

In dit nummer:

Koliekken bij pasgeboren baby's: gaat er een allergie voor koemelk achter schuil?	p 4
31 mei werelddag zonder tabak.	
Waarom stoppen met roken?	p 6
Stoppen met roken via tabakoloog wordt fors goedkoper	p 6
Hitteafbraak van smaakstoffen in e-sigaret doet alarmbel afgaan	p 7
Het elektronische voorschrift: wijzigingen op 01.01.2017	p 8
Allergietest voor huisstofmijt kan nu ook via de neus..	p 10
Onderzoekers nieuw geneesmiddel tegen huisstofmijtallergie zoeken proefpersonen	p 11
Bezint eer ge inkt	p 11
Neem liever de fiets, ook in de stad	p 14
Gezondheidsapps: welkom bij dr. Smartphone	p 15
Sulfiet: bent u er het slachtoffer van zonder het te weten	p 17
Publicaties	p 20

Like onze
facebookpagina
'Astma en
Allergiekoepel'!



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

De lente is weer in het land en we hebben al enkele mooie dagen gehad. Helaas voor vele onder jullie is de tijd van niezen en snotteren ook aangebroken. Naast medicatie nemen vind je in onze vernieuwde folders misschien enkele praktische tips om het dagelijks leven toch enigszins dragelijk te maken. Stuur ons een e-mail en wij bezorgen ze u per post.

Op dinsdag 2 mei, “Wereldastmadag”, willen we de astmaproblematiek nogmaals onder de aandacht brengen. We hopen de pers warm te krijgen met enkele getuigenissen. Heb je een positief verhaal over hoe leven met astma en wil je dat graag met lotgenoten delen, bezorg ons dan je verhaal en waarom je dit belangrijk vindt.

Op 31 mei is het “Werelddag zonder tabak” en willen we de nadruk leggen op waarom ‘stoppen met roken’ zo belangrijk is. We geven duiding bij enkele nieuwe trends zoals de e-sigaret.

Op wetenschappelijk vlak wordt er vlijtig gezocht naar nieuwe onderzoeksmethoden om bijvoorbeeld huisstofmijtallergie op te sporen via het neusslijmvlies of nieuwe behandelingsvormen te zoeken.

Ook de evolutie van de gezondheidszorg staat niet stil. Tegenwoordig is er voor alles en nog wat een ‘app’. Is het een positieve evolutie of de zoveelste hype? Het artikel “Gezondheidsapps: welkom dr. Smartphone” plaatst enkele kanttekeningen bij dit onderwerp.

Veel leesplezier.

De redactie

Kolieken bij pasgeboren baby's: gaat er een allergie voor koemelk achter schuil?

Tot hun vierde maand zijn huilende baby's die kronkelen van de buikpijn een heel veel voorkomend fenomeen. Deze beruchte kolieken bij pasgeboren baby's zijn indrukwekkend, maar in de grond zijn ze helemaal niet erg. Maar in sommige gevallen kunnen deze buikkrampen wijzen op een allergie voor koemelk. Wanneer moet u deze diagnose in overweging nemen? En wat kunt u doen als zo'n allergie effectief wordt vastgesteld?

Kolieken bij pasgeboren baby's: wanneer moet u denken aan een allergie voor koemelkeiwitten?

Kolieken of buikkrampen kunnen in de eerste levensmaanden van een zuigeling heel heftig zijn, net als darmklachten trouwens. Ze worden toegeschreven aan het nog onvolledig ontwikkelde spijsverteringsstelsel en manifesteren zich door soms urenlange huilbuien gepaard gaand met kronkelende bewegingen. De pijn kan nog lang na het laatste flesje van de dag voortduren, wat soms een zware impact heeft op het gezinsleven. Kolieken bij pasgeboren baby's leiden daarom vaak tot het plotseling en niet opportuun overschakelen op andere melk, maar ook tot diverse kuren met allerlei medicatie en ze wekken bij de ouders vooral veel angst op. Tot nog toe bestaat er geen enkele doeltreffende behandeling of melk om deze ongemakken te verhelpen: de klachten gaan in de derde of vierde levensmaanden gewoon vanzelf over.

Maar soms past buikpijn bij baby's in het bredere plaatje van allergieën voor koemelkeiwitten en zijn ze dus een symptoom dat u naar die denkpiste toe moet leiden. Kolieken bij pasgeboren baby's die los van elke andere klacht staan en dus niet op een ziekte wijzen, zijn onschuldig en hoeven verder niet te worden behandeld. Maar als er een allergie voor

koemelkeiwitten in het spel is, moeten ze wel serieus genomen en behandeld worden. Maar hoe kunnen we het onderscheid maken?

Kolieken bij pasgeboren baby's zijn dus niet onrustwekkend als ze geïsoleerd en dus zonder enige andere klacht voorkomen. Afgezien van de huilbuien en de soms felle en uren aanhoudende buikpijn (wat nog niets zegt over de ernst ervan), maakt het kindje het prima: het eet goed, het komt goed bij, zijn stoelgang is normaal, het is vrolijk en het slaapt goed.

Als de buikkrampen gepaard gaan met huidklachten (eczeem of netelroos), of als de stoelgang heel lopend is en er soms bloed in zit, als er sprake is van hardnekkige reflux of astma, of als de baby prikkelbaar is, te weinig bijkomt, slecht slaapt en soms weigert om te drinken, bestaat de kans dat er een allergie voor koemelk in het spel is en het dus niet alleen om simpele buikkrampen gaat. Deze hypothese is extra geloofwaardig als u onlangs bent overgeschakeld op flessenvoeding.

Wat is een allergie voor koemelkeiwitten?

Een allergie voor koemelkeiwitten is een voedselallergie. De aandoening komt gemiddeld voor bij

5% van de zuigelingen en verschijnt doorgaans vóór de zesde maand. Bij kinderen komt ze op de vierde plaats van de voedselallergieën, na allergieën voor eieren, pindanoten en vis.

Melk bevat veel verschillende eiwitten, maar meestal zijn het de caseïne-eiwitten en bèta-lactoglobuline die aan de allergische reactie ten grondslag liggen.

In het gros van de gevallen verschijnen de klachten als de borstvoeding wordt stopgezet en er wordt overgeschakeld op flessenvoeding. De symptomen kunnen heel plots opkomen - met netelroos, een gezwollen gezicht, overvloedige diarree, braken, allergische rinitis, astma-aanvallen, tot een anafylactische shock (een heel zware allergische reactie) toe. De reacties kunnen ook vertraagd optreden en zich manifesteren door eczeem, buikkrampen, diarree, bloed in de stoelgang, hardnekkige reflux bij de gebruikelijke remedies en te weinig gewichtstoename.

De eerste vorm van een allergie voor koemelk, die dus meteen en heel bruusk optreedt, is gemakkelijker te bewijzen dan de later uitbrekende vorm omdat de symptomen duidelijker zijn en al vanaf de eerste flesjes verschijnen. De uitgevoerde allergietests zijn meestal positief en bevestigen dus de diagnose met 100% zekerheid.

In de tweede, later uitbrekende, vorm van de allergie is de link met de flessenvoeding niet meteen duidelijk, de symptomen zijn niet eenduidig en kunnen toegeschreven worden aan een andere ziekte, en de allergietests kunnen vals negatief zijn, wat het ingewikkelder maakt om de diagnose te stellen.

