

# Alles over VOEDSELALLERGIE



Meer weten?



 **ALK**

Allergy solutions for life



Heb je last van prikkelingen in je mond na het eten van een appel of kiwi? Zwellen je mond en keel op na het eten van noten of pinda's?

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

Goed om te weten: op [Allesoverallergie.nl](http://Allesoverallergie.nl) vind je uitgebreide informatie over voedselallergie, andere vormen van allergie, klachten en behandelmogelijkheden.

De informatie in deze brochure is samengesteld in samenwerking met deskundigen op gebied van voedselallergie werkzaam bij Nutrimedia, Stichting NAPRO (Netwerk van Allergie Professionals) en afdeling Kindergeneeskunde van Medisch Spectrum Twente.

## Inhoud

Over allergie .....	4
Wat zijn allergenen? .....	4
Is allergie erfelijk? .....	5
Over voedselallergie .....	6
Voedselallergie testen .....	6
Voedselallergie bij kinderen en volwassenen .....	7
Oefenhapjes .....	8
Symptomen .....	9
Ken je deze handige tips al? .....	11
Kruisreacties .....	12
Allesoverallergie.nl .....	13
Doe de online zelftest .....	13
Behandeling van voedselallergie .....	14
Dieet .....	14
Medicatie .....	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 voedingsmiddelen, gras- en boompollen (hooikoorts), huisstofmijten en huidschilfers van huisdieren. In deze brochure lees je meer informatie over voedselallergie.

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.

Er bestaan verschillende allergenen:

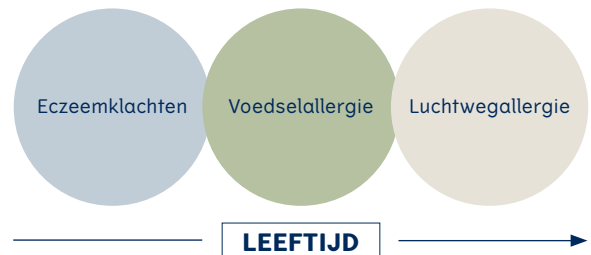
- Voedselallergenen: krijg je binnen via eten en drinken
- Contactallergenen: door huidcontact
- Inhalatie-allergenen: komen binnen via je luchtwegen

De hevigheid van een allergische reactie kan verschillen. Het is altijd belangrijk om contact op te nemen met een behandelend arts bij een allergische reactie.



## 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 voedselallergie

**Bij een voedselallergie reageert je lichaam op iets wat je hebt gegeten. Dat komt doordat je lichaam specifieke eiwitten in voedingsmiddelen herkent als indringers.**

**Je immuunsysteem gaat aan de slag en maakt een flinke hoeveelheid antistoffen aan.**



Voedingsmiddelen die het vaakst een allergische reactie veroorzaken zijn noten, pinda's, kippenei, koemelk, vis, schaal- en schelpdieren, soja, appel, selderij en sesamzaad.

Meestal treedt een allergische reactie op voedsel snel op, binnen enkele minuten tot een paar uur na het eten van het voedingsmiddel.

De klachten die optreden bij voedselallergie zijn per persoon verschillend. Ook de ernst van de klachten kan per persoon én per voedingsmiddel verschillen van mild tot zeer ernstig.

## Voedselallergie testen

Om erachter te komen of er sprake is van een voedselallergie is de eerste stap een uitgebreide anamnese (gesprek over je klachten). Jouw arts gebruikt hiervoor alle informatie die jij vertelt. Vaak blijkt uit de anamnese of er sprake is voedselallergie.

Geeft dit niet voldoende duidelijkheid? Dan kan er aanvullend onderzoek gedaan worden. Hierbij kun je denken aan een bloedtest en/of provocatietest.

