



Voedselovergevoeligheid



Voedselovergevoeligheid is een overdreven of abnormale lichamelijke reactie op een voedingsmiddel na het eten, inademen of aanraken van dit voedingsmiddel. U vindt hier meer informatie.

Over voedselovergevoeligheid

Wat is voedselovergevoeligheid?

Voedselovergevoeligheid is een overdreven, verkeerd gerichte of abnormale lichamelijke reactie op een voedingsmiddel na het eten, inademen of aanraken van dit voedingsmiddel. Er zijn twee typen overgevoeligheid: allergie en intolerantie.

Voedselallergie

Bij een verkeerd gerichte reactie van het afweersysteem op het voedingsmiddel is er sprake van een voedselallergie.

Voedselintolerantie

In andere gevallen is er sprake van een niet-allergische overgevoeligheid of voedselintolerantie.

Het bekendste voorbeeld van een niet-allergische overgevoeligheid is een lactose-intolerantie. Een patiënt met een lactose-intolerantie kan geen melk verdragen doordat een enzym dat het melksuiker afbreekt in onvoldoende mate aanwezig is in de darm. Het melksuiker wordt vervolgens door darmbacteriën afgebroken waarbij gasen vrijkomen die darmklachten veroorzaken. In het algemeen zijn er geen eenvoudige testen die een voedselintolerantie kunnen aantonen, behalve bij lactose-intolerantie (de H₂-ademtest). Bij een vermoeden van een intolerantie is de beste manier om dit vast te stellen vrijwel altijd een tijdelijke eliminatie van het voedingsmiddel, gevolgd door een provocatietest. Het onderwerp voedselintolerantie wordt hier verder niet behandeld.

Wat is de oorzaak van een voedselallergie?

Bij een voedselallergie reageert het afweersysteem met de aanmaak van verkeerd gerichte antistoffen tegen één of meerdere eiwitten in dit voedingsmiddel.

Deze specifieke allergische antistoffen kunnen aangetoond worden met een allergietest. De eiwitten waar de patiënt allergisch op kan reageren noemen we allergenen. In een pinda bevinden zich honderden eiwitten, maar voor slechts een tiental is aangetoond dat mensen er allergisch op kunnen reageren. Het is nog niet goed bekend waarom het ene eiwit in een voedingsmiddel wel een allergeen is en het andere niet.

Niet-stabiele allergenen

Sommige allergenen zijn niet-stabiel: ze gaan kapot door vertering of verhitting. Als antistoffen binden met deze niet-stabiele allergenen veroorzaken ze lang niet bij iedereen klachten. Ontstaan er wel klachten, dan zijn het vaak milde klachten, zoals jeuk, prikkeling en soms wat zwelling in de mond en keelholte. Deze klachten staan bekend als oraal allergiesyndroom. Als voeding waar deze allergenen in zitten voldoende verhit wordt, gaan de allergenen kapot en kan er geen allergische reactie meer optreden.

Stabiele allergenen

Stabiele allergenen gaan niet kapot door verhitting en vertering. Ze bereiken intact het maag-darmkanaal en kunnen na opname in het bloed ernstige allergische reacties veroorzaken.



Wat is een kruisallergie?

In verschillende voedingsmiddelen komen soms dezelfde allergenen voor. Als er antistoffen gevormd worden tegen allergenen die aanwezig zijn in verschillende voedingsbronnen, dan treden er kruisreacties op: de allergische afweerstoffen kunnen het onderscheid niet maken tussen een allergeen in het ene voedingsmiddel en hetzelfde allergeen in het andere voedingsmiddel. De kans dat dezelfde allergenen aanwezig zijn in verschillende planten of dieren is groter naarmate deze dieren en planten meer verwant zijn aan elkaar.

Voorbeeld:

Als iemand allergisch is voor een garnaal, dan is de kans ook groot dat hij of zij reageert op kreeft en krab. In dit geval is er sprake van een kruisallergie tussen garnaal en krab.

