

Weetjes en feiten over Hooikoorts

Pollen die ons plezier buiten verpesten

1 op de 4 Nederlanders heeft last van hooikoorts¹

Hooikoorts is een allergie voor grassen, bomen en/of onkruiden. Ook wel pollenallergie of allergische rinitis genoemd.



In het bloeiseizoen komen stuifmeelkorrels (pollen) terecht in de lucht.



Bij warme en winderige dagen kunnen ze over grote afstanden worden vervoerd. Ze kunnen dus overal terecht komen.



Wanneer deze pollen met de neus of ogen in contact komen kan dit leiden tot allergieklachten.

Allergieklachten

- Tranende ogen
- Jeukende ogen
- Loopneus
- Verstopte neus
- Niesbuien
- Kriebelhoest
- Benauwdheid
- Jeuk
- Vermoeidheid
- Slecht slapen



Volledig online artikel over hooikoorts



De eerste symptomen van hooikoorts verschijnen vaak in de leeftijd van **10 tot 20 jaar**²

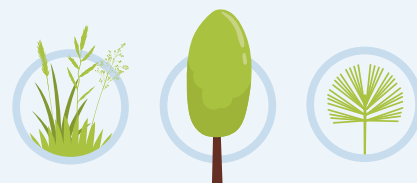
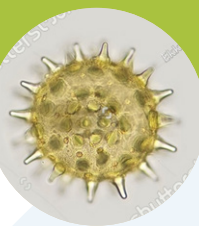
Er bestaan in Nederland wel **300** verschillende soorten grassen³

Hooikoorts treft tot **40%** van de mensen in Europa⁴

Pollen

Pollen zijn de stuifmeelkorrels van bijvoorbeeld bomen, grassen en onkruiden. Ze geven stuifmeel af in verschillende seizoenen van het jaar.

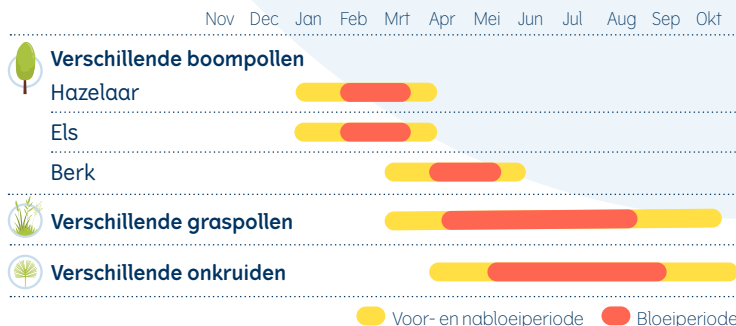
Pollen zijn microscopisch klein, maar hun grootte kan variëren afhankelijk van de plantensoort, elk stuifmeel heeft een unieke vorm. Onder een microscoop zijn stuifmeelkorrels heel divers in vorm en structuur.



Wat zijn de echte boosdoeners?

Dit zijn de sterkste allergenen per soort die de meeste klachten veroorzaken:
Grassen; bij alle soorten.
Bomen; Berk, Els en Hazelaar.
Onkruiden; Bijvoet, Klein Graskruid en Ambrosia.

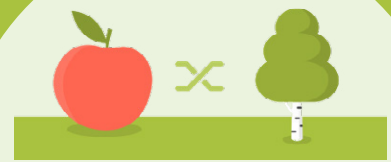
Pollenkalender



Wat kan je zelf doen? Lees er alles over op Allesoverallergie.nl

Wat je kunt doen aan Hooikoorts

Vermijden, diagnosticeren en behandelen



Wist je dat je van het eten van een appel jeuk in je mond kan krijgen als je hooikoorts hebt? Je hebt last van tinteling, zwelling van je keel, mond en/of lippen. Dit noemen we ook wel een kruisreactie.

Beperken en vermijden van allergenen

Blijf binnen wanneer er veel pollen in de lucht zijn. Ga bij voorkeur 's ochtends en/of 's avonds naar buiten. Dan is het stuifmeel in de lucht nog redelijk beperkt.



Draag een **hoed** met een brede rand, een afsluitende **zonnebril** of eventueel een **mondkapje** als je toch naar buiten moet. Dit kan stuifmeel tegenhouden.

Droog de was binnen tijdens het pollenseizoen.



Zo pak je hooikoorts aan



Smeer vaseline rond je neus zodat stuifmeel blijft plakken.

Was je haar voordat je naar bed gaat en **was je handen** regelmatig gedurende de dag.



Houd **ramen en deuren gesloten** en overweeg om **airconditioning of een luchtreiniger** aan te schaffen.

Heb je hooikoorts? Dan is klarify dé app voor jou!

De [klarify app](#) helpt je om op een slimme manier met je allergie om te gaan.



Download on the App Store

GET IT ON Google Play



Naar de huisarts voor een diagnose en behandeladvies

Je kunt je gesprek met je dokter goed voorbereiden met behulp van onze handige checklist. Of [bekijk de mogelijkheden](#) voor een online consult.



Behandelopties



Diagnose

Een arts stelt de diagnose aan de hand van het klachtenpatroon en een allergietest, zoals een:

- Huidpriktest: allergenen worden met een lancetje in de huid aangebracht. Na 15-20 minuten wordt gecontroleerd op rode, jeukende bultjes.
- Bloedtest: afgenomen bloed wordt in het lab geanalyseerd. De uitslag volgt na 1-2 weken.

Symptomatische therapie

Geneesmiddelen zoals antihistaminica en neussprays met corticosteroiden kunnen snel verlichting bieden bij je symptomen.

Allergie immunotherapie

Immunotherapie reset je immuunsysteem. Je krijgt kleine hoeveelheden van je allergietrigger toegediend, zodat je immuunsysteem het leert te verdragen.