Wat moet u in de praktijk doen?

Als een pasgeboren baby buikkrampen heeft, gaat het heel waarschijnlijk gewoonweg om kolieken en niet om een allergie voor koemelkeiwitten, want dat komt veel minder voor. Dan hoeft u zich geen zorgen te maken.

Als de buikkrampen gepaard gaan met andere symptomen, zoals een verandering in de stoelgang (diarree, bloed in de stoelgang), huiduitslag

(netelroos of eczeem), als uw kind zuigelingenastma krijgt of heel sterke, hardnekkige reflux, als het weinig of niet bijkomt en/of heel prikkelbaar is, moet u met uw kind naar de dokter en laten nagaan of de buikkrampen niet eerder wijzen op een allergie voor koemelkeiwitten.

De arts zal dan bijkomende onderzoeken voorschrijven: een bloedafname om antistoffen op te sporen en een huidtest. Maar denk erom: deze resultaten kunnen negatief zijn (dat is dan meestal in de vertraagd uitbrekende vorm van de ziekte) ook als er een echte allergie voor koemelk in het spel is. Maar als de uitslag positief is, is de diagnose met 100% zekerheid bevestigd.

Als de allergietest positief is, of als ze negatief is maar de symptomen duidelijk overeenkomen met een allergie voor koemelk, zal de arts een type melk zonder koemelkeiwitten voorschrijven (die wordt terugbetaald). Maar opgelet: schakel nooit zelf over op hypoallergene melk (HA-melk) of melk van andere diersoorten (schapenmelk, geitenmelk, ...) en ook niet op sojamelk. Er bestaat dan namelijk een groot risico voor kruisallergieën.

Als het kindje gevoed wordt met melk zonder koemelkeiwitten en de symptomen na vier weken verdwenen zijn, weet u dat de diagnose effectief een allergie voor koemelk was. Als de oorspronkelijke symptomen na die vier weken nog blijven aanhouden, is een allergie voor koemelk zo goed als uitgesloten en moet er achter de klachten een andere ziekte gezocht worden.

De prognose bij een allergie voor koemelkeiwitten is heel goed. Met vijftien jaar is meer dan 90% van de kinderen genezen. Ze zijn wel vatbaarder om andere, secundaire allergische aandoeningen te ontwikkelen (andere voedselallergie, astma, eczeem, ...).

Bron:

www.e-gezondheid.be

Gepubliceerd door dr. Christelle Pierrot, huisarts

31 mei werelddag zonder tabak. Waarom stoppen met roken?

Waarom zou ik stoppen met roken? Roken ontspant me. Het is even een moment voor mezelf.

Maar is dat wel echt zo? Roken zorgt er juist voor dat je meer gestresseerd wordt. Als je stopt, zal het stressniveau opnieuw dalen. Maar stoppen met roken heeft veel meer voordelen. Al 20 minuten nadat je gestopt bent gaat je bloeddruk naar beneden. Na 1 dag niet gerookt te hebben beginnen je longen zich stilletjes aan te herstellen. Je reukzin verbetert en je smaak komt terug.

Na een aantal maanden hoest en piep je veel minder. En na een jaar is het risico op een hartziekte met de helft gedaald. Na 2 jaar niet roken is het risico op een hartinfarct even groot als iemand die niet rookt. Na 10 jaar is ook je kans op longkanker met de helft afgenomen.

Daarnaast moet je niet meer buiten in de kou gaan staan en spaar je ook nog eens enorm veel geld uit. Ondanks dat stoppen met roken moeilijk is, heeft het veel voordelen om het te proberen. Er is dan ook hulp beschikbaar.



Hoe stop je met roken?

Met de beste hulp die er is, een tabakoloog of rookstopspecialist. Hij of zij begeleidt je individueel, in groep of via de telefoon. Voor een sessie bij een tabakoloog voorziet de Vlaamse overheid een voordelig tarief. Meer info op www.vigez.be/stoppenmetroken of www.tabakstop.be en via het nummer 0800/11100.

Stoppen met roken via tabakoloog wordt fors goedkoper

Wie wil stoppen met roken en daarvoor bij een tabakoloog aanklopt, betaalt vanaf 1 januari 2017 enkel nog het remgeld en niet langer de volle pot. Voor Vlamingen die recht hebben op een verhoogde

tegemoetkoming en voor jongeren tot en met 20 jaar wordt het zelfs bijna gratis. Dat heeft de Vlaamse Regering beslist.

Rokers zullen vanaf 1 januari 2017 enkel nog de

persoonlijke bijdrage moeten betalen bij de tabakoloog. De rest neemt de overheid voor haar rekening. Per kalenderjaar heb je recht op 4 uur individuele begeleiding of 12 uur begeleiding in groep. Voor het eerste tel je maximaal 7,5 euro per kwartier neer, voor het laatste ten hoogste 1 euro. Nu tel je voor een eerste intakegesprek bij een tabakoloog al snel 50 euro neer, waarvan je er later 30 terugkrijgt. Voor Vlamingen die recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming, voornamelijk mensen met een laag inkomen, zal een kwartier individuele begeleiding

vanaf 1 januari 2017 niet meer dan 1 euro kosten. In groep wordt dat 50 eurocent. Ook jongeren tot en met 20 jaar hebben recht op dat goedkoopste tarief.

Meer info over rookstopbegeleiding: <https://www.zorg-en-gezondheid.be/rookstopbegeleiding>

Bron:
Belga

Hitteafbraak van smaakstoffen in e-sigaret doet alarmbel afgaan

De elektronische sigaret claimt een gezondere manier van roken -voor de believers 'dampen'- zou zijn. Maar bij gebrek aan bewijs, moest de bezorgdheid om mogelijke schadelijke effecten het afleggen tegen de hype die ondertussen volop was losgebarsten. Een recente studie toont aan dat die bezorgdheid wel degelijk gegrond is.

De e-sigaret is sinds 2003 op de Amerikaanse markt en werd enkele jaren later in onze contreien geïntroduceerd. Het 'dampen' is op korte tijd zeer populair geworden daar de e-sigaret wordt aangeprezen als een minder schadelijk, zelfs een 'gezond', alternatief voor de traditionele tabaksproducten. Hoeveel minder schadelijk? De gebruikers lagen er alvast niet wakker van. Het duurde tot vorig jaar alvorens de eerste studies verschenen die aangaven dat de vloeistof voor het produceren van de damp, een oplossing van propyleenglycol en plantaardige glycerine, bij verhitting kan afbreken waarbij aldehydes en andere toxische stoffen zich vormen.

Naast nicotine worden meestal ook smaakstoffen toegevoegd aan de vloeistof. Je kan het tegenwoordig zo gek niet bedenken of ze gooien het wel in de e-sigaret. De laatste nieuwtjes zijn er met Tic-Tac-, donut-, pretzel- of gummibeertjesmaak. In de

nieuwe studie blijkt nu dat ook deze smaakstoffen na verhitting schadelijke aldehydes produceren.

Allerlei aldehydes

Veel van deze smaakstoffen bestaan uit aldehydes met onverzadigde bindingen. Proefnemingen hadden al laten zien dat deze kunnen afbreken tot kleinere toxische aldehydes zoals het carcinogeen formaldehyde, het huidirriterende acroleïne, het eveneens voor huid en longen irriterende acetaldehydes. Om één en ander te kwantificeren, bekeken atmosfeerwetenschappers van het Amerikaanse Desert Research Institute (DRI) zowel de smaakloze als smaakbevattende e-vloeistoffen van drie populaire e-sigaretmerken.

