste vuistregels voor gezonde groenten en eieren op een rijtje. Met eenvoudige tips en duidelijke info kom je te weten hoe je een moestuin aanlegt en wat je moet doen voor een goede oogst. Ook hoe een

kippenren er moet uitzien en wat kippen wel en niet eten, wordt haarfijn uitgelegd.

Gezonde grond?

Een gezonde tuin begint bij gezonde grond: een vruchtbare bodem zonder vervuiling. Maar hoe weet je of je tuingrond gezond is?

Een drukke weg (autosnelweg of gewestweg) of een spoorweg vlak naast je tuin kan voor vervuiling zorgen. Laat indien mogelijk 30 meter afstand tussen de autoweg of spoorweg en je groentetuin. Maak een fysieke barrière tussen je tuin en het verkeer. Een hoge en brede struikengordel met streekeigen struiken en planten is ideaal. Zo belandt er veel minder fijn stof op je groenten. Let wel op dat de struiken niet te veel

zonlicht, vocht en voedingsstoffen wegnemen van je groenteperceel. Ook achter een hoge huizenrij of op een dakterras zijn je groenten beter beschermd.

Op www.gezonduiteigengrond.be kan je ook eenvoudig testen of er mogelijk risico's zijn. Een online vragenlijst zet alle belangrijke info op een rijtje: Is er industrie in de buurt? Stoken de burens soms een vuurtje in de tuin? Is er vervuiling uit het verleden? Na afloop krijg je een duidelijk advies. Een aanrader voor iedereen die houdt van lekkere en gezonde groenten, fruit en eieren.

Bron:

www.gezonduiteigengrond.be

Ik heb astma en wil gaan sporten/bewegen

Wil je graag bewegen of sporten, maar vraag je je af of dit mogelijk is met astma? Twijfel je welke activiteiten wel of niet geschikt voor je zijn? Heb je tips nodig of behoefte aan advies van de digitale sportarts? Hierna vind je de informatie die je nodig hebt om op een veilige manier te gaan sporten en bewegen.

Sportief bewegen is ook voor mensen met astma een goed idee. Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op je gezondheid, het verbetert je conditie en helpt je om je sociale contacten te vergroten. Bovendien is de kans groot dat je door te bewegen je je beter in je vel voelt.

Starten met bewegen is niet altijd even makkelijk. Het is goed om je te realiseren dat verandering tijd en energie kost. Bedenk van tevoren wat je belangrijk en leuk vindt en hoeveel tijd, inspanning en mogelijk geld de beweegactiviteit je gaat kosten.

Astma en sporten en bewegen

Door te sporten neemt het aantal aanvallen van inspanningsastma niet af, maar de sterkte van de aanvallen wel. Houd er wel rekening mee dat je tijdens het sporten last kunt krijgen van inspanningsastma: tijdens of na een zware lichamelijke inspanning krijg je last van kortademigheid en piepen op de borst. Droge, koude lucht en snel diep in- en uitademen maken dat er eerder inspanningsastma kan optreden. Inspanningsastma is echter geen reden om van sport af te zien, het is met medicijnen goed te voorkomen.

Bovendien kun je de volgende maatregelen nemen:

- Begin het sporten met een warming-up van 10 tot 15 minuten (lichte inspanning afgewisseld met rust);
- Bij koud weer is het beter zo lang mogelijk door je neus te ademen of een sjaal voor je mond te houden. Hierdoor wordt de ingeademde lucht voorverwarmd;
- Medicijnen kunnen inspanningsastma voorkomen of de klachten van benauwdheid tijdens het sporten laten afnemen. Bij deze astmaklachten is het handig om de medicijnen in te nemen 10 tot

- 30 minuten voordat je met sporten begint;
- Bij een lichte benauwdheid kun je het beste geregeld een minuutje rust nemen en zo veel mogelijk door je neus inademen en door je mond uitademen.

Welke bewegingsactiviteiten kan ik doen?

In de klachtenvrije periode kun je bijna iedere sport beoefenen die je wilt. Het is zelfs mogelijk om topsport te beoefenen. De juiste medicijnen en de juiste sport kunnen astma positief beïnvloeden. Een zeer geschikte sport is zwemmen.