Andere voorbeelden zijn de kruisallergieën tussen verschillende vissoorten, tussen verschillende noten of tussen verschillende peulvruchten. Dit zijn allemaal allergieën voor stabiele allergenen. Verhitten heeft dus geen invloed op de allergische reactie en bij inname kunnen er ernstige reacties optreden.

Vaak komen ook kruisreacties voor tussen dieren of planten die weinig verwant zijn aan elkaar. Het bekendste voorbeeld hiervan is een kruisallergie tussen boompollen en bepaalde fruitsoorten en noten. Er zijn dan eerst allergische antistoffen gevormd gericht tegen een stabiel allergeen in boompollen. Daarna reageren deze antistoffen met vergelijkbare niet-stabiele allergenen in bepaalde fruitsoorten, zoals appel, peer of noten. Kenmerkend is dat deze milde klachten niet optreden als het fruit verhit of verwerkt is.

Voorbeeld:

Een patiënt met jeuk in de mond na het eten van een appel, krijgt deze klachten niet bij het eten van appelmoes of appeltaart. Toch reageren sommige van deze patiënten toch heftiger op noten, ook als deze verhit zijn geweest. Waarschijnlijk komt dat doordat deze patiënten ook allergische antistoffen aangemaakt hebben tegen andere stabiele allergenen die in noten zitten.

Welke klachten kunnen wijzen op voedselallergie?

Type I allergie/ acute reactie

Wanneer een patiënt allergische klachten krijgt onmiddellijk na het eten of drinken van het voedingsmiddel (binnen het uur), dan is er een sterk vermoeden van een type I allergie, ook wel acute reactie genoemd.

Allergische klachten kunnen zijn:

- jeuk in de mond
- galbulten/netelroos
- zwellingen
- verstopte neus
- loopneus
- rode geprikkelde ogen
- buikkrampen
- misselijkheid
- braken
- diarree

Klachten bij jonge kinderen

Vooraf jonge kinderen kunnen klachten hebben die minder typisch zijn voor een allergie, zoals huilen, buikkrampen, toename van eczeem en jeuk en achterblijven in de groei.



Anafylaxis

Anafylaxis, ook wel anafylactische reactie genoemd, is de ernstigste vorm van een allergische reactie.

Hiervan is sprake als de patiënt:

- buiten kennis dreigt te raken door daling van de bloeddruk
- of dreigt te stikken als uiting van zwelling van de keel
- of slap wordt en heftig braakt

Oraal allergiesyndroom

Sommige mensen krijgen bij voedselallergie alleen last van jeuk en prikkeling in de mond, kriebel in de keel en tintelende lippen. Dit heet het oraal allergiesyndroom.

Ernst van de reactie

Een allergische reactie wordt niet opgebouwd. Het is dus niet zo dat bij herhaald binnenkrijgen van bepaalde voeding de reactie steeds heftiger wordt. De eerste reactie kan al een anafylactische reactie zijn. Hoe ernstig de reactie op een voedingsmiddel is, hangt vooral af van de hoeveelheid die de patiënt heeft binnengekregen, de manier waarop het voedingsmiddel is verwerkt en bewerkt en of de patiënt vooraf bepaalde medicatie heeft ingenomen of ziek is. Bovengenoemde klachten zijn niet uniek voor een voedselallergie. Dezelfde klachten kunnen ook passen bij een andere ziekte of aandoening. Daarom is het belangrijk om aanvullend onderzoek te doen om een voedselallergie te bevestigen of uit te sluiten.

Welke onderzoeken zijn mogelijk bij een voedselallergie?

Onderzoek naar voedselallergie vindt pas plaats als er een vermoeden is van een allergische reactie na inname van een bepaald voedingsmiddel. Met een bloedtest of huidtest kunnen we nagaan of iemand allergische antistoffen heeft tegen dit verdachte voedingsmiddel. De aanwezigheid van deze antistoffen betekent niet altijd dat de patiënt allergisch is. Daarom heeft zogenaamd oriënterend screenend onderzoek, waarbij grote aantallen voedingsmiddelen tegelijk getest worden, geen zin. Vooral bij patiënten met een allergie voor gras- en/of boompollen zijn er vaak veel positieve uitslagen door een kruisreactie tussen pollen en voedingsmiddelen. Slechts een deel van de patiënten heeft ook daadwerkelijk last van deze positief geteste voedingsmiddelen. Positieve testuitslagen kunnen bij patiënten die geen last hebben veel verwarring en angst veroorzaken.

