

In dit nummer:

Visallergie.....	p 4
Schaaldierenallergie.....	p 6
Op 8-9 en 10 september 2022 stond Climbing for Life - Dolomiti Alta Badia – volledig in het teken van longaandoeningen	p 7
Ontstekingsremmers in astmapuffers	p 9
Wat moet je weten over mHealth en telegeneeskunde.....	p 11
Intolerantie voor kleurstoffen	p 13
10 luchtzuiverende planten	p 14
Publicaties	p 16

**‘Climbing for Life
zoekt nog enkele
ambassadeurs
voor 2023!’**

Heeft u interesse?
Neem dan een kijkje op
p. 7

Verantwoordelijke uitgever:

Marc Van Eylen • Oudebaan 44 • 3360 Bierbeek

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

Website: www.astma-en-allergiekoepel.be

Infolijn: 0800/84321

Verschijnt in januari, april, juli en oktober

Afgiftekantoor Leuven Mail

Afzender:

Astma en Allergiekoepel vzw • Staatsbaan 165 • 3460 Bekkevoort





Dat elke nieuwe dag
jullie vreugde geven mag
en bergen van geluk
een heel jaar aan een stuk

© Kris Kashharova / Adobe Stock

Maatschappelijke zetel:

Staatsbaan 165
3460 Bekkevoort

Correspondentieadres:

Staatsbaan 165
3460 Bekkevoort
0800/84321

Redactieraad:

Christine Baelus
Brigitte Borreman
Erika Colen
Greet Tops
Kris Vandermotte
Marc Van Eylen

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

Voorwoordje

Aan het begin van het nieuwe jaar wensen wij u een gezond en gelukkig 2023. Het klink misschien wat alle-daags maar toch vinden we dit nog steeds belangrijk. Als patiëntenvereniging willen we ook het komende jaar uw spreekbuis zijn. Hebben jullie vragen over het dagelijkse leven met astma en/of allergie, stel ze ons. Wij doen ons best om u de nodige informatie te verschaffen en uw vragen te beantwoorden. Bepaalde problemen kunnen we aankaarten bij onze overlegstructuren om op termijn een oplossing te vinden.

In dit nummer hebben we weer enkele interessante artikels kunnen sprokkelen.

Van vis wordt gezegd dat het gezond is. Helaas niet voor iedereen. Wanneer je geconfronteerd wordt met een visallergie kan het artikel u wat nuttige informatie bieden. Ook over schaal – en schelpdieren hebben we een interessant artikel gevonden.

We zijn ons er te weinig van bewust dat in onze voeding heel wat kleurstoffen zitten, zowel van natuurlijke als van synthetische oorsprong. Voor personen met een intolerantie voor kleurstoffen is dit zeer vervelend. Een eenvoudig gezellig restaurantbezoek vraagt een hele voorbereiding en een duidelijk overleg met de restauranthouder/kok. Dit ontnemt heel wat mensen de zin in een gezellige ontspannen activiteit en dat vinden wij zeer jammer. Een dieet vrij van kleurstoffen is ook niet evident.

Dat de medische technologie in volle evolutie is weten we al enkele jaren. Omdat wij het belangrijk vinden dat jullie op de hoogte blijven van deze evolutie publiceren wij graag een artikel over 'm-Health en telegeneeskunde.

Onze huizen zijn vaak zo goed geïsoleerd dat er niets meer uit ontsnapt: geen kostbare warmte, maar ook geen schadelijke stoffen. Over welke stoffen hebben we het dan? In schoonmaakproducten, lijmen, meubels, meubelbekleding, verf en printerinkt zitten allerlei chemische stoffen die op termijn de gezondheid kunnen schaden. En dan zijn er nog schimmels, rook, de lucht die we uitademen, transpiratie- en kookgeurtjes. Een NASA studie heeft voor u informatie over luchtzuiverende kamerplanten die deze vieze geurtjes aanpakken en ons binnenmilieu kunnen zuiveren.

Tot slot wil ik onze 'helden', de ambassadeurs van Climbing for Life, feliciteren met hun presentaties. Om hen even in de 'bloemetjes' te zetten publiceren we enkele foto's.

