

# Voedingsadviezen bij...

## Voedingsallergie

### Wat is voedselovergevoeligheid ?

**Voedselovergevoeligheid** is een overkoepelende term voor alle ongewenste reacties op voedsel. Zowel voedselallergie als voedselintolerantie vallen hier onder.

Bij **voedselallergie** is er sprake van een abnormale reactie van het immuunsysteem tegen voedsel en maakt het lichaam specifieke afweerstoffen (IgE) aan tegen eiwitten in voeding, bijvoorbeeld tegen het eiwit van pinda, melk of ei. Dit is o.a. aantoonbaar met bloedonderzoek (dosering specifieke IgE-antistoffen). Voedselallergie komt vaak samen voor met inhalatieallergie, zoals allergie voor huisstof en graspollen (allergische rhinitis). Vaak is voedselallergie erfelijk bepaald en komen atopische aandoeningen, zoals constitutioneel eczeem, astma en hooikoorts bij meer familieleden voor. Voedselallergie kan de atopische klachten van eczeem e.d. verergeren of veroorzaken.

**Voedselintolerantie** is een overgevoeligheidsreactie op voedsel, zonder dat er sprake is van de productie van specifieke afweerstoffen tegen bestanddelen in de voeding. Soms wordt bij voedselintolerantie histamine vrijgemaakt, wat ook gebeurt als er een "echte" allergische reactie optreedt. Soms worden bepaalde voedselbestanddelen niet goed in het lichaam omgezet, waardoor deze tot klachten leiden. De symptomen van voedselallergie en voedselintolerantie kunnen erg op elkaar lijken. Voedselintolerantie kan echter door allerlei omstandigheden veel grilliger verlopen dan voedselallergie. Hierdoor kan het voorkomen dat bepaald voedsel de ene keer goed wordt verdragen en de andere keer niet.

Voedingsmiddelen die voedselintolerantie veroorzaken worden "triggers" genoemd. Stoffen waarvan intolerantie wetenschappelijk is aangetoond, zijn o.a. lactose (melksuiker) en sulfiet (een conserveermiddel). Er is nog veel onduidelijkheid over de rol van voedselintolerantie bij verschillende ziektebeelden, hoe vaak voedselintolerantie voorkomt en welke voedselbestanddelen nu precies voedselintolerantie kunnen veroorzaken.

In de praktijk worden klachten door voedselintolerantie echter regelmatig bij patiënten gezien.

Voedselintolerantie kan direct klachten veroorzaken, zoals in het geval van lactose-intolerantie, maar kan ook ten gevolge van andere aandoeningen ontstaan.

Voedselintolerantieklachten worden bijvoorbeeld veel ervaren door mensen met klachten van een spastische dikke darm (spastisch colon of irritable bowel syndrome (IBS) ).

Voedselallergie en voedselintolerantie kunnen zich uiten in een zeer breed scala aan klachten, zoals:

- maagdarmklachten, zoals braken, buikpijn, krampen, diarree;
- klachten van de huid, zoals constitutioneel eczeem, dauwvorm, jeuk, netelroos;
- klachten van de bovenste en onderste luchtwegen, zoals astma en rhinitis ("allergische verkoudheid");
- hoofdpijn;
- shockreacties;

### Oorzaken:

De aanleg om allergische reacties te ontwikkelen is erfelijk. Zolang er geen uitlokkende factoren zijn, treden er geen verschijnselen van allergie op.

De kans op voedingsallergie is groter als er allergische aandoeningen in de familie voorkomen.

Voedselallergie komt het meest voor bij jonge kinderen, waarschijnlijk omdat het maagdarmkanaal en het afweersysteem nog niet volledig ontwikkeld zijn. De voeding kan niet optimaal verteerd worden en geheel of gedeeltelijk intacte eiwitten kunnen via de darmwand passeren en in aanraking komen met het eveneens

nog niet volledig ontwikkelde afweersysteem waardoor de kans op allergie groter is. Na rijping van het maagdarmkanaal en het afweersysteem wordt de kans op dergelijke reacties kleiner. Dit zou ook de verklaring kunnen zijn voor het over de allergie heen groeien op wat latere leeftijd.

Bij jongere kinderen komt voedselallergie vaker voor bij jongens dan bij meisjes. Op latere leeftijd verdwijnt dit verschil. Hier is geen verklaring voor .

Over de kans op het ontwikkelen van voedselintolerantie zijn weinig concrete gegevens bekend.

## Welke voedingsmiddelen of voedselbestanddelen?

In principe kan iemand op vrijwel elk voedingsmiddel negatief reageren, maar van sommige voedingsmiddelen en -bestanddelen is bekend dat deze vaker reacties oproepen.