Voorbeeld: Als bij iemand antistoffen gericht tegen pinda-eiwitten zijn aangetoond, betekent het niet automatisch dat hij of zij ook allergisch is voor pinda's. Dit is pas het geval als hij of zij telkens klachten krijgt na het eten van pinda's, satésaus of pindakaas.

Huidtest

In een huidtest wordt een druppel met het te testen voedingsmiddel op de huid gelegd, waarna er met een klein naaldje een prik doorheen wordt gegeven. Als de geteste persoon specifieke antistoffen heeft, ontstaat er ter plekke na een kwartier een galbult. Een huidtest geeft ook informatie over de vraag of de allergische antistoffen een lokale reactie in de huid kunnen veroorzaken. Dit hoeft nog steeds niet te betekenen dat de patiënt daadwerkelijk allergisch is voor het geteste voedingsmiddel. Het verhaal van de patiënt bepaalt of er werkelijk sprake is van een allergie.

Bloedonderzoek op specifieke allergenen

In het bloed kunnen allergische antistoffen aangetoond worden tegen veel voedingsmiddelen.



Net als bij de huidtest geeft een positieve bloedtest (RAST) voor bijvoorbeeld pinda geen informatie over welk allergeen of welke allergenen van de pinda de allergietest positief maakte(n). Ook geeft de uitslag geen zekerheid of de patiënt klachten krijgt bij het eten van pinda. Tegenwoordig is het steeds vaker mogelijk om precies na te gaan welk allergeen in bijvoorbeeld de pinda de positieve test veroorzaakt. Dit kan met de zogenaamde componentenanalyse. Door de componentenanalyse samen met de kennis over de verschillende allergenen kunnen we soms beter voorspellen wie waarschijnlijk wel en wie waarschijnlijk niet zal reageren en wie het risico loopt op de ernstigste reacties.

Provocatietest

De provocatietest is tot nu toe de enige test om na te gaan of de patiënt echt reageert bij inname van een bepaald voedselproduct. Bij een provocatie krijgt de patiënt het verdachte voedingsmiddel in toenemende hoeveelheid, meestal in 4 tot 6 stappen met een half uur ertussen. We kunnen kiezen voor een voedselprovocatie:

- als de allergietest (met huidtest of bloedonderzoek) negatief is, maar het verhaal van de patiënt doet erg denken aan een voedselallergie.
- om te onderzoeken of de voedingsmiddelen die positief zijn getest, ook echt klachten geven.
- bij een vermoeden van een voedselintolerantie.
- om na te gaan of de patiënt over een voedselallergie is heen gegroeid.
- om te bepalen bij welke hoeveelheid er klachten optreden (de drempelwaarde).

Meer informatie over de voedselprovocatie is elders verkrijgbaar.

Voedseldagboek en diëtist

Als het niet zo duidelijk is wat de relatie is tussen het binnenkrijgen van bepaalde voedingsmiddelen en het optreden van klachten, kan de patiënt een voedseldagboek bijhouden. Twee weken lang houdt de hij of zij bij wat de ingrediënten en toevoegingen zijn van de producten die hij of zij eet en drinkt en welke klachten er na elke maaltijd optreden. Samen met een diëtist die gespecialiseerd is in voedselallergie kan dan uitgezocht worden of de klachten specifiek aan bepaalde voedingsmiddelen te relateren zijn en of aanvullende allergietesten gewenst zijn.

Voedselallergie bij zuigelingen en jonge kinderen

Voedselallergie komt voor bij 8 tot 10% van de jonge kinderen. Bij kinderen zijn de belangrijkste voedselallergenen koemelk, kippenei en pinda. In ongeveer driekwart van de gevallen verdwijnt de allergie voor het kind 5 jaar is. Dit geldt vooral voor koemelk en kippenei-eiwit. De kans is klein dat een kind over een pinda- en notenallergie heen groeit, maar het komt voor. Om hier achter te komen is het belangrijk om na een aantal jaren de allergietest te herhalen.