Veel leesplezier.
De redactie.

Visallergie



© Rabizo Anatoli / Adobe Stock

Symptomen van visallergie

Consumptie van vis kan leiden tot angioedeem, maagdarmklachten, luchtwegklachten, huidklachten en anafylaxie. Vaak komt een combinatie van symptomen voor.

Visallergie

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

Veel voorkomende klachten bij visallergie

Angioedeem

Angioedeem kan over het hele lichaam optreden, waarbij vooral plaatselijke vochtophopingen in het gezicht te zien zijn: vooral onder de ogen, op de lippen en in de wangen (wangzakken). In het keelgebied



© Chris Teirme / Adobe Stock

kan levensbedreigend glottisoedeem ontstaan. Hierdoor wordt de ademhaling ernstig belemmerd.

Maagdarmklachten

- Buikpijn
- Misselijk
- Overgeven
- Koliek of darmklachten
- Ontsteking in de slokdarm, maagslijmvlies
- Diarree
- Constipatie
- Soms slijm of bloed bij ontlasting

Luchtwegklachten

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

Huidklachten

- Netelroos (urticaria), zowel acuut als chronisch
- Galbulten: dit is de meest acute reactie met heftige jeuk

Atopisch eczeem

Vochtophoping onder de huid: wanneer u lijnen trekt op de huid blijven die zichtbaar

Anafylaxie

- Eerst tintelingen in mond, keel, wang of tong
- Lokale netelroos (urticaria)
- Daarna reactie in veel organen
- Vaak met overheersende ernstige astma
- Tot slot bloeddrukval
- Shock

Kruisreacties

Bij een visallergie reageren mensen vaak op meerdere vissoorten. Er treedt geen kruisreactie op met schelpdieren, inktvis, slakken of kaviaar. Natuurlijk kan iemand wel 2 afzonderlijk allergieën ontwikkelen zoals bvb. voor vis en voor schelpdieren. Iemand met visallergie kan wel reageren op het eten van kikkerbilen.

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

Diagnose van visallergie

Uw arts zal eerst navraag doen naar uw persoonlijk verhaal, de anamnese. Dit geeft de eerste aanwijzingen voor een mogelijke allergie. Ook zal hij vragen naar lichamelijke klachten en zo nodig een lichamenlijk onderzoek uitvoeren. Vervolgens kan uw arts besluiten om een bloedtest (CAP-test, of de oudere benaming RAST-test) en eventueel een huidpriktest te laten uitvoeren. Een voedselprovocatietest is tot slot de gouden standaard voor het aantonen van een voedselallergie. Ook kan een voedselprovocatietest aangeven hoeveel van het allergeen nodig is voordat een reactie optreedt.

Visallergie in het kort

- Vis kan een levensbedreigende (anafylactische) reactie veroorzaken.
- Iedere hoeveelheid vis kan klachten veroorzaken, dus ook een klein beetje.
- Lees nauwkeurig alle etiketten van de ingrediënten voordat u een gerecht bereidt.
- Kookt u voor iemand met voedselallergie? Overleg bij twijfel altijd eerst!
- Controleer of alle werk materiaal goed is gereinigd.
- Zorg dat bij de bereiding en het serveren geen kruisbesmetting optreedt! Als een gerecht in contact komt met vis, kunt u het niet meer aan de allergische gast geven.

Informeer u ook over praktische tips bij anafylaxie

Ernstige reacties moeten met adrenaline worden behandeld. Dit gebeurt met een adrenalinepen (EpiPen, JEXT of Anapen). Deze eerste keus behandeling kan levensreddend zijn.

Bron:

www.voedselallergie.nl

Schaaldierenallergie

De groep schaaldieren omvat krab, garnalen en (rivier)kreeft. Wie allergisch reageert op schaaldieren, reageert ook vaak op weekdieren. Ongeveer 1% van de bevolking heeft een allergie voor vis of schaaldieren. Schaaldierallergie komt vrij vaak voor, vooral bij volwassenen. En dan vooral in regio's waar veel schaaldieren worden gegeten. Na pinda's en noten is het de meest voorkomende oorzaak van anafylaxie. Wie eenmaal een schaaldierallergie heeft, groeit er waarschijnlijk niet meer overheen.