Wanneer kan ik beter niet sporten?

Sporten tijdens een astma-aanval is af te raden. Ook wanneer je niet helemaal klachtenvrij bent, kun je beter niet gaan sporten. Na een ziekte of als je koorts hebt gehad is het aan te raden na de eerste koortsvrije dag minstens een week te wachten met sporten. Je conditie is dan namelijk minder goed dan voordat je ziek werd. Het is daarom beter om op een lager niveau te beginnen dan waar je geëindigd was. Bepaalde sporten kunnen problemen opleveren. Denk aan: paardrijden (paardenhaar en – schilfers), sportduiken en bergsport (hoger dan 2000 meter).

Tips voor sporten en bewegen met astma

Als je let op de 'spelregels', dan kunnen astma en sportief bewegen uitstekend samen gaan. Een aantal tips om in beweging te komen en te blijven:

- Doe (in overleg met je arts) wat je leuk vindt. Het is belangrijk dat je sport en beweegt met plezier;
- Vertel aan je sportleider/trainer en medesporters dat je astma hebt en vertel hen wat er met je gebeurt en wat ze moeten doen als je een aanval krijgt. Dan schrikken ze niet en kunnen ze actie ondernemen. Dat is fijner voor jezelf en voor de mensen om je heen;
- Accepteer dat het sporten/bewegen de ene keer beter gaat dan de andere;
- Luister goed naar je lichaam en probeer de komst van een aanval aan te voelen;
- Intensief sporten in koude droge lucht vergroot de kans op een astma-aanval. Neem dan ook voorzorgsmaatregelen (zie onder inspanningsastma);
- Drink voor en tijdens het sporten en bewegen veel, zodat je de kans op inspanningsastma verkleint;
- Een half uur per dag actief bewegen is een gezond streven.

Wat kan de sportarts betekenen voor mensen met astma?

Als je niet precies weet wat wel of niet geschikt is of als je niet eerder aan bewegingsactiviteiten hebt deelgenomen, vraag dan een (sport)arts om advies. Overleg altijd met een arts als je medicijnen gebruikt of intensiever wilt gaan sporten.

Bron:

www.sportzorg.nl

Gebruikt uw huisarts een digitaal attest (e-Attest) voor een raadpleging?

Sinds 1 januari 2018 kan uw huisarts ervoor kiezen om een digitaal getuigschrift voor verstrekte hulp af te leveren, dat hij zelf elektronisch doorstuurt naar uw ziekenfonds. Dat digitale getuigschrift is het e-Attest. U ontvangt als patiënt dan een papieren bewijsstuk van het elektronisch attest.

Groot voordeel hiervan is dat u het getuigschrift zelf niet meer moet opsturen, dat u het niet kunt verliezen en het ook niet kunt vergeten of te laat opsturen. Bovendien gebeurt de terugbetaling sneller. Als alles in orde is, dan staat de terugbetaling twee of drie werkdagen na uw raadpleging bij de dokter al op uw rekening.

Bij gebruik van het e-Attest betaalt u nog steeds het volledige bedrag van de raadpleging aan uw huisarts (ereloon plus remgeld). Maar u moet dan zelf geen getuigschrift meer aan uw ziekenfonds bezorgen. Dat wordt rechtstreeks, via de computer, geregeld tussen uw arts en uw ziekenfonds. Hebt u recht op de derdebetalersregeling, bijvoorbeeld omdat u een verhoogde tegemoetkoming hebt? Dan verandert er voor u niets met de komst van het e-attest.

Voorlopig kunnen enkel huisartsen een e-Attest naar het ziekenfonds sturen. Bovendien is het niet verplicht. Elke huisarts kan zelf kiezen om het e-Attest al dan niet te gebruiken. U kunt vragen om het te doen, maar de beslissing ligt bij uw arts. Bedoeling is wel dat het e-Attest op termijn verplicht wordt.

De huisarts kan het e-Attest ook gebruiken bij een huisbezoek als er een WIFI-verbinding is of als de huisarts over een 4G-verbinding beschikt.