Geen enkele smaakstof bevatte formaldehyde, acroleïne of acetaldehyde voor gebruik. Deze toxische aldehydes kwamen echter wel overvloedig voor in

de aerosol (de 'damp') die gevormd wordt na verhitte van de vloeistof waarin deze smaakstoffen zich bevinden. Wat bewijst dat deze niet worden gevormd door verdamping maar door chemische afbraak van de e-vloeistofbestanddelen. Ook gevonden, zijn glyoxaal, propanal en benzaldehyde.

Bovendien, zo blijkt, bestaat er grote variatie tussen de hoeveelheid van elk apart aldehyde dat ontstaat, afhankelijk van de verschillende smaakstoffen. Sommige smaakstoffen zijn dus schadelijker dan andere. En het zijn vooral de smaakstoffen die verantwoordelijk zijn voor de vorming van schadelijke aldehydes; veel meer dan de propyleenglycol en plantaardige glycerine waaruit de e-vloeistof is opgebouwd. Hoewel schadelijke aldehydes, zo verduidelijken de auteurs, wel degelijk ook aanwezig zijn na verdamping van smaakloze e-vloeistof.

Alarmerend

De cijfers liegen er niet om. Bij het e-sigarettype met een dubbel onderliggend verwarmingselement (dubbelspoels 'clearomizer') kwam de concentratie formaldehyde, afhankelijk van de smaakstof, 190 tot 270 maal boven de grenswaarde uit, die tijdens een blootstelling op de werkplaats op geen enkel ogenblik mag overschreden worden. Hetzelfde gold voor acroleïne die 11 tot 24 keer hoger dan de

plafondwaarde zat. Ook bij de andere types e-sigaret stonden de gebruikers bloot aan onaanvaardbaar hoge concentraties van deze aldehydes door hitteafbraak van de toegevoegde smaakstoffen. Deze alarmerend hoge niveaus die mogelijk aan de basis van toekomstige gezondheidsproblemen liggen, zijn nochtans makkelijk genoeg op te lossen. Daar de uitstoot van schadelijke aldehydes buitengewoon stijgt naarmate er meer smaakstoffen aan de e-vloeistof worden toegevoegd, volstaat het om de smaakbevattende vloeistof met een factor 4 te verdunnen om onder de plafondwaarden voor acroleïne te zakken, zo blijkt uit proefnemingen door de onderzoekers. De e-sigaret zal daarbij weliswaar moeten inboeten aan smaak. Maar misschien is het idee om de chemische nagemaakte smaak van snoep, fruit of bloemen via damp in de mond en longen af te zetten, één van die vreemde overbodige frivoliteiten ter vervanging van de reële ervaring. Of hoe er een stiekem prijskaartje hangt aan virtual tasting.

Bron:

Artsenkrant
25 november 2016
Nr. 2473

Het elektronisch voorschrift: wijzigingen op 01.01.2017

Een groot aantal artsen en tandartsen maakt al elektronische voorschriften. Wat wijzigde er op 1 januari 2017?

Het 'bewijs van elektronisch voorschrift'

Als de voorschrijver een elektronisch voorschrift

opstelt, dan print hij met zijn software geen kopie van dat voorschrift meer af, maar wel een 'bewijs van elektronisch voorschrift'.

Dit bewijs heeft geen wettelijke waarde (het wordt niet ondertekend), heeft een andere lay-out dan het klassieke voorschrift, is slechts het technische middel voor de apotheker om toegang te krijgen tot het

RID	
BEWIJS VAN ELEKTRONISCH VOORSCHRIFT	
Gelieve dit document voor te leggen aan uw apotheker om de barcode te scannen en de voorgeschreven geneesmiddelen af te leveren.	
Voorschrijver: Naam Voornaam RIZIV nr:	
Rechthebbende: Naam Voornaam INSZ:	
Inhoud van het elektronisch voorschrift	
1	Naam geneesmiddel verpakking Posologie en duur
2	...
3	
4	
5	
Opgelet : Met manuele toevoegingen op dit document zal geen rekening gehouden worden.	
Datum: xx.xx.xxxx	
Uitvoerbaar vanaf: yy.yy.yyyy	

elektronisch voorschrift. Op het bewijs staat maar 1 barcode (de Recip-e barcode of 'RID').

De inhoud van het elektronisch voorschrift primeert

Enkel de inhoud van het elektronisch voorschrift telt. De apotheker mag bij het uitvoeren van het elektronisch voorschrift dus geen rekening houden met manuele toevoegingen op het bewijs.

Wat verandert er voor de voorschrijver?

Na het opstellen van een elektronisch voorschrift, print de voorschrijver met zijn software voortaan een 'bewijs van elektronisch voorschrift' af. Hij overhandigt dat aan de patiënt.

Wat verandert er voor de patiënt?

Voor de patiënt verandert er niets. De patiënt bezorgt het 'bewijs van elektronisch voorschrift' aan de apotheker.

Wat verandert er voor de apotheker?

Door het 'bewijs van elektronisch voorschrift' zijn

de elektronische voorschriften duidelijk herkenbaar voor de apotheker.

De apotheker scant de barcode op het 'bewijs van elektronisch voorschrift' en kan op die manier het elektronisch voorschrift ophalen. Hij voert het voorschrift uit, archiveert het elektronisch voorschrift en geeft het 'bewijs van elektronisch voorschrift' aan de patiënt terug (met een aanduiding dat het uitgevoerd werd, om misverstanden te vermijden).

Let op: de apotheker kan het 'bewijs van elektronisch voorschrift' bij technische problemen bijhouden om later de administratie in orde te brengen.

Waarom nog een bewijs op papier?

Een papieren document met een barcode is voorlopig nog nodig om praktisch-technische redenen. De apotheker moet de barcode inscannen om het elektronisch voorschrift te kunnen ophalen.

2017 wordt een overgangsjaar.

Vanaf 1 januari 2018 worden de elektronische voorschriften de regel. Papieren voorschriften blijven uiteraard mogelijk in noodsituaties.

Het papieren 'bewijs van elektronisch voorschrift' zal ook progressief verdwijnen. Dat zal gebeuren wanneer de apotheker niet meer de barcode zal moeten scannen om het elektronisch voorschrift op te halen, maar in plaats daarvan de eID van de patiënt zal kunnen lezen.

Papier zal nog gebruikt kunnen worden als de patiënt dat wenst, maar dan eerder om de patiënt informatie te geven die verstaanbaar en nuttig is voor het correct gebruik van zijn geneesmiddelen (bv. in de vorm van een medicatieschema).

Overgangsmaatregel en monitoring

Het nieuwe elektronische circuit bestaat uit verschillende diensten en tools die voor het eerst moeten interageren. Een technisch probleem ter hoogte van één van de schakels in het elektronische proces kan ervoor zorgen dat het opstellen, uitvoeren of archiveren van een elektronisch voorschrift niet mogelijk is. Daarom wordt de volgende overgangsmaatregel voorzien.