De symptomen variëren van jeuk en zwelling in de mond en keel tot levensbedreigende reacties. De klachten treden vooral op binnen een uur na consumptie. Maar ook aanraken en het inademen van stoom tijdens de bereiding van schaaldieren kunnen allergie veroorzaken. Ook olie die verontreinigd is met resten van schaaldieren kan aanleiding tot reacties geven.



© Juefraphoto/Adobe Stock

De meest voorkomende klacht is netelroos. Maar ook andere klachten zijn gemeld: huid-, darm-, ademhalings- en oogklachten.

Diagnose van schaaldierenallergie

Uw arts zal eerst navraag doen naar uw persoonlijke verhaal, de anamnese. Dit geeft de eerste aanwijzingen voor een mogelijke allergie. Ook zal hij vragen naar lichamelijke klachten en zo nodig een lichamelijk onderzoek uitvoeren.

Vervolgens kan uw arts besluiten om een bloedtest (CAP-test, of de oudere benaming RAST-test) en eventueel een huidpriktest te laten uitvoeren. Een voedselprovocatietest is tot slot de gouden standaard voor het aantonen van een voedselallergie. Soms moet deze provocatietest met enige regelmaat herhaald worden om na te gaan of u nog steeds reageert op het allergeen. Dat is vooral belangrijk bij kinderen, die over hun allergie heen kunnen groeien. Ook kan een voedselprovocatietest aangeven hoeveel van het allergeen nodig is voordat een reactie optreedt.

Allergenen schaaldieren

Krab: Cha f 1

Kreeft: Hom a 1

Kreeft: Pan s 1

Garnaal: tropomyosine

Schaaldierenallergie in het kort

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

Bron:

www.voedselallergie.nl



Op 8-9 en 10 september 2022 stond Climbing for Life - Dolomiti Alta Badia - volledig in het teken van longaandoeningen

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

TEAM ASEM

Als bewijs dat sporten met een longaandoening een gunstig effect heeft, komen we ook elk jaar opnieuw

met Team Asem aan de start! Team Asem leden zijn ex-ambassadeurs, die samen onder lotgenoten blijven fietsen en bewijzen dat het een langdurig effect heeft.

CLIMBING FOR LIFE 2023

Net zoals de vorige jaren zal een groep ambassadeurs met longaandoeningen zoals astma, muco, post-covid of COPD met de fiets deelnemen aan Climbing For Life editie 2023. Geselecteerde ambassadeurs worden gedurende 6 maanden ondersteund

door een medisch team en Energy Lab. Zij vertegenwoordigen iedereen die te maken heeft met longaan-
doeningen, verzamelen fondsen ten voordele van
astma/muco en willen ook anderen inspireren met
hun verhaal.

Wil je ons initiatief mee bekend maken en steu-
nen kijk dan zeker eens om onze website www.astma-en-allergiekoepel.be. Heb je interesse om ge-
selecteerd te worden voor de editie 2023. Stuur ons

een e-mail met uw motivatie waarom je graag zou
willen deelnemen.

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

Onderstaand enkele sfeerbeelden:



Ontstekingsremmer in astmapuffer kan witte stof in hersenen verstoren



© Science Photo Library

Een ontstekingsremmend middel in inhalatoren voor mensen met astma wordt gekoppeld aan veranderingen in de witte stof van de hersenen. Verstoringen daarvan kunnen leiden tot problemen als depressie, angst en prikkelbaarheid. “Het is belangrijk dat mensen dit weten”, zegt hoogleraar Onno Meijer. Al wil hij patiënten ‘niet onnodig angst aanjagen’.

De ontdekking werd gedaan door een onderzoeker aan het Leids Universitair Medisch Centrum. De studie kreeg onlangs een publicatie in het medisch tijdschrift BMJ-Open. Onder andere CNN schreef erover.