Voedingsmiddelen die voedselallergische reacties bij kinderen kunnen geven zijn: koemelk (zuivelproducten), kippeneieren, pinda's, noten, soja, vis, kiwi's.

Voedingsmiddelen die voedselallergische reacties bij volwassenen kunnen geven zijn: fruitsoorten, pinda's en noten, groentesoorten, meer zeldzame kruiden, specerijen.

Voedingsmiddelen die intoleranties kunnen geven zijn:

- sulfiet, nitraat (conserveermiddelen);
- natriumglutamaat (smaakversterker E 620 t/m 625);
- histaminerijke voedingsmiddelen en voedingsmiddelen rijk aan biogene aminen, zoals oude kaas, salami, vis uit blik, makreel, chocola enz.;
- voedingsmiddelen die het vrijmaken van histamine in het lichaam activeren, zoals sesam, kiwi en aardbeien;
- aromatische bestanddelen, zoals vanille, aromaten in specerijen, anijs, drop, pepermunt e.d.;
- Daarnaast mogen bepaalde enzymtekorten, die gelijkaardige klachten kunnen geven niet vergeten worden bv: lactose-intolerantie.

## Behandeling:

Bij het opstellen van het voedings- of dieetadvies wordt altijd gebruik gemaakt van medische gegevens, zoals gegevens uit bloedonderzoek over specifieke voedselallergieën (RAST-onderzoek), huidtests, de medische diagnose, gebruikte medicatie, darmonderzoeken enz.

Aanvullend daarop wordt in een uitgebreid vraaggesprek over voeding eigen onderzoek verricht. Nagegaan wordt onder andere, welke verdenkingen de patiënt zelf heeft, welke ziekte- en dieetvoorgeschiedenis er is, welke klachten centraal staan, welke klachten veel in de familie voorkomen, wat de vraagstelling van de patiënt zelf is, welke problemen er zijn als er al een dieet wordt gevolgd, enz.

Verder wordt de gebruikelijke voeding uitgebreid geanalyseerd. Gekeken wordt of de voeding volwaardig is, of de verhoudingen tussen voedingsstoffen goed zijn om de organen goed te laten functioneren, of er voldoende variatie is, of de voeding is aangepast aan de leeftijd, of de voeding nog verdachte allergenen of andere triggers bevat, enz.

Ook kan het zijn, zo blijkt uit de praktijk, dat sommige mensen erg veel baat hebben bij een uitgebalanceerde energie- en koolhydraatverdeling over de dag, waardoor klachten van vermoeidheid, sterke behoefte aan eten en gebrek aan concentratie kunnen worden verholpen.

Op grond daarvan wordt een voedings- of dieetadvies opgesteld hetgeen kan inhouden dat:

- verdachte voedselallergenen worden geëlimineerd, zoals eieren of melk (met suppletie van calcium);
- verdachte triggers worden geëlimineerd, zoals natriumglutamaat, histamine vrijmakende voedingsmiddelen;
- de voeding wordt gecorrigeerd qua samenstelling en volwaar-

digheid om de organen en het immuunsysteem beter te laten functioneren;

- een stappenplan wordt opgesteld om de voeding geleidelijk uit te breiden;
- een betere energie- en koolhydraatverhouding wordt opgesteld;
- een andere zuigelingenvoeding wordt gekozen enz.

Na een periode van eliminatie volgt vaak een periode van provocatie om vast te stellen of er inderdaad sprake is van intolerantie of allergie.

### Immuunversterkende voeding.

Als bij het opstellen van een dieet uitsluitend wordt gekeken naar eliminatie van triggers en allergenen kunnen er tekorten ontstaan of is de voeding niet optimaal qua samenstelling. Op korte termijn kan er dan wel effect zijn van het dieet, met een beter samengestelde voeding is dit effect groter. Met alleen elimineren komen bovendien op lange termijn allerlei klachten vaak weer terug.

Veel aandacht wordt besteed aan het verbeteren van de voedingskundige samenstelling van het dieet. Veel mensen gebruiken een voeding die een verkeerde verhouding aan eiwitten, vetten, koolhydraten en vezels bevat, waardoor klachten van b.v. diarree of vermoeidheid kunnen ontstaan.

Daarnaast wordt er zoveel mogelijk gekozen voor voedingsmiddelen die rijk zijn vitamines en mineralen, voedingsvezels, essentiële vetzuren. M.a.w. een gezonde gevarieerde voeding met veel groenten en fruit. Eventueel zal men ook gebruik maken van probiotica (aangezuurde melkproducten die gunstig zijn voor de darmflora).