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw ziekenfonds.

Bron:

<https://www.ehealth.fgov.be/nl/zorgverleners/online-diensten/mycarenet-eattest/presentatie>
22/01/2018

Mag je duiken met astma?

Duiken, ook wel SCUBA duiken, is een avontuurlijke onderwatersport. Tegenwoordig wordt er steeds meer recreatief gedoken, vooral om te ontdekken wat de onderwaterwereld allemaal te bieden heeft. Omdat duiken een sport met risico's is, is het van belang dat je gezond bent. De kans op overlijden bij duiken is zo'n 40 keer groter als de kans op overlijden bij een voetbalspel of waterskiën. Veelal moet je eerst gekeurd worden door een duikarts of een sportarts voordat je met je brevet mag beginnen. Als je gaat duiken met perslucht wordt er onder andere veel van je longen gevraagd. Voor mensen met astma, een chronische ontsteking aan de luchtwegen, is het daarom extra risicovol. Hoewel er vroeger een algeheel duikverbod was voor mensen met astma, is men tegenwoordig soepeler geworden. Onder bepaalde voorwaarden mogen mensen met astma toch duiken.

Waarom is duiken bij mensen met astma extra risicovol?

Er bestaan verschillende soorten astma, zoals allergische astma, inspanningsastma, niet-allergische astma en ernstige astma. Bij allergische astma wordt een astma-aanval uitgelokt door het inademen van stoffen waar iemand allergisch voor is.



Een niet-allergische astma-aanval wordt, daarentegen, uitgelokt door niet-allergische prikkels, zoals uitlaatgassen, weersomstandigheden, parfum, koude lucht, enz. Verder wordt een astma-aanval bij inspanningsastma veroorzaakt door inspanning bij een activiteit (bijvoorbeeld als je aan het sporten bent). Emoties, stress, temperatuur en de luchtvochtigheidsgraad kunnen de klachten verergeren. Zo kan koude, droge lucht er bijvoorbeeld voor zorgen dat je het eerder benauwd hebt. De perslucht die je inademt uit een duikfles is droog en voelt koud aan. Het inademen van deze koele, droge lucht kan de luchtwegen irriteren en op deze manier wordt een astma-aanval uitgelokt. Tijdens een aanval zwellen de luchtwegen op wat het ademhalen onaangenaam maakt. Ernstig astma komt het minste voor. In het geval van ernstig astma mag je niet duiken.

Mensen met astma hebben gevoeliger luchtwegen dan mensen zonder astma. Het risico van een barotrauma bij mensen met astma is daarom ook 2 tot 5 keer zo groot als bij mensen zonder astma. Een barotrauma ontstaat door verandering in 'druk'. Door een snelle verandering tussen de omgevingsdruk en de druk in luchthoudende lichaamsholten kan er weefselletsel ontstaan. De overgevoeligheid van het slijmvlies van de luchtwegen bij astmapatiënten zorgt voor het samenknijpen en het ophopen van slijm in de luchtwegen. Het samenknijpen en het ophopen van slijm in de luchtwegen kan ervoor zorgen dat er lucht in de longen achterblijft. Door het samenknijpen en het ophopen van slijm worden de luchtwegen nauwer. Het proces waarbij er meer lucht in de longen achterblijft doordat het niet compleet uitgeademd kan worden, wordt ook wel 'Air Trapping' genoemd. Dit kan (ernstige) schade veroorzaken. Het opstijgen tijdens het duiken is voor je longen het gevaarlijkste moment. Tijdens het opstijgen zetten je longen uit. Het is van belang dat de lucht de longblaasjes kan verlaten, anders knappen deze (door overdruk).