Afhankelijk van de leeftijd zijn er verschillende uitingvormen van allergie. Deze uitingvormen kunnen elkaar opvolgen. Op zuigelingenleeftijd zijn er bij voedselallergie vaak maag-darmklachten, huidklachten, veel huilen en gestoorde groei. Bij jonge kinderen uit voedselallergie zich vaker met galbulten en soms anafylactische reacties.

Borstvoeding en allergie

Bij zuigelingen is het geven van borstvoeding gedurende vier tot zes maanden altijd de eerste keuze. In borstvoeding zitten veel stoffen die een beschermende werking hebben voor de zuigeling. Het relatief kleine positieve effect dat borstvoeding heeft in het voorkomen van een allergie, zou geen rol mogen spelen bij de beslissing wel of geen borstvoeding te gaan geven. Er is onvoldoende wetenschappelijk bewijs dat het later introduceren van bepaalde voedingsmiddelen zoals ei, vis en pinda, een allergie op latere leeftijd zou kunnen voorkomen. Wel hebben kinderen met een broer of zus die allergisch is een grotere kans op het ontwikkelen van een voedselaller-



gie. Het beste is om bij vermoeden van of angst voor een allergie te overleggen met uw arts.

Koemelkovergevoeligheid

Baby's hebben vaak minder specifieke klachten van voedselallergie, zoals buikkrampen, huilen en spugen na flesvoeding op basis van een koemelkallergie. Ook op heel jonge leeftijd kan het zinvol zijn allergiediagnostiek te doen bij deze klachten. Een negatieve allergietest sluit echter niet uit dat de klachten toch veroorzaakt worden door de koemelk. Meestal is de keuze dan tijdelijk hypoallergene voeding te geven en later opnieuw te kijken of introductie van koemelk wel gaat. De diëtist kan helpen een volwaardig alternatief voor koemelk te zoeken.

Voedselallergie en eczeem

Eczeem is een ontsteking van de huid, met als verschijnselen roodheid, blaasjes, kloofjes, schilfers, korsten en vergroving van de huid. Eczeem gaat altijd gepaard met jeuk en verloopt zeer wisselend in de tijd en in ernst. Vooral 's nachts kan de jeuk erg zijn. Er zijn veel factoren die het eczeem in negatieve of positieve zin kunnen beïnvloeden. Vaak, lang en heet douchen met zeep, maar ook stress hebben een negatieve invloed. Vaak smeren en zonlicht hebben meestal een positieve invloed hebben op het eczeem. Maar er is ook een erfelijke, familiale factor aanwezig, daarom spreken we van constitutioneel eczeem. Voeding kan bij jonge kinderen ook een negatieve invloed hebben op het eczeem.

Om de eventuele negatieve invloed van voeding op eczeem te kunnen vaststellen, zijn allergietesten met voeding niet altijd geschikt. Eczeem is immers geen acuut type allergische reactie en deze testen kijken alleen hiernaar. Een betere manier om de rol van voeding bij eczeem uit te zoeken, is het vermijden van bepaalde verdachte voeding gedurende een aantal weken (eliminatie-dieet). Het eczeem zou dan moeten verbeteren als de voeding enige rol van betekenis heeft. Vervolgens gaat de patiënt de voeding weer nemen (provocatie), waardoor het eczeem eventueel weer verslechtert. Het is het beste deze testen te laten doen met ondersteuning van de diëtist.

Voedselallergie bij oudere kinderen en volwassenen

Ongeveer 0,5 tot 2% van de volwassenen heeft een voedselallergie. Volwassenen krijgen vaak eerst hooikoorts of een allergie voor huisstofmijten en daarna door kruisallergieën tussen boompollen en graspollen last van verschillende voedingsmiddelen, vooral van bepaalde fruitsoorten, groenten, kruiden en noten.