Heeft de apotheker door aanhoudende technische problemen geen toegang tot het elektronisch voorschrift op de server van Recip-e of ondervindt hij technische problemen bij het archiveren? Dan mag

hij uitzonderlijk de geneesmiddelen afleveren op basis van de informatie vermeld op het 'bewijs van elektronisch voorschrift'. De apotheker duidt die situatie aan in het tarifieringscircuit als een 'geval van overmacht'.

Een monitoring van de gesignaleerde 'gevallen van overmacht' start vanaf 1 januari 2017, in het kader van de kwaliteitscontrole van het elektronisch circuit.

En het papieren voorschrift?

Voor het papieren voorschrift wijzigt niets. Een papieren voorschrift blijft geldig in 2017.

Blijven de papieren voorschriften van vóór 1 januari 2017 nog geldig?

De papieren voorschriften die opgesteld zijn vóór 1 januari 2017 blijven geldig.

Ze blijven recht geven op een terugbetaling van de geneesmiddelen tot het einde van de 3e kalendermaand die volgt op:

- Ofwel de datum van voorschrijven.
- Ofwel de datum waarop de voorschrijver het voorschrift wil afgeleverd zien, als die vermeld is.

Wat doen in geval van technische problemen?

Voorschrijver:

De Helpdesk van de softwareprovider contacteren om de oorzaak van het probleem te identificeren.

In 2017 kan de voorschrijver nog altijd op papier voorschrijven. Vanaf 1 januari 2018 zal ook de voorschrijver die aanhoudend technische problemen ondervindt, de mogelijkheid hebben om die situatie aan te geven als een 'geval van overmacht'.

Apotheker:

De Helpdesk van de softwareprovider contacteren om de oorzaak van het probleem te identificeren.

Geen voorschrift op de Recip-e server beschikbaar:

- Tijdens de periode van de overgangsmaatregel kan hij de situatie aanduiden als een 'geval van overmacht'.
- Na de periode van de overgangsmaatregel zal er geen aflevering uitgevoerd worden (de voorschrijver kan het voorschrift geannuleerd hebben).

Bij tijdelijke technische problemen ter hoogte van één van de systemen zal de apotheker later opnieuw moeten proberen met behulp van het 'bewijs van elektronisch voorschrift'. (In dat geval mag de apotheker het 'bewijs van elektronisch voorschrift' dus bijhouden).

Bij aanhoudende technische problemen ter hoogte van één van de systemen zal steeds als een situatie van een 'geval van overmacht' worden aangeduid.

Bron:

<http://www.riziv.fgov.be>

Allergietest voor huisstofmijt kan nu ook via de neus

UGent-wetenschappers hebben aangetoond dat het mogelijk is om via het neusslijmvlies te achterhalen of iemand allergisch is aan huisstofmijt. De nieuwe methode kan een alternatief zijn voor de bestaande huid- of bloedtest.

Zowat 30 % van de Europeanen heeft allergische rhinitis. Symptomen zijn onder meer niezen, een loopneus en een verstopte neus. Bij allergische rhinitis is het neusslijmvlies ontstoken door een allergische reactie, vaak op huisstofmijt. Huisstofmijt-allergische



personen hebben het hele jaar door last en niet enkel in het pollenseizoen zoals bij hooikoorts het geval is. Om de diagnose te stellen vraagt de arts momenteel diepgaand naar de klachten en wordt een bloedonderzoek en/of een huidpriktest gedaan om te bepalen waaraan de persoon allergisch is. Naast dit standaardonderzoek kan de hoeveelheid antilichamen voor huisstofmijt gemeten worden in

neussecreties, maar dit is niet eenvoudig omdat de hoeveelheid antilichamen daar erg laag is. Wetenschappers van de Universiteit Gent en de Universiteit van Berlijn gebruikten een nieuwe betrouwbare methode met een biochip die tot 15 componenten van huisstofmijt gelijktijdig kan meten in neussecreties. Het voordeel van deze techniek is dat de allergie gemeten kan worden op de plaats waar de allergische ontsteking plaatsvindt, en dat er niet geprikt moet worden. De onderzoekers hopen dat deze methode een alternatief wordt voor bloedafname of huidpriktesten om de diagnose te stellen.

Bron:

www.ugent.be
03 maart 2017

Onderzoekers nieuw geneesmiddel tegen huisstofmijtallergie zoeken proefpersonen

Voor een studie naar een nieuw product voor de behandeling van huisstofmijtallergie zijn wetenschappers van de UGent op zoek naar patiënten met matige tot ernstige symptomen.

De duur van het onderzoek bedraagt 1 jaar behandeling met verschillende consultaties (9-15). De behandeling is een immunotherapie of een desensibilisatie voor uw huisstofmijtallergie.

Doelgroep

Mannen en vrouwen tussen 18 jaar en 65 jaar:

- Met een aangetoonde huisstofmijtallergie (via huidpriktest of bloed).

- Met matige tot ernstige symptomen.
- Die regelmatig medicatie nodig hebben om de symptomen van allergie te behandelen.

Info

Vakgroep Neus-, Keel- en Oorheelkunde
Upper Airway Research-CTC
url.clinicaltrials@ugent.be
09/332.12.46

Bron:

www.ugent.be
17 januari 2017

Bezint eer ge inkt

Tatoeages zijn in, maar niet zonder gevaar. Je kan een infectie of allergische reactie krijgen en de inkt kan kankerverwekkende stoffen bevatten. Het VU medisch centrum (VUmc) in Amsterdam richt daarom een speciale afdeling (Tattoopoli) op voor mensen met klachten van hun getatoeëerde huid.

De tijd is voorbij dat tatoeages alleen voor zeebonken, gangsters en militairen waren. Sporters, zangers en acteurs pakken er graag mee uit en jongeren apen hen na. Bijna de helft van de twintigers heeft er minstens een. 'Eén op vijf krijgt spijt', vertelt Christa De Cuyper, dermatoloog en tatoeage-expert van de Hoge Gezondheidsraad. 'Soms komt die spijt onmiddellijk omdat het resultaat niet is wat je ervan hoopte of omdat de tattoo medische problemen veroorzaakt. Soms pas na jaren, als je niet meer achter de getatoeëerde boodschap staat of ermee in de problemen komt als je in een andere sociale of familiale context terecht komt. En een tattoo even snel weg laseren is niet eenvoudig.'

Een tattoo laten zetten door een amateur, in een exotisch land of op een evenement is vragen om moeilijkheden

Ongeveer twee op drie krijgen na de ingreep wat last van irritatie, jeuk, korstvorming en bloedverlies. Deze ongemakken horen bij het genezingsproces van de wonde. De meeste klachten zijn onschuldig en verminderen spontaan, zeker als je de instructies van de nazorg nauwkeurig opvolgt en bijvoorbeeld goed je handen wast bij de verzorging en een tijdje niet gaat zwemmen.

Infecties

Bij 1 tot 5 procent duiken grote medische problemen op. Tijdens het tatoeëren wordt de opperhuid doorboord waardoor micro-organismen de huid kunnen binnendringen en een ontsteking veroorzaken. Gaat het om een oppervlakkige infectie met huidbacteriën, zoals stafylokokken of streptokokken, dan kan je dat meestal met lokale middelen oplossen. Als dat uit de hand loopt, kan je wondroos krijgen, een acute ontsteking van de lederhuid en het onderhuidse weefsel.