Belangrijke evaluatiepunten bij de duikkeuring

In het verleden werd je afgekeurd voor duiken als je astma had. Tegenwoordig mag je onder bepaalde voorwaarden toch duiken. Het is daarbij van belang dat je astma onder controle is met de juiste medicatie. Iemand moet vrij van astmasymptomen zijn om toestemming te krijgen om te duiken. Verder is het van belang dat je een normale longfunctie (spirometrie) hebt. Het longfunctieonderzoek (spirometrie) bij de duikkeuring is daarom een belangrijk onderdeel om te bepalen of iemand met astma mag duiken. Voor het onderzoek, dat zittend plaats vindt, krijg je een klem op je neus, zodat je niet door je neus uit kunt ademen. Je krijgt een mondstuk waardoor je tijdens de test geforceerd in en uit moet ademen. Het is de bedoeling dat je heel diep inademt, en vervolgens zo hard en snel mogelijk uitademt totdat je longen leeg zijn. Om de betrouwbaarheid van het resultaat te vergroten wordt het onderzoek meerdere keren uitgevoerd (vaak drie keer). Het resultaat van het onderzoek wordt vergeleken met de longfunctiewaarde van een gezond gemiddeld persoon. Er wordt daarbij rekening gehouden met verschillende factoren die van invloed kunnen

zijn, zoals leeftijd, lengte, geslacht en etnische afkomst. Indien iemand helemaal geen astmatische klachten (met medicatie) heeft en een normale longfunctie heeft, kan deze persoon toestemming krijgen om te duiken. Aanvullend onderzoek door middel van een inspanningstest is vaak nodig om te bepalen of er sprake is van bronchiale hyperactiviteit. Astmapatiënten kunnen immers een normale longfunctie hebben. Indien men een normale inspanningscapaciteit heeft, kan men toch door de keuring komen. De inspanningscapaciteit van een persoon kan bepaald worden door middel van een inspanningstest met ademanalyse. Het resultaat van de inspanningstest moet negatief zijn. Een negatieve uitslag duidt op de afwezigheid van problemen tijdens inspanning. Verder is het ook van belang dat de persoon geen andere lichamelijke klachten heeft en adequaat kan reageren bij onverwachte inspanning.

Hoe kun je de risico's verkleinen?

Er zijn een aantal dingen die je kunt doen om het risico te verkleinen:

- Duik niet in (heel) koud water;
- Stijg ten allen tijde langzaam en gecontroleerd op (maak een veiligheidsstop);
- Duik niet als je in de afgelopen 48 uur een astma-aanval hebt gehad;
- Duik niet als je niet lekker bent;
- Maak geen inspannende duiken;
- Gebruik regelmatig een peakflowmeter (om te meten in welke mate astmatische klachten opspelen).

Bij inspannende duiken kun je denken aan duiken waarbij je tegen de stroming in moet zwemmen. Astmatische klachten worden vooral uitgelokt door dergelijke inspanning. Met een peakflowmeter kan iemand zien in welke mate astmatische klachten opspelen. Een piekstroommeter geeft aan hoeveel lucht iemand in één keer uit kan blazen. Hoe nauwer de luchtwegen, des te lager is de piekstroomwaarde. Meestal wordt iemand geadviseerd de piekstroomwaarde 's morgens en 's avonds te meten. Bij een variatie van meer dan 20% in de piekstroomwaarde of een daling van de piekstroomwaarde met meer dan 10% wordt er afgeraden om te duiken.

Bron:

www.sport.infonu.nl

Consumentenwelzijn: FAVV voert strengere controles uit op een volledige en doeltreffende communicatie van de allergenen in levensmiddelen en gerechten

Voedselallergieën vormen een belangrijk volksgezondheidsprobleem dat jaar na jaar toeneemt. 2 tot 3% van de wereldbevolking en 6 tot 8% van de kinderen heeft te kampen met voedselallergieën. De Belgische Hoge Gezondheidsraad stelt bovendien een toename vast in de frequentie en de ernst van de reacties (publicatie Nr. 8513). Deze vaststelling wordt bevestigd door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO): voedselallergieën zijn naar verluidt het vierde grootste volksgezondheidsprobleem.

De consument moet correct en doeltreffend worden geïnformeerd over de aanwezigheid van allergenen in een gerecht of een levensmiddel. We weten immers dat een allergische reactie dramatisch kan aflopen! In België kunnen consumenten met een voedselallergie of voedselintolerantie rekenen op het FAVV om op het terrein na te gaan of levensmiddelenbedrijven wel degelijk rekening houden met hen. En sinds oktober 2017 legt het FAVV strengere sancties op.