Daarnaast hebben volwassenen vooral last van voedselallergieën die al aanwezig waren op jonge leeftijd en die blijven bestaan op volwassen leeftijd, zoals een allergie voor pinda, vis en cashewnot. Soms groeit een kind niet over een allergie voor koemelk of kippen-ei heen en blijft deze allergie voortbestaan op volwassen leeftijd of wordt een patiënt pas op volwassen leeftijd allergisch voor deze voedingsmiddelen.

Behandeling

Eliminatie-dieet

Bij de behandeling van een voedselallergie moeten de voedingsmiddelen waarop iemand reageert uit het dieet weggelaten worden met een eliminatie-dieet.

Bij een koemelkallergie bij een zuigeling die borstvoeding krijgt, moet de moeder tijdens de borstvoedingsperiode een koemelkvrij dieet volgen. Als borstvoeding niet mogelijk of niet wenselijk is, kan het kind hypoallergene zuigelingenvoeding krijgen. Bij oudere kinderen en volwassenen is het voedingspatroon vaak heel uitgebreid. Voor hen is het dieet in het begin vaak lastig en soms streng. Begeleiding door een diëtist is sterk aan te raden om de voeding zo gezond en gevarieerd mogelijk te houden. Blijvende controle is wenselijk omdat een allergie door de jaren



heen kan veranderen. Er kunnen meer voedselproducten klachten gaan veroorzaken, waardoor het dieet strenger moet worden. Aan de andere kant kan een voedselallergie ook uitdoven, zodat het dieet weer versoepeld kan worden.

Kruisbesmetting

Bij voedselallergie bestaat altijd de kans dat iemand per ongeluk in contact komt met het voedselallergeen door kruisbesmetting. Voedsel kan besmet raken door knoeien, spatten, kruimelen, het niet goed apart houden van de dieetvoeding, het aanraken van de dieetvoeding met vieze handen of het gebruiken van bestek en serviesgoed dat eerder voor een ander gerecht is gebruikt. Zo kan iemand toch onbedoeld de allergenen binnenkrijgen die een reactie veroorzaken. De diëtist kan behulpzaam zijn bij het vermijden van dergelijke ongelukken.

Noodmedicatie

Antihistaminica verminderen de klachten die het gevolg zijn van het vrijgekomen histamine. Als iemand een milde allergische reactie op voedsel heeft, kan hij of zij dit medicijn innemen om deze allergische klachten af te remmen. In principe is dit medicijn niet bedoeld om een allergische reactie op voedsel te voorkomen. Een adrenaline auto-injector is een voorgevulde injectiespuit, een zogeheten noodpen waarmee iemand zichzelf of zijn kind kan behandelen bij een ernstige allergische reactie, anafylaxis geheten. Meer informatie hierover is te vinden onder “de adrenaline auto-injector”.

Allergie en het buitenland

In de landen van de Europese Unie (EU) staat op etiketten van voedselproducten vermeld of er een van de meest voorkomende allergenen in zit. Er is Europese regelgeving die deze vermelding verplicht stelt bij alle voedselproducten die te koop zijn.

Dit geldt voor:

- koemelk
- kippenei
- pinda
- noten
- soja
- tarwe
- lupine
- sesamzaad
- vis, schelp- en schaaldieren
- gluten (voor patiënten met een glutenovergevoeligheid of coeliakie)
- sulfiet

Lastiger is het wanneer een patiënt allergisch is voor een voedingsmiddel dat niet op de lijst staat of bij een reis naar een land buiten de EU. Het is dan ook raadzaam bij een reis naar het buitenland de juiste noodmedicatie en medische informatie in de taal van het land mee te nemen en goed geïnformeerd te zijn over de risico's. De arts en diëtist kunnen hierbij helpen.



Contact

Heeft u nog vragen, dan kunt u contact opnemen met:

- Allergologie, telefoon (010) 704 01 00 (bereikbaar van 8.00 - 12.30 en 13.30 - 16.00 uur)

Meer informatie

Nederlands Anafylaxis Netwerk

Telefoon: 078 6390356

www.anafylaxis.nl

Stichting Voedsel Allergie

www.stichtingvoedselallergie.nl

Voedingscentrum

Telefoon: 070 3068888

www.voedingscentrum.nl