Antibiotica kunnen ernstige complicaties voorkomen. Ben je besmet met MRSA (Methicilline resistente Staphylococcus aureus), een stafylokok die steeds vaker voorkomt, kan je geen gewone antibiotica gebruiken. Je riskeert op de plaats van de wonde roodheid, zwelling, ettering, pijn en ook koorts en opgezwollen lymfeklieren. Soms zelfs een levensbedreigende bloedvergiftiging.

Ook virussen, zoals hiv en hepatitis B of C, kunnen zich verspreiden als de tatoeëerder geen steriele naalden gebruikt. In Nederland mag je om die reden zes, en in België vier, maanden geen bloed geven nadat je een tattoo liet zetten.

Amateurs

Hoe beter de hygiënische omstandigheden, hoe lager het risico op infecties. Een vakman in een geregistreerde zaak wast geregeld zijn handen en draagt handschoenen, soms zelfs een mondmasker. Hij werkt alleen met steriele materialen, zoals wegwerpsnaalden en gesteriliseerd water, ontsmet de wonde geregeld en laat zich preventief inenten tegen hepatitis B. Een tattoo laten zetten door een amateur, in een exotisch land of op een evenement, is vragen om moeilijkheden.

Zelfs permanente make-up laten aanbrengen in een schoonheidssalon, is volgens De Cuyper niet zonder risico. 'De controle op de hygiënemaatregelen in tattoo-shops is in België veel strenger dan die van de schoonheidsspecialisten. Wij ijveren dat de infrastructuur bij beide aan dezelfde normen voldoet en dat de zaakvoerders dezelfde opleiding volgen. Ernstige schoonheidsspecialistes doen dat ongetwijfeld, maar helaas is niet iedereen even professioneel.'

In Nederland valt permanente make-up wel onder dezelfde vergunningsplicht en inspectielast als tattoo-shops. 'Er is nog geen officiële training voor

hygiëne en veiligheid, maar de inspectie van de studio's is ruimer', vertelt Thijs Veenstra van het Landelijk Centrum Hygiëne en Veiligheid (LCHV) en van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). 'Op www.veiligtatoeërenenpiercen.nl kan je nagaan of een studio een vergunning heeft.'

Voor België kan je voor informatie rond tatoeëren of piercen terecht op www.health.belgium.be/nl/gezondheid/zorg-voor-jezelf/schoonheid-esthetiek-producten/tatoeages-en-piercings. Vraag ook steeds om het getuigschrift te zien van de opleiding inzake hygiëneregels. Dat is een rechtsgeldig bewijs. Als de tatoeëerder of piercer geslaagd is voor de opleiding, krijgt hij zijn erkenning.

Ook een henna-tattoo kan een allergische reacties veroorzaken, ook al is dat geen echte tattoo

Dubieuze praktijken, zoals jongeren die op het net een elektrische pen en een beetje inkt kopen en elkaar tatoeëren omdat het goedkoper is, zijn af te raden. Het resultaat laat ongetwijfeld te wensen over en je riskeert zware medische problemen.

Allergieën

Een allergische reactie op de latex in de handschoenen van de tatoeëerder of op de rubberen onderdelen van de toestellen komt zelden voor, maar is wel levensbedreigend. In sommige gevallen kan ze leiden tot een belangrijke bloeddrukdaling en anafylactische shock. 'Als je ooit een allergische reactie doorgemaakt hebt bij de tandarts of bij een operatie, dan laat je dit best vooraf onderzoeken', vertelt De Cuyper.

Een andere allergie is contacteczeem. Jeuk, roodheid, zwelling en ettering van de wonde kunnen te wijten zijn aan een allergische reactie op een ontsmettingsmiddel of een zalf voor de nazorg, maar ook op de kleurstoffen, oplosmiddelen of additieven in de inkt. 'Mogelijk gaat het om een reactie op stoffen die pas in de huid worden gevormd als de inkt wordt afgebroken. Dat gebeurt bijvoorbeeld als de tatoeage wordt blootgesteld aan de zon en verklaart waarom allergische reacties soms pas jaren later opduiken', vertelt De Cuyper.

Een preventieve test heeft weinig zin. 'Ben je allergisch voor één van de bestanddelen van de inkt, dan kan je dat misschien opsporen. Reageer je allergisch

op de afbraakproducten daarvan, dan reageert de test niet. Ze worden pas later in de huid gevormd en zaten dus niet in het inktpotje. Vooral rode, maar soms ook blauwe en zwarte, inkten veroorzaken allergische reacties.' Ook een henna-tattoo kan een allergische reacties veroorzaken, ook al is dat geen echte tattoo. Vooral black henna bevat vaak paraformaldehyde (PPD), een haarkleurstof die allergieën en ernstige huidreacties met blaarvorming kan veroorzaken.

Kanker

Tatoeage-inkt is niet gemaakt om in de huid te injecteren. Het zijn kleurstoffen voor industrieel gebruik. Zwarte inkt is vooral bestemd voor de rubberindustrie. Gekleurde inkt is meestal bedoeld voor de bereiding van industriële verven. Producenten maken geen inkt voor tatoeages omdat de markt te klein en bijgevolg weinig rendabel is.

Bij de inkt zitten vaak bewaar- en oplosmiddelen om de stabiliteit en de kwaliteit te verbeteren. Veel van deze additieven bevatten kankerverwekkende stoffen, zeker als ze bepaalde concentraties overschrijden. Ruim 10 % van de inkt bevat onzuiverheden, bijvoorbeeld de sterk kankerverwekkende polycyclische aromatische koolwaterstoffen en aromatische amines. Onderzoekers konden niet aantonen dat tatoeages kanker veroorzaken. Dat komt vooral omdat een kanker meestal veel later opduikt en meerdere oorzaken kan hebben.

Niet alle inkt blijft op de plaats van de tattoo zitten. Tijdens het genezingsproces wordt een deel van de pigmentpartikels ingekapseld in de bindweefselcellen. De rest verlaat het lichaam via de wonde in de opperhuid of komt via de lymfebanen in de drainerende lymfeklieren terecht. 'Waarnaar de kleurstof dan gaat, is niet duidelijk', vertelt De Cuyper. 'Uit onderzoek bij vrouwen die zich tijdens hun zwangerschap lieten tatoeëren, bleek dat er in hun placenta sporen van inkt zaten.'

Risico beperken

Europa geeft advies over de voorwaarden en beperkingen waaraan inkt moet voldoen. Het stelde een negatieve lijst op van verboden stoffen en een overzicht van veiligheidsnormen. Niet iedereen volgt de regels even nauwgezet en er is een gebrek aan controle. Jongeren kiezen vaak voor grote tattoos met

veel inkt en veel kleuren. Hoe meer kleurstof in je lichaam, hoe groter het risico dat de hoeveelheid toxische stoffen boven de norm zit.

Er zelf op toezien dat er geen onveilige inkt in je lichaam komt, is zeer moeilijk omdat er geen positieve lijst bestaat van veilige producten

Er zelf op toezien dat er geen onveilige inkt in je lichaam komt, is zeer moeilijk omdat er geen positieve lijst bestaat van veilige producten. Je kan wel eisen dat er op het toestemmingsformulier dat je in erkende tattooshops moet ondertekenen, vermeld staat welke producten er bij jou zijn gebruikt. Europese inkt is doorgaans veiliger dan producten uit de Verenigde Staten en China. Inkt die je op het net kan bestellen, zijn vaak dubieuze producten waarvan de samenstelling niet eens overeenkomt met wat op het etiket staat.