Wat is een voedselallergie?

Een allergie is een abnormale reactie van het lichaam op een stof (allergeen genoemd) waaraan het lichaam bijzonder gevoelig is. We spreken van een voedselallergie indien deze reactie zich herhaaldelijk voordoet bij de inname van voeding en/of een stof die wordt toegevoegd aan voeding. In het geval van een voedselallergie beschouwt ons immuuniteitssysteem, dat geacht wordt ons te verdedigen tegen iedere aanval van buitenaf, bepaalde voedingsmiddelen als “vijandige” stoffen. Het eerste contact met de allergenen heeft echter geen effect op het lichaam. Deze fase noemen we de sensibiliseringsfase. Er doet zich enkel een allergische reactie voor wanneer het lichaam opnieuw in contact komt met de stof in kwestie. Dit disfunctioneren

van het immuuniteitssysteem lokt extreme en onaangename reacties uit die variëren in ernst en die zich op verschillende manieren kunnen manifesteren op verschillende plaatsen in het lichaam. Wereldwijd zijn er momenteel meer dan 160 voedselallergenen bekend!

De symptomen

De symptomen kunnen zich op verschillende manieren manifesteren:

- Spijsverteringsproblemen: diarree, overgeven, constipatie, ...
- Huidaandoeningen: eczeem, netelroos, ...
- Ademhalingsproblemen: rhinitis, astma, ...

De aanwezigheid van een allergeen kan tot ernstige problemen leiden, over het algemeen in de vorm van oedeem en/of anafylactische reacties. Die laatste houden een ernstige shock in, soms gelinkt aan huidaandoeningen, ademhalingsstoornissen tot hartstoornissen en maag-darmklachten. Ze treden zeer plots op na de inname van de voeding (gaande van enkele minuten tot enkele uren). En in sommige gevallen kan de aanwezigheid van een allergeen zelfs leiden tot de dood.

En wat met intoleranties?

Voedselallergieën worden dikwijls verward met voedselintoleranties. In tegenstelling tot een allergie heeft een intolerantie te maken met het metabolisme, niet met het immuunsysteem. Het gaat echter ook om een negatieve reactie van het lichaam, meestal gespreid doorheen de tijd, tegen een voedingsmiddel, een drank of een voedseladditief. Meestal spreekt men van een intolerantie als het lichaam een bepaalde stof niet kan opnemen omdat het daarvoor de nodige enzymen, hormonen, ... niet of in onvoldoende mate heeft. Bij een intolerantie tegen gluten, bijvoorbeeld, ontbreekt er een enzym.

Voorverpakte levensmiddelen: allergenen op het etiket!

De enige manier waarop personen met een voedselallergie of -intolerantie gezondheidsproblemen kunnen voorkomen is het levensmiddel dat het probleem veroorzaakt vermijden. Om de indringer te vinden is het belangrijk om de samenstelling van een product te kennen en de ingrediëntenlijst goed te analyseren!

De Europese wetgeving bepaalt dat 14 allergenen duidelijk op het etiket moeten worden vermeld, zelfs al komen ze slechts in heel kleine hoeveelheden in het voedsel voor en zelfs al gaat het om een afgeleid product:

- granen die gluten bevatten (bijvoorbeeld: tarwe, rogge, gerst, haver, spelt,...)
- schaaldieren
- eieren
- vis
- aardnoten
- soja
- melk
- noten (amandelen, hazelnoten, walnoten, cashewnoten, pecannoten, paranoten, pistachenoten, macadamianoten)
- selderij
- mosterd
- sesamzaad
- weekdieren
- lupinezaad
- zwaveldioxide en sulfieten.

Mensen die allergisch zijn moeten de risicoproducten kennen en kunnen identificeren, zoals bijvoorbeeld wijn of bier in geval van een allergie tegen sulfiet. Er kunnen immers altijd allergische reacties optreden, zelfs als er slechts sporen van het allergeen aanwezig zijn. Daarom bestaan er vermeldingen zoals "kan sporen bevatten van..." die de consument op een potentieel risico wijzen indien de persoon zeer gevoelig is.