Steroïden

Het draait allemaal om (cortico)steroïden, of meer precies een groep hormonen genaamd glucocorticoiden, die lijken op de lichaamseigen stof cortisol. Die

wordt geproduceerd in de bijnierschors.

Omdat deze cortisol een ontstekingsremmende werking heeft, wordt het middel ook in kunstmatige vorm toegepast in medicijnen. Denk aan prednison. Maar het zit ook in verschillende astma-medicijnen, zoals inhalatoren (in de volksmond ‘puffers’ genoemd).

Er bestaan ook inhalatoren die bedoeld zijn om snel verlichting te geven bij een astma-aanval. Dit worden luchtwegverwijders genoemd. Hierin zitten geen corticosteroiden.

Promovenda Merel van der Meulen van het LUMC analyseerde samen met haar collega's hersenscans van twee soorten gebruikers van deze glucocorticoiden: 222 mensen die de medicijnen slikken of



© iStock

geïnjecteerd krijgen en 557 mensen die de stof inhaleren. De scans van deze groepen vergeleek ze met die van ruim 24.000 niet-gebruikers.

Afwijkende structuur

Wat bleek: ze zag bij gebruikers van dit medicijn dat de zogeheten witte stof in de hersenen een afwijkende structuur had, vergeleken met degenen die deze geneesmiddelen niet gebruikten.

Witte stof verbindt hersengebieden en zorgt voor de communicatie daartussen. De ontdekking is mogelijk een verklaring voor bijwerkingen zoals angst en depressie, die regelmatig worden waargenomen na langdurig gebruik en/of hoge doseringen.

Kleine veranderingen

Het gaat om kleine veranderingen: gemiddeld is de afname van de witte stof 1 tot 2%. De veranderingen zijn groter bij extremere situaties, zoals de ziekte van Cushing, waarbij de lichaamseigen stof jarenlang sterk verhoogd is.

Onno Meijer, hoogleraar moleculaire neuro-endocrinologie van corticosteroïden aan het LUMC, noemt de ontdekking van zijn promovenda 'opvallend'. Al zegt hij er nog wel bij: officieel gaat het nog niet om een oorzakelijk verband. "Maar in muizenstudies,

waar wel alles onder controle is, zien we vergelijkbare effecten. Voor ons is het verdacht."

Volgens Meijer merken de meeste patiënten niet veel van de verandering in de hersenen. Mensen die lang een hoge dosering krijgen, of mensen die gevoelig zijn, zouden wel iets kunnen merken, zoals een verminderd vermogen om kennis op te nemen. Ook kan het invloed hebben op de stemming.

De grootste effecten waren te zien bij mensen die de medicijnen slikten of geïnjecteerd kregen. Ook waren er veranderingen in de grijze stof, waar de zenuwcellen zitten. Dit heeft weer te maken met allerlei cognitieve en emotionele hersenfuncties. "Maar de effecten op de witte stof waren het duidelijkst", zegt Meijer.

Goed voor de bewustwording

Wat betekent dit nieuws nu voor de mensen die deze middelen gebruiken? En voor de artsen die de medicijnen voorschrijven? Volgens de hoogleraar zijn de resultaten een extra reden om behoedzaam met de middelen om te gaan. "De meeste dokters weten dit, maar niet alle dokters zijn zich er bewust van. Ik denk dat er ook dokters zijn die zeggen: ach, zo'n puffer kan geen kwaad. Het is goed dat die zich weer bewust worden van eventuele bijwerkingen en zo laag mogelijk doseren."

Gezien het grootschalige gebruik van deze geneesmiddelen – tussen de 3 en 9% van de bevolking gebruikt deze medicijnen – moeten zowel artsen als patiënten op de hoogte zijn van de mogelijke effecten op de hersenen, vindt hij. Vooral ook omdat niet zeker is of het om een voorbijgaand effect gaat.