Verstoorde apparaten

Patiënten waarvan één of meer hartkleppen minder goed werken, lopen een hoger risico dat een infectie zich op zo'n klep zet. Bij elke medische ingreep moeten ze preventief antibiotica slikken, ook als ze een tatoeage zetten. Bij inflammatoire huidziektes, zoals atopisch eczeem en psoriasis, is het risico groot dat de ziekte rond de tatoeage oplaait omdat

ontstekingen vaak opduiken op plaatsen waar de huid beschadigd is. Herpesvirussen zijn vaak sluimerend aanwezig in geïnfecteerde patiënten en kunnen bij permanente make-up aan de lippen plots actief worden en een koortslip veroorzaken. Je laten tatoeëren in de buurt van wratjes verhoogt het risico dat de knobbeltjes zich verspreiden naar de tatoeage. Als je bloedverduunners slikt, loop je een hoger risico op nabloedingen. Als je lijdt aan diabetes ben je vatbaarder voor infecties.

Problemen kunnen ook opduiken bij een MRI-onderzoek (Magnetic Resonance Imaging). Het toestel maakt gebruik van magnetische velden. Inkt met metaaldeeltjes kan zich onder invloed van de magnetische velden verplaatsen in de huid. Dat veroorzaakt in het ergste geval een prikkelend, branderig gevoel en een plaatselijke zwelling die meteen na het onderzoek verdwijnen. De deeltjes kunnen ook de MRI-beelden verstoren, wat het onderzoek onbetrouwbaar maakt. Tattoos kunnen ook andere apparaten verstoren. Sporters kunnen problemen ondervinden met de registratie van hun hartslag als ze de sensoren over een tatoeage dragen die metaaldeeltjes bevat.

Bron:

www.eoswetenschap.eu
nummer 12, 2016

Neem liever de fiets, ook in de stad

Met de stijgende aandacht voor negatieve effecten van luchtverontreiniging op onze gezondheid, stellen we ons steeds vaker de vraag of fietsen en sporten in gebieden met minder goede luchtkwaliteit wel gezond is. De fijnste deeltjes uit onze lucht komen namelijk bij inademing diep in ons lichaam terecht en veroorzaken zo heel wat gezondheidseffecten.

Wat als je elke dag de fiets neemt, ben je dan wel gezond bezig? Op de fiets span je je in, waardoor je

extra veel lucht inademt. Zo komt er dus meer luchtverontreiniging in je lichaam terecht. Doe je er dan wel goed aan om de fiets te nemen? Uit heel wat onderzoeken blijkt dat het nog altijd gezonder is om je fiets te nemen dan om achter het stuur van je auto te kruipen. Neem dus bij voorkeur je fiets. Dat is niet alleen beter voor je eigen gezondheid, maar ook voor die van je omgeving. De gezondheidswinst van bewegen is namelijk groter dan de mogelijke gezondheidsrisico's door blootstelling aan vervuilde lucht.

Om je fietstochtje zo gezond mogelijk te maken, kies je best de meest geschikte route door te kiezen voor een rustige weg. Ook vertrek je, indien mogelijk, best buiten de spits op een rustig tijdstip. Natuurlijk speelt ook de verkeersveiligheid een rol. Als fietser ben je kwetsbaar, zorg dus voor een goede zichtbaarheid. Ook bij onderzoeken, waar rekening wordt gehouden met eventuele ongevallen op de fiets, komt naar voren dat fietsen nog altijd gezonder is dan de auto nemen.

En hoe zit het dan met sporten in de openlucht?

Net zoals tijdens het fietsen adem je ook tijdens het beoefenen van (andere) sporten meer lucht in, waardoor je dus meer luchtverontreiniging binnen krijgt. De gezondheidsvoordelen van sporten wegen echter ruimschoots op tegenover de negatieve effecten van het inademen van luchtverontreiniging. Natuurlijk geldt ook hier, hoe minder blootstelling, hoe gezonder. Dus als je kunt kiezen voor plaatsen waar weinig verkeer is, geef je daar best de voorkeur aan.



Ozonalarm en stookalarm

Tijdens ozonpieken sport je beter niet buiten en doe je beter ook geen andere zware fysieke activiteiten. Perioden waarin het stookadvies van kracht is, wijzen ook op slechtere luchtkwaliteit. Fysieke inspanningen door gevoelige groepen, worden tijdens deze periode soms ook afgeraden. Zo zijn kinderen, ouderen of mensen die al een longaandoening of hart- en vaatziekte hebben extra kwetsbaar.

Draag zelf ook je steentje bij aan een goede luchtkwaliteit

We denken vaak aan wegverkeer, vliegtuigen en aan fabrieken als we spreken over luchtverontreiniging. Toch wordt het steeds duidelijker dat de gewone burger ook een grote invloed heeft op de lokale luchtkwaliteit. Neem de fiets in plaats van de auto of maak gebruik van het openbaar vervoer. Stook zo weinig mogelijk en gebruik liever geen kachel of open haard.

Professor Argacha en de onderzoekers van het UZ Brussel bekeken de medische gegevens van 16 000 Belgen bij wie een electrocardiogram was gemaakt. Die info

werd vergeleken met de metingen van luchtverontreiniging. Het resultaat was dat bij de gemiddelde patiënt de bloedcirculatie minder vlot verliep op dagen van vervuiling. Uit een tweede test bleek dat de bloedtoevoer naar het hart verzwakt als gezonde mannen fysieke oefeningen doen in een vervuilde omgeving. "Hieruit kunnen we besluiten dat luchtverontreiniging veel schadelijker is voor de bloedcirculatie tijdens inspanningen", zegt dokter Argacha. "De vervuiling tast de adertjes in de luchtwegen aan, waardoor zuurstof minder goed door het lichaam kan circuleren. Dat kan leiden tot hart- en vaatziekten en hartfalen."

De cardiologen raden dan ook fysieke activiteiten tijdens periodes van zware luchtvervuiling helemaal af. "Een gezichtsmasker dragen heeft geen zin", klinkt het.

Bron:

www.pastaproject.eu
www.properelucht.be
www.heatwalkingcycling.org

Gezondheidsapps: welkom bij dr. Smartphone

Kijken of een moedervlekje verdacht is, bijhouden hoe actief u bent of zelfs een diagnose stellen. Voor alles en nog wat bestaan er gezondheidsapps. Een positieve evolutie of de zoveelste hype?

Gezondheidsapps en bijbehorende meettoestelletjes of wearables zijn booming business. Naast de bekende stappentellers zijn er vandaag ook toestelletjes of apps waarmee u uw beweging, slaap en calorieverbranding registreert, uw eetgedrag in kaart brengt, rookstopbegeleiding krijgt of uw geheugen traint. Andere waarschuwen u voor geluidsoverlast, helpen u uw buikspieren te trainen of vertellen u welke pollen er in de lucht hangen.

Vooralsportprestaties bijhouden was nooit zo gemakkelijk. Zo hebben meer en meer sporthorloges een ingebouwde app en zijn hartslagmeters vaak uitgerust met een stappenteller. Johan Roeykens, inspanningsfysioloog bij SPORTS zegt hierover het volgende: 'Als extra motivatie is zo'n app prima. Je kunt bijvoorbeeld van maand tot maand je activiteitsgraad bijhouden. Maar blijf je gezond verstand gebruiken. De resultaten zijn maar zo betrouwbaar als het meettoestelletje. Als je sporthorloge je gelopen afstand systematisch met 20% overschat, ga je op een wedstrijd de lat veel te hoog leggen. Dat is geen gezonde situatie. Ik raad mensen dan ook aan om kritisch te zijn. Lees vooraf reviews en check de gemeten data.'

