

Alles over HOOIKOORTS



 **ALK**

Allergy solutions for life



Heb je in het voorjaar en de zomer vaak last van een loopneus, jeukende ogen, niesbuien of een benauwd gevoel?

Mogelijk ben je dan allergisch voor pollen van bomen, grassen en/of (on)kruiden.

Dit wordt ook wel hooikoorts genoemd.

Het is belangrijk dat jij de controle hebt én houdt over je hooikoorts. Dat kan alleen als je goed geïnformeerd bent over wat hooikoorts inhoudt en wat je eraan kunt doen, daarvoor is deze brochure. De eerste stap is dan gezet.

Goed om te weten: op [Allesoverallergie.nl](https://www.allesoverallergie.nl) vind je uitgebreide informatie over typische symptomen bij hooikoorts, handige tips en behandelmogelijkheden maar ook interessante artikelen over andere vormen van allergie.

Inhoud

Over allergie	4
Wat zijn allergenen?	4
Is allergie erfelijk?	5
Over hooikoorts	6
Het pollenseizoen	7
Symptomen	8
Ken je deze handige tips al?	9
Allesoverallergie.nl	10
Alles over de klarify app	10
Kruisreacties	11
Behandeling van hooikoorts	13
Vermijden van allergenen	13
Symptoombestrijding	13
Allergie immunotherapie	15
Over ALK	16
Contact	16

Over allergie

Allergie is een reactie van het menselijk immuunsysteem op stoffen van buitenaf waar het lichaam normaal gesproken niet heftig op hoort te reageren. De stoffen die bij mensen zo'n heftige reactie veroorzaken, noemen we allergenen. Bekende allergenen zijn bijvoorbeeld gras- en boompollen (hooikoorts), huisstofmijten, huidschilfers van huisdieren en voedsel.

Er zijn verschillende factoren van invloed op het ontwikkelen van een allergie. Toch is er over de oorzaken van allergie niet veel bekend.

Wat zijn allergenen?

Allergenen zijn op zich onschuldige stoffen waar het afweersysteem op reageert alsof ze schadelijk zijn. Door contact met deze allergenen kunnen allergische reacties optreden. Allergenen worden opgedeeld in verschillende groepen, bijvoorbeeld naar wijze van blootstelling.

We maken onderscheid tussen contactallergenen, inhalatie-allergenen en voedselallergenen. Dit heeft te maken met de manier waarop je in contact komt met het allergeen. In deze brochure vind je meer informatie over hooikoorts.



Is allergie erfelijk?

De kans dat je een allergie ontwikkelt, is groter als allergieën in de familie voorkomen. Allergie zelf is niet erfelijk, de aanleg ervoor wel. Maar ook als er in de familie geen allergieën voorkomen, kun je last krijgen van een allergie.



Vaak wordt er een verband gezien tussen het hebben van eczeemklachten op jonge leeftijd en het ontwikkelen van allergie en astma in de jaren die volgen. Het is daarom belangrijk om eczeem en allergie vroegtijdig en goed te behandelen.

Referentie: De Groot, H. 2018, Het Kinderformularium; Een praktische leidraad. Springer Healthcare, Houten

Over hooikoorts

Allergieklachten aan de luchtwegen worden bij hooikoorts veroorzaakt door een reactie van het immuunsysteem na het inademen van stuifmeel dat vrij rondzweeft in de lucht zoals, boom- en/of graspollen.



Een allergie voor bomen (berk, els en hazelaar) en grassen (timotheegras, beemdlangbloem en kropaar) komt het meest voor. Daarnaast kun je ook allergisch zijn voor onkruid, zoals bijvoet.

De klachten die bij hooikoorts voorkomen lijken vaak op verkoudheidsklachten, alleen kunnen ze langer aanhouden. De periode wanneer je klachten kunt ervaren, hangt af van het bloeiseizoen van de bomen, grassen en/of (on)kruiden waar je allergisch voor bent.

Het pollenseizoen

Grassen, bomen, planten en bloemen geven in verschillende bloeiperioden stuifmeel (pollen) af. Deze bloeiperioden vormen het 'pollenseizoen' of 'hooikoortsseizoen'.



Scan de QR-code (links in de bol) om de meest actuele pollenverwachting te bekijken.

Bomen als de els en hazelaar kunnen al in januari of februari bloeien. Daarna volgt vaak de berk in maart/april.

De eerste graspollen worden al in mei door de wind verspreid. Er zijn grassoorten die tot in september stuifmeel afgeven.

Kruiden of onkruiden kunnen bloeien van begin zomer tot in de herfst (rond november).

Het pollenseizoen kan dus een groot deel van het jaar bestrijken waardoor je ook een lange periode klachten kunt hebben.

Pollenkalender



Symptomen

Als je hooikoorts hebt, krijg je klachten wanneer het stuifmeel via de slijmvliezen van de ogen en de luchtwegen je lichaam binnenkomt. Dit gebeurt met name op warme dagen met een matige wind.