Geen angst aanjagen

Tegelijk wil hij mensen 'ook weer niet onnodig angst aanjagen'. Hij snapt dat de arts die de medicijnen voorschrijft niet altijd alle bijwerkingen kan noemen. "Anders wil nooit meer iemand medicijnen." Soms is het middel nu eenmaal hard nodig. Als mensen stoppen met puffers, gaat dat 'ongetwijfeld' tot andere grote problemen leiden. "Het zal bijvoorbeeld voor longontstekingen zorgen. Dat is al helemaal niet goed. Ongetwijfeld zijn er ook mensen die best zonder kunnen, of minder vaak. Maar het is in de praktijk

niet eenvoudig om dat te bepalen voor iedere gebruiker “

Een Amerikaanse hoogleraar die onderzoek heeft gedaan naar het effect van steroïden op mensen met astma, Thomas Ritz, zegt tegen de nieuwszender CNN dat deze studie een bevestiging is van ‘wat we al weten over astmabehandeling’: neem zo min mogelijk corticosteroïden in zolang je astma niet ernstig is. “Blijf bij geïnhaleerde steroïden en overleg met de behandelend arts wanneer het mogelijk is dit af te bouwen als je je beter voelt.”

Kijken naar alternatieven

Hoogleraar Meijer is het daarmee eens: “Er zijn ook al veel andere mogelijke bijwerkingen van deze medicijnen bekend, ook buiten de hersenen. Ik denk dat ons onderzoek weer een reden kan zijn om, bij patiënten die geen ernstige klachten hebben, te kijken of het slim is om af te bouwen. Of om te kijken of er alternatieven zijn.”

Hij adviseert patiënten die de genoemde klachten herkennen naar de huisarts te gaan. “Of in ieder geval de voorschrijver ervan op de hoogte stellen. Die kan daar dan iets over zeggen.”

Astmamedicijn niet altijd met steroïden

Astmapatiënten krijgen niet altijd corticosteroïden inhalatoren voorgeschreven. Er bestaan ook inhalatoren die bedoeld zijn om snel verlichting te geven bij een astma-aanval. Dit worden luchtwegverwijders genoemd. In luchtwegverwijders zitten geen steroïden, maar bepaalde stoffen die de spieren in de longen ontspannen.

Bij luchtwegbeschermers inhaleer je wel met corticosteroïden. Die werken ontstekingsremmend en beschermen de luchtwegen tegen prikkels die benauwdheid veroorzaken. Hierdoor verbetert de conditie van de longen en neemt het aantal aanvallen van benauwdheid af.

Daarnaast bestaan corticosteroïden om in te nemen. Dit wordt gebruikt bij een behandeling van enkele dagen tot twee weken bij een tijdelijke verergering van de astma. Prednison is één van die middelen.

Bron:

Apotheek.nl
04 oktober 2022

Wat moet je weten over mHealth en telegeneeskunde?

Onder mHealth of “mobile health” verstaan we de mobiele toepassingen, zoals medische apps, die gebruikt worden in de gezondheidszorg. Zo’n apps kunnen ingezet worden voor telegeneeskunde. Dit wil zeggen dat er van op afstand zorg geleverd wordt via informatica- en communicatietechnologieën (ICT), waarbij de zorgverlener en de patiënt zich niet op dezelfde plaats bevinden.

Een kader rond mHealth en telegeneeskunde

Gezondheidsapps schieten als paddenstoelen uit de grond, denk maar aan alle apps die ontwikkeld werden tijdens de coronacrisis. Ook op vlak van telegeneeskunde had dit een grote invloed. Er zijn echter structurele afspraken nodig waarbij de nodige aandacht geschonken wordt aan verschillende

aspecten. Bij de uitwerking van een wettelijk kader rond mHealth en telegeneeskunde vraagt het Vlaams Patiëntenplatform vzw om rekening te houden met de volgende randvoorwaarden:

Ontwikkeling van apps

De ontwikkeling van mobiele apps gebeurt best in co-creatie met de gebruiker waarbij voldaan wordt aan alle randvoorwaarden van patiëntenparticipatie. Daarnaast is het belangrijk om bij de ontwikkeling te zorgen voor interoperabiliteit met andere systemen en elektronische patiëntendossiers. Tot slot moet de continuïteit van gevalideerde apps gegarandeerd worden indien een ontwikkelaar van de markt verdwijnt.