3000 calorieën? Yeah right

Populair zijn ook apps die uw calorieverbruik versus -inname meten, handig als u een paar kilo's kwijt wil. Roeykens: 'Alleen is ons energieverbruik erg moeilijk te meten. Je kunt niet zomaar zeggen: een vrouw van die leeftijd, zoveel kilo en die lengte verbruikt in rust zoveel calorieën per uur. Terwijl je vaak alleen die gegevens moet ingeven. Dus ook hier: gebruik zo'n app hoogstens als richtlijn. Geloof je app niet als die zegt dat je na een uurtje lopen 3000 calorieën hebt verbruikt.'



Een ander nuttig hebbeding zijn de activity trackers met Bluetooth die meten hoe actief u doorheen de dag bent geweest, die waarschuwen wanneer het tijd is om weer te bewegen en die een hoop ander gezondheidsadvies geven. 'Als je weet dat zitten het nieuwe roken wordt genoemd, is zo'n apparaatje zeker interessanter', vindt Roeykens.

Ook cardioloog dr. Hielko Miljoen ziet geregeld patiënten die met een hartslagmeter-met-app aan de slag gaan. 'Zoiets kan leuk en motiverend zijn. Je kunt je sportresultaten gemakkelijk bijhouden of delen met vrienden. Bepaalde apps stellen zelf een trainingsschema voor. Maar je moet het kaf van het koren scheiden.' Het gebeurt dat een patiënt ongerust op raadpleging komt omdat de gedownloade grafiek van zijn hartslagmeter onregelmatigheden laat zien. 'Als zoiets meer dan eens gebeurt, ga je inderdaad beter op controle. Soms pikt een hartslagmeter hartritmestoornissen op die je zelf niet voelt', aldus Miljoen.

Huisarts op zak

Een categorie apart zijn apps in de medische sfeer.

Zo bestaat er een app die uw medische toestand beoordeelt op basis van uw bloeddruk, lichaams-temperatuur en hartslag. Andere meten uw gezichts-vermogen, vertellen wat u moet doen in een me-dische noodsituatie of geven een seintje als u uw medicatie moet nemen. Prof. dr. Patrick Cras, dienst-hoofd neurologie, staat zeker niet afkerig tegenover dergelijke apps. ‘Ze betrekken de patiënten meer bij hun gezondheidszorg. Ik sta soms versteld van hun nauwkeurigheid. Zo bestaat er een app die op basis van een medische vragenlijst je klachten interpreteert en aangeeft of er dringende hulp nodig is. De uit-komst lijkt erg betrouwbaar. Niet zo gek als je weet dat spoeddiensten gelijkaardige vragenlijsten hanteren.’

Met zo’n app hebt u als het ware uw huisarts op zak. Of is dat wat kort door de bocht? Want welke garan-tie hebt u dat uw app betrouwbare gegevens ople-vert? Op dit moment moeten alleen de apps die echt in een medische context worden gebruikt, een keur-merk hebben. Cras: ‘Niet voor niets bevatten al die apps een ‘disclaimer’. De makers nemen geen ver-antwoordelijkheid voor eventuele missers.’

Tijd is geld

Volgens hem zullen apps almaar belangrijker wor-den in de gezondheidszorg. Cras: ‘Denk maar aan de

opvolging van diabetespatiënten. Artsen zouden ge-makkelijk hun bloedsuikerwaarden vanop afstand kunnen opvolgen, zeker als de data van de app wor-den doorgestuurd naar het patiëntendossier. In die zin openen apps enorme perspectieven voor telege-neeskunde. Ze kunnen veel tijd en geld besparen.’

Toch plaatst hij ook een paar kanttekeningen. ‘Als we apps een grotere plaats willen geven binnen de ge-zondheidszorg, is een strengere controle nodig én een nieuw vergoedingssysteem voor medische pres-taties. Nu mogen artsen alleen een consultatie of on-derzoek aanrekenen, terwijl de interpretatie van al die data natuurlijk ook tijd vraagt.’

In zijn praktijk merkt Cras dat vooral oudere patiën-ten vaak nog niet mee in het verhaal stappen, al zijn er bijvoorbeeld heel nuttige apps voor Parkinsonpa-tiënten. ‘Maar de evolutie is niet te stoppen. De vol-gende generatie patiënten zal al die toepassingen de normaalste zaak van de wereld vinden.’

Bron:

www.maguza.be
juli 2016

Sulfiet: bent u er het slachtoffer van zonder het te weten?

Misschien kent u sulfiet wel, de stof die u soms hoofdpijn bezorgt na het drinken van een glas (slechte) witte wijn of rosé. Maar weet u dat ook onze voeding vol sulfiet zit? We kunnen er zelfs een intolerantie voor sulfiet door ontwikkelen, maar daar wordt weinig aandacht aan geschonken. Bent u er het slachtoffer van zonder het te weten? Een korte kennismaking.

Wat is sulfiet?

Sulfiet is een derivaat van zwavel.
Zwavel is een chemisch element dat in de natuur

vrij veel voorkomt. Ook in ons lichaam zit trouwens zwavel, maar dan wel in heel kleine hoeveelheden. Het zit namelijk in de twee aminozuren cysteïne en

methionine, de bouwstoffen van onze eiwitten.

Zwavel kan zich binden aan andere elementen, zoals zuurstof, koolstof, waterstof, natrium, enz. Deze complexe chemische verbindingen leveren diverse producten die onder de noemer sulfiet verenigd zijn. Die hebben tal van eigenschappen.

Sulfiet wordt al eeuwenlang systematisch gebruikt in het vervaardigen van wijn. Daar is het ook het best om bekend.

Maar het wordt net zo zeer gebruikt in de voedingsindustrie. Er zijn trouwens maar weinig producten waar geen sulfiet in zit.

Intolerantie voor sulfiet

Sulfiet is opgenomen in de lijst van de veertien allergene stoffen die door alle voedingsbranches verplicht op de etiketten vermeld moeten worden. Sulfiet geeft geen allergische reacties maar intolerantiereacties.

Die intolerantie voor sulfiet kan zich manifesteren door hoofdpijn, ademhalingsproblemen, een lopende of verstopte neus, niesbuien, huiduitslag, spijsverteringsproblemen, krampen of vermoeidheid. Verschillende symptomen kunnen ook in combinatie voorkomen.

U ziet het, het gaat om een heel brede waaier! Net daarom ook is de intolerantie vaak lastig te identificeren. Dat wordt nog extra bemoeilijkt omdat de symptomen niet altijd meteen optreden. De intolerantie kan zich enkele minuten, maar ook enkele uren, na het drinken van bijvoorbeeld sterk sulfiethoudende witte wijn manifesteren.

Een intolerantie voor sulfiet is niet spectaculair, maar ze kan het wel worden bij mensen met astma. Intolerantie voor sulfiet is niet zo in de mode als bijvoorbeeld lactose- of glutenintolerantie. Daardoor wordt er vaak geen aandacht aan geschonken of wordt er alleen aangeraden om wijn te laten.