Geen etiket?!

Verkoop in bulk komt alsmaar vaker voor. Elk etablissement moet de consumenten kunnen informeren over de eventuele aanwezigheid van allergenen en het FAVV controleert hen nu strenger.

Sinds 13 december 2014 moeten handelaars die

niet-voorverpakte levensmiddelen verkopen de consumenten kunnen informeren over de aanwezigheid van allergenen in al hun producten. Het gaat hier dus over voedingsmiddelen die u op restaurant eet of die uw kinderen in de schoolkantine eten, niet-voorverpakte levensmiddelen die u koopt bij uw slager, bakker,... U moet bijvoorbeeld geïnformeerd worden over allergenen in de kreeftensoep die u bestelt op restaurant, in de vol-au-vent die uw kinderen op school krijgen, in het broodje met eiersalade dat u bij de bakker koopt of in de notenworst die verkocht wordt bij de slager,....

De basisregel: de informatie moet onmiddellijk ter plaatse beschikbaar zijn als u er om vraagt. In principe moet dit schriftelijk gebeuren, maar onder bepaalde voorwaarden mag het ook mondeling.

Hoe de informatie ook verstrekt wordt aan de klant, er moet in ieder geval duidelijk zichtbaar een schriftelijke verklaring aanwezig zijn waarin staat waar en hoe de informatie over allergenen kan worden teruggevonden. Ook moet de consument ervan verwittigd worden dat de samenstelling van voedingsmiddelen kan veranderen.

Strengere controles

Het FAVV heeft bedrijven de mogelijkheid gegeven om zich aan te passen aan deze nieuwe wetgeving tijdens een overgangsperiode. Daarbij werd tot nu toe gekozen voor een benadering die eerder de voorkeur geeft aan adviseren dan aan sanctioneren. Maar sinds 1 oktober 2017 voert het FAVV strengere controles uit in voedingszaken die de consument niet correct informeren over allergenen in de aangekochte/verbruikte voedingswaren. De consument beschermen is immers de taak van het FAVV.

Meer info: Advies 24-2017 van het wetenschappelijk comité: Referentiedosissen voor de allergenen opgenomen in bijlage II van de Verordening (EU) nr. 1169/2011 van 25/10/2011.

Bron:

<http://www.afsca.be>

Naar een artikel in de Nieuwsbrief FAVV Nr.70, pagina's 10 en 11

GEEN NIEUWE GENEESMIDDELEN ZONDER UW HULP

Ongetwijfeld hebt u ooit een pijnstillertje genomen. Ongetwijfeld kent u iemand binnen uw familie of vriendenkring die dankzij doeltreffende geneesmiddelen is genezen.

Maar hebt u er ooit bij stilgestaan hoe deze geneesmiddelen werden ontwikkeld?

Dankzij de deelname van gezonde vrijwilligers en van patiënten aan klinische proeven in het verleden, beschikken we vandaag over geneesmiddelen die vroeger niet bestonden. En zo kunt ook u een rol spelen. Door vandaag zelf deel te nemen aan klinische proeven kunt u er voor zorgen dat mensen in de toekomst kunnen genieten van nog betere geneesmiddelen en therapeutische behandelingen.

Een geneesmiddel ontwikkelen, duurt gemiddeld veertien jaar.

2031 HEEFT U VANDAAG NODIG!

WAT IS EEN KLINISCHE PROEF

Een geneesmiddel is het resultaat van een lang en complex ontwikkelingsproces dat zowel in academische onderzoekscentra als in farmaceutische bedrijven kan plaatsvinden.

Vooraleer een nieuw geneesmiddel op de markt komt, wordt het via niet-klinisch of preklinisch onderzoek geanalyseerd om het werkingsmechanisme en de toxiciteit ervan te bepalen. Daarna wordt het ook nog op dieren getest.

Wanneer na al deze niet-klinische onderzoeken de balans tussen de voordelen en de risico's van het geneesmiddel positief uitdraait, kunnen er klinische proeven worden uitgevoerd bij de mens.

