

maakt allergie vaak erger



Chef-kok Rick Roossien (24) van Ugly Duck in Groningen toont een glutenvrije lunch. Het Groninger eetcafé voert naast de gewone een glutenvrije menukaart. „Je kunt vrij eenvoudig lekkere en gezonde gerechten bereiden zonder gluten. We merken dat onze gasten steeds vaker vragen naar ons glutenvrij menu.” FOTO GEERT-JOB SEVINK

In het UMCG bleek uiteindelijk, nadat ze na een lange wachttijd goed onderzocht werd, dat het helemaal geen primaire voedselallergie was. „Ze heeft kruisallergie en dan kan je noten en vruchten toch voorzichtig blijven eten”, zegt diëtist Dijkema. „Wij zeggen altijd: vermijd zo min mogelijk voedsel. En als je het niet aandurt, probeer dan eerst eens verhitte of bewerkte producten. Vruchten in blik bijvoorbeeld, of no-

ten in hazelnootpasta. Als fruit gekookt of zelfs alleen met warm water uit de kraan verwarmd is, kan de reactie veel minder hevig worden.”

Het is beter om die producten toch te blijven eten vanwege de tolerantie van het afweersysteem. „En als je langdurig geen fruit of noten eet, is je menu te weinig gevarieerd. Dan kan je weerstand achteruit gaan en dat kan juist de allergie weer erger maken”, zegt Dijkema.

Gluten vermijden hoeft vaak niet

Om de kans op een allergie te verkleinen, is het belangrijk om te zorgen dat je voeding volwaardig is: dat het alle voedingsstoffen als vitamines en mineralen bevat.

Het tijdelijk vermijden van bepaalde voedingsmiddelen kan, als er maar een goede vervanger voor in de plaats komt. Op die manier kun je zorgen dat de voeding volwaardig blijft. Een voorbeeld van een voedingsmiddel dat de laatste tijd steeds vaker wordt vermeden is gluten.

Een graankorrel bestaat uit meerdere onderdelen: een zemen, een kiem en een meelkern. In die meelkern zit een bepaald soort eiwit: gluten.

Onder meer in tarwe, spelt, kamut, rogge en gerst bevatten gluten. Sommige mensen krijgen lichamelijke klachten als ze producten met gluten eten. Dat kan verschillende oorzaken hebben.

Een glutenintolerantie, ook wel coeliakie genoemd, kan alleen vastgesteld worden door een arts. Bij de diagnose coeliakie moeten gluten strikt vermeden worden.

Aangezien in veel fabrieken wordt gewerkt met verschillende granen, waardoor glutenvrije granen 'besmet' worden, kunnen mensen met coeliakie alleen producten met het certificaat 'glutenvrij' gebruiken.

Daarnaast moet je bij coeliakie thuis voorwerpen als snijplank, broodmes

en boter strikt gescheiden houden om je glutenvrije brood niet te besmetten met gluten.

Wie veel last heeft van een opgeblazen buik, winderigheid, diarree of obstipatie en als de huisarts wel eens genoemd heeft dat je een prikkelbare darm hebt, zou het ten eerste kunnen zijn dat je klachten te maken hebben met dat je onvoldoende vezels binnen krijgt. Als je daarna zorgt dat je voldoende vezels binnenkrijgt en je klachten verdwijnen daarna niet, dan bestaat er voor mensen met een prikkelbare darm het bekende FOD-MAP-dieet. Een onderdeel daarvan is dat tijdelijk tarwe wordt vervangen door 100 procent speltbrood (een glutenbevattende graan) of glutenvrij brood. Uiteindelijk ga je de verschillende voedingsmiddelen die je tijdelijk hebt vermeden weer één voor één introduceren, om te kijken of je klachten terugkomen.

Ook een allergie voor een graansoort, zoals tarwe of rogge, komt bij sommige mensen voor, maar is zeldzaam. Hierbij ontstaan ook geheel andere klachten als huidklachten, benauwdheid of anafylaxie. Een goede diagnose door een allergoloog is in dat geval belangrijk, om levensgevaarlijke situaties te voorkomen.

‘Wij zeggen altijd: vermijd zo min mogelijk voedsel’

Wat is kruisallergie?

Kruisallergie kan ontstaan als iemand al allergisch is voor een andere stof. Het afweersysteem van het lichaam wordt als het ware 'getriggerd' waardoor het ook reageert op een stof die erop lijkt. In de praktijk gebeurt dat vaak bij iemand met hooikoorts. Wie hooikoorts, oftewel allergie voor pollen, heeft, krijgt vrij vaak later ook allergische reacties na het eten van noten, vers fruit of rauwe groente. Die reacties zijn minder hevig dan bij primaire voedselallergie.

Pollen waardoor iemand allergisch kan worden/hooikoorts kan krijgen

- berken
- gras
- hazelaar
- ambrosia

Als iemand al allergisch voor pollen is, kan er een kruisallergie optreden voor

- vers fruit, zoals appels, perziken
- rauwe groente zoals wortel of tomaat
- noten
- pinda's
- sojamek

(De verhitte of verwerkte variant kan bij kruisallergie geen kwaad, bijvoorbeeld fruit dat is verhit in de magnetron, appelmoes, tomatensaus, gekookte groente.)

Voor meer informatie of contactgegevens van diëtisten: mail naar allergiedi@umcg.nl