Waar dient sulfiet voor?

Sulfiet heeft belangrijke antioxidantende en bacteriwerende eigenschappen. Antioxidanten neutraliseren de zuurstof die de producten verkleurt of zelfs bruin doet worden. Het zijn dus bewaar- en bleekmiddelen.

Bacteriwerende stoffen remmen de ontwikkeling van gisten af in alle gistingsprocessen en ook de ontwikkeling van sommige schimmels die schimmelvorming veroorzaken.



Daarom wordt sulfiet als additief gebruikt in heel wat producten uit de voedingsindustrie en in de productie van wijn.

Het is opgenomen in de Codex Alimentarius onder de codes E220 tot E228. Het moet ook verplicht vermeld worden op de etiketten van producten die sulfiet bevatten.

De Wereldgezondheidsorganisatie heeft de TDI (toelaatbare dagelijkse inname) vastgelegd op 0,7 mg per kilo lichaamsgewicht en per dag.

Als u bijvoorbeeld 55 kg weegt, kunt u zonder gevaar (in principe toch!) 38,5 mg sulfiet per dag innemen. Wat niet belet dat u een intolerantie voor sulfiet kunt hebben!

Sulfiet in wijn

Alle wijnen - rode wijn, witte wijn, rosé, maar ook champagne - bevatten in mindere of meerdere mate sulfiet. Die worden namelijk in alle stadia van de productie gebruikt, van de oogst tot het bottelen.

De dosissen verschillen sterk en geen enkele wijnsoort blijft ervan gespaard, want wijn maken zonder sulfiet is bijzonder moeilijk. De traditionele wijnen bevatten 150 tot 200 mg sulfiet per liter, de biologische wijnen 90 tot 150 mg.

Een aantal wijnboeren is overgeschakeld op de productie van natuurlijke wijnen waarvan het maximale sulfietgehalte is vastgelegd op 20 mg/liter voor rode wijn en op 30 mg/liter voor witte wijn.

Sulfiet in levensmiddelen

Er zit sulfiet in alle gefermenteerde dranken (bier, cider, ...). Dat is ook logisch.

Sulfiet zit in een groot aantal industriële voedingsmiddelen, van bloem en zetmeel (en dus ook alle

producten die ermee worden vervaardigd) over gedroogd en gekonfijt fruit, tot gebruiksklare groenten, fruit en paddenstoelen (vacuüm gezogen, diepgevroren of in blik), bewerkte zeevruchten of vis (bijvoorbeeld gerookte zalm), gefermenteerde producten (zuurkool, augurken, ...), veel gedroogde peulvruchten, veel soorten vis (tegen het bruin worden), charcuterie, ijs en sorbet, fruitsap, gearomatiseerde melkproducten,

De enige manier om ze op het spoor te komen, is de etiketten nalezen op de aanwezigheid van de stoffen E220 tot E228.

Maar sulfiet moet alleen vermeld worden als er meer dan 10 mg per liter of kilo in zit. Er kunnen dus kleine hoeveelheden sulfiet in uw voedsel zitten zonder dat u het weet, en ongemerkt stapelt het zich zo in uw lichaam op.

Ook in verse groenten en fruit kan trouwens sulfiet zitten. De producenten behandelen de planten namelijk preventief om ziekten te voorkomen en/of op het moment dat ze gebruikt worden - hetzij rechtstreeks op het product, hetzij op de verpakking, om schimmelvorming te voorkomen.

Het gebruik van zuivere zwavel is toegestaan in de biologische landbouw, maar dan wel onder strikte voorwaarden.

Sulfiet in geneesmiddelen en cosmetica

Ook de geneesmiddelen ontsnappen niet aan sulfiet. Deze zwavelverbindingen zitten in veel infectiebestrijdende middelen, maar ook in veel verdovingsmiddelen, corticoiden, pijnstillers, enz.

Ook hier is de lijst lang.

Sulfiet wordt ook in cosmetica gebruikt, in producten om het haar te ontkrullen en te krullen, in kleuringen en in zelfbruiners.

Waar komt de intolerantie voor sulfiet vandaan?

Intolerantie voor sulfiet kan meerdere oorzaken hebben:

- Een tekort aan sulfiet oxidase, het enzym dat sulfiet omzet in onschadelijke sulfaten die door het lichaam worden uitgescheiden.
- Een tekort aan molybdeen, een van de chemische bestanddelen van dit enzym.

- Een overgevoeligheid voor de specifieke antistoffen van sulfiet.

De intolerantie kan ook gelinkt zijn aan een intolerantie voor aspirine.

Een complete (en erfelijk bepaalde) deficiëntie van sulfiet oxidase ligt dan weer aan de basis van encephalopathie, een zware hersenziekte die gelukkig uiterst zeldzaam is.

Intolerantie voor sulfiet kan zich op elke leeftijd ontwikkelen, ongeacht de oorzaak. De ernst van de klachten kan ook heel sterk variëren en heeft te maken met de persoonlijke gevoeligheid van elk individu.

Hoe omgaan met een intolerantie voor sulfiet?

Als u vermoedt dat u een intolerantie voor sulfiet hebt, moet u zeker een allergoloog raadplegen. Die zal de nodige tests doen en in principe uw graad van intolerantie bepalen.

De enige behandeling is het bannen van producten - voedingswaren, geneesmiddelen en cosmetica - die sulfiet bevatten, maar wel rekening houdend met uw tolerantiedrempel.

Maar dat is niet echt makkelijk!

Gelukkig bestaan er verschillende apps die de additieven in de levensmiddelen en dus in de stoffen E220 tot E228 detecteren. Dat vergemakkelijkt alvast uw werk bij het winkelen.

Er bestaat ook een lijst van de producten die sulfiet bevatten. Deze vind je terug op www.cicbaa.com/pages_us/regimes/sulfites.html. Ze is opgesteld door het Franse netwerk CICBAA (Cercle d'investigation cliniques et biologiques en allergologie alimentaire). Het bannen van industriële producten betekent dat u zich voortaan zult moeten beperken tot zelfbereide gerechten met producten van biologische teelt. Let er ook op dat u uw groenten en fruit altijd goed wast om de zwavel eruit te krijgen.

De positieve kant van het verhaal is dat het u op weg kan helpen naar een evenwichtige voeding en eventueel ook gewichtsverlies.

Bron:

www.e-gezondheid.be
23 september 2016

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 €
Leidt rhinitis tot astma	1,50 €
Allergie (boek Davidsfonds)	12,50 €

PREVENTIE BIJ ASTMA

Astma, een chronische aandoening van de luchtwegen	0,25 €
Astma en zwangerschap	0,25 €
Zakboekje behandeling voor astma (verpleegkundigen)	1,50 €
Astma in beeld	1,50 €
Moeite met de ademhaling (boek Davidsfonds)	12,50 €

PREVENTIE BIJ HET KIND

Astma bij zuigelingen en peuters is niet ongewoon	0,25 €
Astma en allergie bij kinderen	0,25 €
Koemelkeiwitallergie	0,25 €
Een gezond schoolklimaat	0,25 €
Uw kind is allergisch, maar waaraan?	1,50 €
Allergie, zegt het u iets (video)	3,00 €
Veilig met astma en allergie naar school	5,00 €
De allergie Survivalgids	11,95 €
Openluchtwegen 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

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