De allergische reactie kenmerkt zich door een vroege reactie, zoals een loopneus, jeukende en/of tranende ogen en niezen, en een late reactie.

Bij de late reactie zijn ontstekingscellen betrokken. Door deze ontstekingsreactie kunnen klachten ontstaan in de bovenste en onderste luchtwegen, zoals:

Een verstopte neus, hoesten, piepende ademhaling (astma en/of bronchitis) die gepaard kan gaan met een gevoel van benauwdheid.

Andere klachten die kunnen ontstaan, maar die vaak niet direct worden gelinkt met hooikoorts:

Benauwdheid, hoofdpijn, slecht slapen, concentratieverlies en vermoeidheid.



Scan de QR-code (links in de bol) en doe de online allergietest om te meten hoe ernstig je klachten zijn en hoe goed je ze onder controle hebt.



Ken je deze handige tips al?

- Houd rekening met de hooikoortsberichten op radio, televisie, internet of app.
- Vermijd buitenactiviteiten zoveel mogelijk wanneer de pollentellingen (erg) hoog zijn.
- Houd bij droog weer de ramen en deuren zoveel mogelijk gesloten. Lucht je huis, indien nodig, vroeg in de morgen of laat in de avond wanneer de hoeveelheid pollen in de lucht lager is.
- Draag een zonnebril en smeer vaseline rond je neus, zo zijn je ogen en neus beter beschermd tegen pollen.
- Neem een douche voor het slapen gaan om eventuele pollen die zijn blijven plakken van je af te spoelen, vooral uit je haar.
- Droog je wasgoed bij voorkeur binnen of in een droger tijdens het pollenseizoen.
- Wrijf niet in je ogen als deze jeuken, omdat dat de klachten kan verergeren. Gebruik liever een washandje of spoel je ogen onder de kraan.

Allesoverallergie.nl

Op Allesoverallergie.nl vind je uitgebreide informatie over verschillende vormen van allergie, klachten en behandelmogelijkheden. Ook vind je er tips, artikelen, een online allergietest, downloads en informatie over allergiespecialisten bij jou in de buurt. Daarnaast vind je ook uitgebreide informatie over de klarify app.

Alles over de klarify app

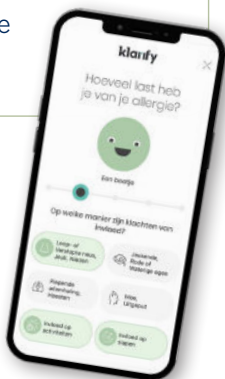
Krijg inzicht en grip op je hooikoorts met klarify. Gebruik de app om elke dag in te vullen hoe je je voelt en bij te houden hoeveel last je eigenlijk hebt van je pollenallergie. Op die manier krijg je inzicht welke pollen je klachten kunnen veroorzaken.

Met informatie over pollen, het weer en de luchtkwaliteit voor elke locatie in Nederland, plus een actuele pollenverwachting, allergiekalender en tips kan klarify je dagelijks helpen om beter om te gaan met je allergie.

De klarify app bevat geen advertenties en is gratis te downloaden in de App Store en Google Play Store.



Scan de QR-code (links in de bol) voor meer informatie over de klarify app.



Kruisreacties

Wanneer je allergisch bent voor gras- en/of boompollen kan het zijn dat je ook reageert op bepaalde voedingsmiddelen, zoals groente en fruit. Dit komt doordat het immuunsysteem niet in staat is om deze eiwitstructuren goed van elkaar te onderscheiden. Er kan dan een allergische reactie ontstaan op deze voedingsmiddelen, dit wordt kruisreactiviteit genoemd.

Ben je allergisch voor boompollen dan kun je onder andere allergisch reageren op meloen, framboos, kiwi en appel. Heb je graspollenallergie dan kun je allergisch reageren op bijvoorbeeld: appel, tarwe, tomaat en pinda.

Op de volgende pagina vind je de meest voorkomende kruisreacties bij een allergie voor boompollen en graspollen.

Op [Allesoverallergie.nl](https://allesoverallergie.nl) vind je, onder het kopje 'Algemeen' en 'Downloads', meer informatie over kruisreacties bij een allergie voor bijvoet, huisstofmijt, latex en koemelk.



Ben je allergisch voor boompollen?

