

Voedingsadviezen bij.

Voedingsallergie

Wat is voedselovergevoeligheid?

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

Voedselallergie:

Er is sprake van voedselallergie als het afweersysteem van het lichaam antistoffen maakt tegen bepaalde eiwitten of delen daarvan in het voedsel (allergenen).

Een allergische reactie treedt meestal binnen een aantal minuten na contact met het allergeen op, maar kan ook pas uren of dagen later optreden.

Het zijn steeds eiwitten of eiwitachtige substanties in de voeding die een allergie oproepen.

Om misverstanden te voorkomen: koolhydraten en vetten kunnen geen voedingsallergie uitlokken.

Voedingsmiddelen die voedselallergie kunnen geven, zijn:

- Kippenei
- Koemelk of geitenmelk
- Vis en schaaldieren
- Noten
- Pinda's
- Soja

Voedselintolerantie:

Bij voedingsintolerantie verdraagt het lichaam bepaalde voedingsmiddelen niet en reageert hier op, maar dit heeft

niets te maken met het afweersysteem. Stoffen die intolerantie kunnen geven, kunnen natuurlijke voedingsbestanddelen zijn of stoffen die kunstmatig toegevoegd zijn. Er zijn voedingsmiddelen die van nature veel histamine bevatten: bv. zuurkool, oude kaas en rode wijn. Sommige toevoegingen zoals geur-, kleur-, smaakstoffen en conserveringsmiddelen kunnen ook histamine vrijmaken.

Bij voedselintolerantie is de hoeveelheid van het voedingsmiddel die nodig is om een reactie uit te lokken ('trigger') echter vele malen kleiner dan de hoeveelheid die bij de gemiddelde persoon problemen oplevert. Over de oorzaak van het ontwikkelen van voedselintolerantie zijn weinig concrete gegevens bekend.

Voedingsmiddelen die voedselintolerantie kunnen geven, zijn:

- zuivelproducten, melksuiker (lactose), (lactose-intolerantie)
- 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 aardbeien, kiwi en sesam
- aromatische bestanddelen, zoals vanille, aromaten in specerijen, anijs, drop, pepermunt e.d.

Oorzaken van voedselallergie:

- De aanleg is erfelijk. Zolang er geen uitlokkende factoren zijn, treden er geen allergische verschijnselen op.
- De kans op voedingsallergie is groter wanneer er allergische aandoeningen in de familie voorkomen.
- Voedselallergie komt het meest voor bij jonge kinderen. Op latere leeftijd kan het kind over de allergie heen groeien.
- Bij jongere kinderen komt voedselallergie vaker voor bij jongens dan bij meisjes. Op latere leeftijd verdwijnt dit verschil. Hiervoor is geen verklaring.
- Over de kans op het ontwikkelen van voedselintolerantie zijn weinig concrete gegevens bekend.

Voedingsadvies bij voedselovergevoeligheid

Door K. Gillis, voedingsdeskundige

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 welke voedingsmiddelen volgens de patiënt zelf een overgevoeligheidsreactie uitlokken, welke ziekte- en dieetvoorgeschiedenis er is, welke klachten centraal staan, welke klachten veel in de familie voorkomen, welke problemen er zijn als er al een dieet wordt gevolgd, enz.

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

- verdachte voedselallergenen worden geëlimineerd, zoals eieren of melk;
- verdachte triggers worden geëlimineerd, zoals natriumglutaminaat, histamine vrijmakende voedingsmiddelen;
- de voeding wordt gecorrigeerd qua samenstelling en volwaardigheid voornamelijk calciumsupplementen bij melkeliminatie;
- een stappenplan wordt opgesteld om de voeding geleidelijk uit te breiden;
- na een periode van eliminatie volgt vaak een periode van provocatie om vast te stellen of er inderdaad sprake is van intolerantie of allergie.

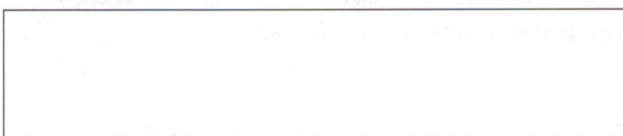
Immuunversterkende voeding.

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 kunnen ontstaan.

Daarnaast wordt er zoveel mogelijk gekozen voor voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitaminen en mineralen, voedingsvezels, essentiële vetzuren en anti-oxidanten m.a.w. een gezonde, gevarieerde voeding met veel groenten en fruit.

RAST-onderzoek* = radio-allergo-sorbent-onderzoek = een laboratoriumbepaling van specifieke IgE-antistoffen in serum



uw apotheker
uw raadgever

Apotheek
In
Beweging