Kwaliteitsbewaking apps

Om burgers wegwijs te maken in de grote hoeveelheid aan apps die worden aangeboden, is het belangrijk dat er een kwaliteitslabel wordt toegekend aan apps die wetenschappelijk gevalideerd zijn. Apps met dit label worden terugbetaald, net als andere medische hulpmiddelen. Voor patiënten moeten deze toepassingen of apps steeds kosteloos zijn. Aan de andere kant, moeten zorgverleners een vergoeding krijgen voor hun geleverde prestaties.

Om aan continue kwaliteitsbewaking te doen zou er ook een meldpunt voor vragen en klachten over apps moeten zijn.

Patiëntgerichtheid

Apps moeten patiëntgericht aangeboden worden. Apps kunnen ondersteuning bieden bij zorg op maat van de patiënt met als doel de levenskwaliteit van de patiënt te verbeteren. Daarom is het belangrijk dit samen met de patiënt te bespreken. Belangrijk is ook dat apps het contact met zorgverleners niet vervangen. Wel kunnen ze gebruikt worden als aanvulling op de zorg.

Kwaliteit van zorg

Als patiënt heb je steeds het recht op kwaliteitsvolle zorg. Hierbij zijn er verschillende aspecten die aandacht verdienen:

- Er moet extra aandacht, ondersteuning en begeleiding gaan naar de meest kwetsbaren.
- Er mag geen gezondheidzorg met twee snelheden optreden. Dit wil zeggen dat er geen meerkost mag zijn voor de patiënt, dat er terugbetaling moet zijn van gevalideerde apps en dat financiële ondersteuning noodzakelijk is.

Veilig beheer van data van gebruikers

Tot slot is de bescherming van persoonsgegevens zeer belangrijk. De gebruiker/patiënt/burger moet eigenaar van zijn eigen data zijn. Hij moet dan ook steeds de vrije keuze hebben bepaalde gegevens wel of niet te delen of te verwijderen. De manier waarop gegevens, die via een app geregistreerd worden, verwerkt zullen worden, moet steeds transparant zijn voor elke gebruiker. Daarnaast zouden resultaten van onderzoeken die gebeuren op basis van gegevens uit apps teruggekoppeld moeten worden naar de burger.

Toestemming voor gebruik van data moet ook telkens gevraagd worden. Als een gebruiker beslist om zijn gegevens niet te delen met het bedrijf, mag dit niet leiden tot het ontzeggen van de gebruiker tot de toepassing.

Teleconsultaties

Consultaties op andere wijze dan fysieke aanwezigheid in het kabinet vragen nog om extra verduidelijking. Wanneer kan dit wel of niet? Hoe moet dit verlopen? Met welke doelstellingen? Wie is aansprakelijk? Hoe zit het met terugbetaling voor de patiënt? En wat met de vergoeding/compensatie voor professionals? Dit zijn enkele van de vele vragen die verduidelijking moeten krijgen.

Bron:

www.vlaamspatiëntenplatform.be/nl/standpunten/wat-moet-je-weten-over-mhealth-en-telegeneeskunde

Intolerantie voor kleurstoffen

Kleurstoffen zijn additieven die aan de voeding worden toegevoegd om de oorspronkelijke kleur van het voedingsmiddel te herstellen, om de kleur van het voedingsmiddel te versterken of om een voedingsmiddel een aantrekkelijker kleur te bezorgen. Er bestaan natuurlijke kleurstoffen en synthetische kleurstoffen. Natuurlijke kleurstoffen zijn als dusdanig in de natuur aanwezig of hebben een behandeling ondergaan. Bij de synthetische kleurstoffen onderscheiden we de azo-kleurstoffen en de niet-azo-kleurstoffen. Azo-kleurstoffen hebben een bijzondere chemische structuur waardoor het vooral deze kleurstoffen zijn die pseudo-allergische reacties kunnen uitlokken. Tot de azo-kleurstoffen behoren:

- E102: Tartrazine
- E104: Chinolinegeel
- E110: Oranjegeel S
- E120: Karmijn (cochenille)
- E122: Karmozijnrood
- E123: Amarant
- E124: Cochenillerood A
- E127: Erytrosine
- E129: Allurarood AC
- E131: Patentblauw V
- E132: Indigotin
- E151: Briljantzwart BN
- E155: Chocoladebruin HT
- E160(b): Annatto
- E180: Litholrubine BK, Rubis pigmenten

Symptomen

Symptomen die kunnen optreden zijn: astma, netelroos (urticaria), eczeem, neusloop, oedeem, hyperactiviteit en maag- en darmklachten.