Dan kan het zijn dat je op één of meer van de volgende voedingsmiddelen allergisch reageert:

- ⊗ Aardbei
- ⊗ Abrikoos
- ⊗ Ananaskers
- ⊗ Appel
- ⊗ Braam
- ⊗ Carambola (sterfruit)
- ⊗ Framboos
- ⊗ Jackfruit
- ⊗ Kaki/Sharon-fruit
- ⊗ Kers
- ⊗ Kiwi
- ⊗ Mango
- ⊗ Meloen
- ⊗ Nachtschaden (bijv. aubergine, tomaat, etc.)
- ⊗ Nectarine
- ⊗ Noten (bijv. amandel, hazelnoot, walnoot)
- ⊗ Peer
- ⊗ Perzik
- ⊗ Pinda
- ⊗ Pruim
- ⊗ Rozebottel
- ⊗ Schermbloemigen (bijv. selderij, wortel)
- ⊗ Soja (vers)
- ⊗ Vijg

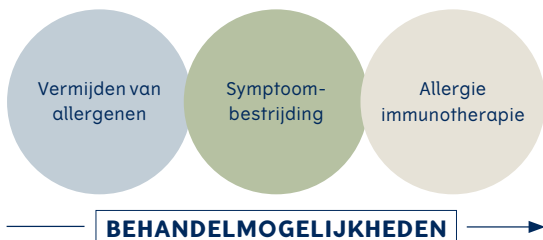
Ben je allergisch voor graspollen?

Dan kan het zijn dat je op één of meer van de volgende voedingsmiddelen allergisch reageert:

- ⊗ Aardappel
- ⊗ Gerst
- ⊗ Haver
- ⊗ Meloen
- ⊗ Peulvruchten (met name pinda en soja)
- ⊗ Paprika
- ⊗ Pinda
- ⊗ Rogge
- ⊗ Soja(drank)
- ⊗ Tarwe
- ⊗ Tomaat
- ⊗ Wortel

Behandeling van hooikoorts

Er zijn gelukkig veel mogelijkheden om je vrij te maken van de last van hooikoorts. De behandeling bestaat grofweg uit deze stappen:



Het vermijden van allergenen

Het vermijden van allergenen – het niet in contact komen met de stof die de allergische reactie veroorzaakt – is niet altijd makkelijk. In het geval van hooikoorts is het zelfs bijna onmogelijk omdat het stuifmeel van grassen en bomen door de lucht wordt verspreid.

Wel kun je blootstelling aan allergenen zoveel mogelijk beperken. Op pagina 9 vind je een overzicht met handige tips.

Symptoombestrijding

Geneesmiddelen die alleen de klachten (symptomen) van de allergie behandelen heten symptomatica.

Bij gebruik van deze medicatie wordt de werking van histamine en andere stoffen geblokkeerd waardoor de klachten afnemen. Voorbeelden zijn antihistaminica en corticosteroiden.



Klachten van hooikoorts kunnen met symptomatica in de vorm van tabletten, oogdruppels of neussprays worden onderdrukt.

Soms is een combinatie van geneesmiddelen nodig om de klachten voldoende aan te pakken.

Symptomatica zorgen ervoor dat je klachten tijdelijk snel verminderen (in de meeste gevallen geven ze gedurende een dag verlichting van de klachten). De klachten komen terug zodra je stopt met het gebruik van symptomatica.

Sommige symptomatica kun je zonder recept krijgen bij de apotheek of drogist, voor andere middelen heb je een recept van de arts nodig. Neem daarom altijd eerst contact op met je (huis)arts voordat je een geneesmiddel gebruikt.

Meer informatie over de symptoomonderdrukkende medicijnen vind je op [Allesoverallergie.nl](https://www.allesoverallergie.nl)

Allergie immunotherapie

Allergie immunotherapie bestaat uit het geven van een gecontroleerde hoeveelheid van de stof (allergeen) waarvoor het lichaam allergisch is, om zodoende het lichaam te helpen tolerantie tegenover het betreffende allergeen op te bouwen.

De aanbevolen behandelperiode met allergie immunotherapie is minimaal 3 jaar. Het is belangrijk je hieraan te houden om ervoor te zorgen dat de tolerantie van het lichaam tegenover het allergeen wordt vergroot en een zo goed mogelijk effect wordt verkregen.

Allergie immunotherapie is verkrijgbaar in de vorm van tabletten en injecties en is uitsluitend op recept van een arts verkrijgbaar.



Over ALK

Een frisse neus, een heldere blik en de langste adem; allemaal dingen die je dag kunnen maken. Helaas is dit voor miljoenen mensen niet zelf te bepalen.

Wij zijn ALK.

Al meer dan honderd jaar strijden we voor onze missie: een betere kwaliteit van leven voor mensen met allergie.

Ons team werkt continu aan slimme oplossingen; onderbouwd en effectief, mensgericht en vooruitstrevend.

Met onze hoogwaardige producten en programma's pakken we allergie bij de oorzaak aan, zodat we voor jou het verschil maken.

Genieten van het leven doe je het liefst zonder je beperkt te voelen door je allergie. Samen met jou komen we elke dag dichterbij.

Maak gebruik van onze kennis en ervaring, en kom in beweging. Op naar een toekomst vol nieuwe mogelijkheden!

ALK.

.....

Contact

Neem voor vragen over hooikoorts contact op met je behandelend arts. Daarnaast kun je voor meer informatie terecht op de volgende websites:

Nederland

www.allesoverallergie.nl

www.alk.net/nl

België

www.allesoverallergie.nl

www.alk.net/be



Allergy solutions for life