Alle fasen van een klinische proef gebeuren onder toezicht van een arts-onderzoeker.

IK DOE MEE AAN EEN KLINISCHE PROEF, WAT ZIJN MIJN RECHTEN?

Als deelnemer/deelnemster heeft u het recht:

- om vrijwillig deel te nemen, zonder dwang of gevolgen als u niet deelneemt;
- om de proef op elk moment te verlaten;
- op gratis medische opvolging, verzorging en onderzoeken;
- op vroegtijdige toegang tot de nieuwe geneesmiddelen;
- op een financiële compensatie (voor gezonde vrijwilligers);
- op alle informatie nodig om uw instemming te kunnen geven voor elke procedure;
- op duidelijke en begrijpelijke antwoorden op uw vragen;
- op zorgen die in alle veiligheid worden toegediend, met inachtneming van uw overtuigingen;
- op een vertrouwelijke en anonieme behandeling van uw gegevens;
- op een verzekering door de organisator van de proef.

IK DOE MEE AAN EEN KLINISCHE PROEF, WAT ZIJN MIJN Plichten?

Als deelnemer/deelnemster verbindt u uzelf ertoe:

- om waarheidsgetrouwe en volledige informatie te verstrekken over uw gezondheidstoestand en medische voorgeschiedenis;
- om het protocol van de klinische proef na te leven en samen te werken met het medisch personeel;
- om de bezoeken en bijkomende evaluaties, die intensief kunnen zijn, op te volgen.



UW VOORDELEN ALS DEELNEMER AAN EEN KLINISCHE PROEF

Door deel te nemen aan een klinische proef bent u eerst en vooral solidair met de generaties van vandaag en morgen. Een gebaar waar u trots op mag zijn en waarvoor u zeker wordt bedankt.

Als deelnemer geniet u van een bijzondere medische opvolging die bovendien gratis is.

Gezonde vrijwilligers kunnen een onkostenvergoeding krijgen om eventuele onkosten en de gespendeerde tijd te vergoeden.

Patiënten die deelnemen aan klinische proeven hebben toegang tot behandelingen die nog niet beschikbaar zijn op de markt.

Zo genieten de deelnemers van de recentste wetenschappelijke vooruitgang met een nieuwe kans op genezing of een verhoging van de levenskwaliteit.

WAT IS DE ROL VAN HET FAGG?

Als bevoegde autoriteit in het domein van geneesmiddelen ondersteunt het FAGG de innovatie en ontwikkeling in het academisch onderzoek en de farmaceutische industrie in België. Zo kunnen patiënten sneller beschikken over nieuwe geneesmiddelen.

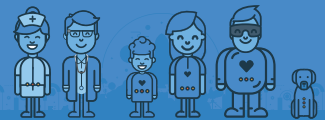
De experts van het FAGG evalueren de kwaliteit en veiligheid van de experimentele geneesmiddelen die in de klinische proeven worden gebruikt. Het FAGG garandeert u een gepaste bescherming tijdens uw deelname aan een klinische proef.

Samen waken het FAGG en de ethische comités erover dat de klinische proef ethisch en correct verloopt.

BELGIE, KOPLOPER IN EUROPA

In Europa is België één van de landen waar de meeste klinische proeven per inwoner worden uitgevoerd. Het Belgische netwerk van academische onderzoekscentra, universitaire ziekenhuizen en de farmaceutische industrie beschikt over een unieke wetenschappelijke expertise. De bevoegde overheden werken permanent samen met de gezondheidszorgbeoefenaars om deze topospositie in Europa te ondersteunen en verder uit te bouwen.

2031 HEEFT JOU NODIG!



Ontdek alles op

www.klinischeproeven.be



www.klinischeproeven.be
www.fagg.be



www.klinischeproeven.be



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 kippenewit	0,25 €
Voedselovergevoeligheid	1,50 €
Kookboek voor mensen met voedselallergie	17,50 €

ECZEEM

Atopisch eczeem	0,25 €
Contacteczeem	0,25 €

DE BUITENLUCHT

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

ALLERLEI

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

TIJDSCHRIFT

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

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

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

www.astma-en-allergiekoepel.be

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