Behandeling

Vermijd deze kleurstoffen. Op het etiket kun je bij de ingrediëntenlijst zien welke kleurstoffen zijn toegevoegd.

Een kleurstoffenintolerantie kan doorheen de jaren milder of net ernstiger worden. Daarom is een regelmatige opvolging bij een allergiedietist belangrijk. Indien nodig wordt het voedingsadvies op maat herzien en kan een nieuwe tolerantiegrens bepaald worden.

Voeding

Azo-kleurstoffen kunnen toegevoegd worden aan o.a.

- Gekleurde dranken, vruchtensiropen, alcoholische dranken
- Gearomatiseerde melk, yoghurt en platte kaas met fruitsmaken, ...
- Bereid vlees en vleeswaren
- Visbereidingen, surimi, viseieren
- Instant sauzen en soepen, kruidenmengsels
- Gekleurd snoepgoed o.a. winegums, lolly's, ...
- Decoratie en afwerking van snoepgoed en gebak

Bron:

www.allergiedietisten.com/voedings-intolerantie/intolerantie-voor-kleurstoffen



© busra / Adobe Stock

10 luchtzuiverende kamerplanten



© photography1971 / Adobe Stock

De luchtkwaliteit in huis is vaak nog slechter dan die buiten, vooral dan in de wintermaanden. Dat is de harde waarheid. Het goede nieuws is dat (luchtzuiverende) kamerplanten onze bondgenoten zijn in de strijd om gezonde lucht.

Onze huizen zijn vaak zo goed geïsoleerd dat er niets meer uit ontsnapt: geen kostbare warmte, maar ook geen schadelijke stoffen. Over welke stoffen hebben we het dan? In schoonmaakproducten, lijmen, meubels, meubelbekleding, verf en printerinkt zitten allerlei chemische stoffen die op termijn de gezondheid kunnen schaden. En dan zijn er nog schimmels, rook, de lucht die we uitademen, transpiratie- en kookgeurtjes.

Kortom, een niet zo frisse cocktail die het binnenklimaat verpest. In de winter zorgt de centrale verwarming ook nog eens voor een te lage luchtvochtigheid die verantwoordelijk is voor irritatie van ogen en luchtwegen.

Luchtzuiverende planten to the rescue!

Kamerplanten zetten via fotosynthese koolstofdioxide om in zuurstof. Ze verdampen ook water en verhogen dus de luchtvochtigheid. En ze zijn in staat om schadelijke stoffen uit de lucht te halen. Heb je nog meer redenen nodig om groen in huis te halen?

Hoewel alle kamerplanten bijdragen tot een gezondere leefomgeving, zijn sommige soorten effectiever als het over het zuiveren van de lucht gaat.

1. Lepelplant (*Spathiphyllum*)

Een elegante, decoratieve plant met donkergroen blad en sneeuw witte, aronskelkachtige bloemen.

Hij staat graag op een lichte tot half beschaduwde plek uit de volle zon. Hij heeft veel water nodig, dus laat de potkruit nooit uitdrogen.

Kampioen in het filteren van alle opgesomde chemische stoffen uit de lucht.

Opgelet: giftig voor katten en honden.

2. Klimop (*Hedera helix*)

Een overbekende, makkelijke plant die niet veel licht nodig heeft. Je kunt 'm zowel laten klimmen als laten hangen. Houd 'm matig vochtig.

Hij haalt sporen van schimmels en dierlijke uitwerpselen uit de lucht.

Opgelet: het blad is giftig voor mens en dier.

3. Graslelie (*Chlorophytum*)

Helemaal terug van weggeweest, deze oersterke, friss ogende kamerplant die aan afhangende uitlopers jonge plantjes vormt.

Zet ze in een potje met aarde, en je krijgt een nieuwe plant. Geef 'm een lichte plek en matig water.

Zuivert de lucht van benzeen, formaldehyde en xyleen.

4. Areca- of goudpalm (*Chrysalidocarpus lutescens*)

Een relatief snel groeiende palm die niet bijzonder veeleisend is: een lichte plek maar geen direct zonlicht en potgrond die nooit uitdroogt.

Hij heeft niet alleen goede luchtzuiverende eigenschappen – voornamelijk xyleen en tolueen – maar is ook een uitstekende luchtbevochtiger.

Extra: andere palmsoorten – denk aan bamboe- of stokpalm (*Rhapis excelsa*) en Mexicaanse dwergpalm (*Chamaedora elegans*) – zijn ook krakken in het zuiveren van de lucht.

5. Krulvaren (Nephrolepis)

De varen die iedereen kent, met mooi ingesneden, lichtjes krullend blad.

Zet 'm op een niet te koude plek. Denk aan zijn natuurlijke biotoop – het bos – en je weet dat hij ook met wat minder licht tevreden is. Bij te veel licht kunnen zijn bladeren geel verkleuren.

Hou de potgrond altijd vochtig, maar let erop dat de plant niet met zijn voeten in het water staat. Besproei 'm af en toe.

Hij haalt vooral formaldehyde uit de lucht, maar ook xyleen en toluen, en als extraatje ook schimmels.

6. Scindapsus

Deze sterke kamerplant met bont blad, is zowel een klimmer als een hangplant. Aan jou de keuze.

Geef 'm een lichte plek, zodat zijn bladtekening behouden blijft, en hou de potgrond steeds matig vochtig.

Een perfecte luchtzuiveraar, in de eerste plaats voor formaldehyde, maar ook de andere chemische stoffen pakt hij aan.

Opgelet: licht giftig voor huisdieren.

7. Rubberplant (Ficus elastica)

Nog een plant die zijn oubollige imago heeft afgeschud, en helemaal past in de 'urban jungle-stijl'.

Zet 'm op een redelijk warme, lichte tot half beschaduwde plek en hou de potgrond matig vochtig.

Een specialist in het zuiveren van formaldehyde uit de lucht.

8. Aloë vera

Met zijn lange, grijs- tot blauwgroene bladeren een trendy verschijning.

Een makkelijke plant die weinig water nodig heeft – het is een vetplant – en een zonnige plek op prijs stelt.

De babyplantjes die aan de voet van de moederplant worden gevormd, kun je in een potje met aarde een nieuw leven laten beginnen.

Zuivert de lucht vooral van chemische stoffen in schoonmaakproducten.

Extra: de gel in de dikke bladeren is een uitstekend eerst hulpmiddel bij brandwonden.

9. Drakenbloedboom (Dracaena)

Een makkelijke kamerplant die met weinig licht tevreden is en dus zelfs bij een raam op het noorden kan staan.

Laat de potgrond tussen twee gietbeurten altijd uitdrogen.

Haalt vooral xyleen, formaldehyde en trichloorethyleen uit de lucht.

10. Vrouwentongen (Sansevieria)

Een overbekende kamerplant die het goed doet in de schaduw én die – in tegenstelling tot andere kamerplanten – 's nachts koolstofdioxide omzet in zuurstof. Ideaal groen voor in de slaapkamer.

Haalt zowat alle eerder opgesomde chemische stoffen uit de lucht.

Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing
Koning Albert II-laan 35 bus 50, 1030 Brussel |
T. +32 2 552 80 11 (tel:+3225528011) |
F. +32 2 552 80 01 (fax:+3225528001) |
info@groenvanbijons.be
(mailto:info@groenvanbijons.be) | www.vlam.be

Bron:

<https://www.groenvanbijons.be/>
10-luchtzuiverende-kamerplanten
7-12-2020

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 €
Koemelkeiwitallergie.....	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