## Voedselallergie bij kinderen en volwassenen

Voedselallergie komt minder bij volwassenen voor dan bij baby's en jonge kinderen. Baby's kunnen last hebben van koemelkeiwit allergie, omdat hun darmen nog niet goed uitgerijpt zijn en deze eiwitten moeilijker kunnen verteren. Meestal groeien zij hier rond de leeftijd van 1 jaar overheen.

Oudere kinderen hebben vaker last van pinda of notenallergie.

Bij adolescenten en volwassenen spelen allergieën voor fruit en rauwe groenten meer een rol. Dit komt door kruisreacties met een pollenallergie.

In de richtlijn van het Nederlands Huisartsen Genootschap staat dat ongeveer drie procent van de éénjarige kinderen een voedselallergie heeft. Bij adolescenten is dit één tot twee procent en bij volwassenen tussen de één en vier procent.

Denk je dat je een voedselallergie hebt? De behandelend arts kan de diagnose stellen en je verder adviseren.



## Oefenhapjes\*

Wil je het risico op een voedselallergie beperken voor je baby? Dan zou je met oefenhapjes kunnen starten als je baby tussen de vier en zes maanden is. Bied in deze maanden diverse allergenen, zoals pinda's en ei, aan.

Als je baby ernstig eczeem of een voedselallergie heeft, is het aan te raden om tijdig (en in elk geval voor de zesde maand) te starten met oefenhapjes. Bespreek dit met je behandelend arts.

\*Referenties: 1. NCJ-richtlijn: Voeding en eetgedrag 2. Voedingscentrum, website [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl), eerste hapjes



## Symptomen

Elk voedingsmiddel dat eiwitten bevat, kan een milde tot zeer ernstige allergische reactie geven. Meestal treedt een allergische reactie binnen enkele minuten tot een uur op. Is de reactie later dan een uur? Dan is er waarschijnlijk sprake van voedselaversie of -intolerantie en niet van een allergie.

### Jonge kinderen

Symptomen van een allergische reactie bij jonge kinderen zijn roodheid van de huid, galbulten, dikke ogen en/of lippen, snotteren en niezen, hoesten en benauwdheid.

### Volwassenen

Een allergische reactie bij volwassenen, door kruisreacties met pollen, uit zich meestal in de mond en/of keelholte (OAS: Oraal Allergie Syndroom), maar kan ook op andere plaatsen in het lichaam optreden.

Ook ernstigere reacties, zoals overgeven, hoesten en benauwdheid komen voor, die worden meestal veroorzaakt door pinda's, noten, vis en schaal- en schelpdieren. Sommige mensen krijgen zelfs een anafylactische reactie, dit is een zeer ernstige, mogelijk levensbedreigende allergische reactie.



Mogelijke allergische reacties op eten en drinken zijn:

#### HUID

Jeuk, roodheid, galbulten en ophoping van vocht (oedeem).

#### LUCHT WEGEN

Jeuk aan neus en ogen, niezen, loopneus en astmatische klachten zoals hoesten, benauwdheid met piepende ademhaling.

#### MAAG & DARM

Prikkelend gevoel in de mond, misselijkheid, braken en diarree (acute reactie).

#### HART & VATEN

Bloeddrukval, duizeligheid, flauwvallen en/of anafylactische shock. Treedt meestal binnen een uur op, maar dat is niet altijd het geval.

## Ken je deze handige tips al?

Een allergische reactie wil je natuurlijk het liefst voorkomen, lees daarom onderstaande tips.

- Check regelmatig de etiketten van de voedingsmiddelen die je eet. Het kan zijn dat receptuur wordt gewijzigd.
- Weet je niet zeker welke ingrediënten er in een voedingsmiddel zitten? Eet het dan liever niet.
- Houd je aanrecht, bestek en servies goed schoon om besmetting van je voedingsmiddelen te voorkomen.
- Houd de voedingsmiddelen die je kunt eten gescheiden van de voedingsmiddelen waar je allergisch op reageert. Ook zo voorkom je besmetting.
- Waar je ook naartoe gaat, neem altijd je (eventuele) medicijnen mee.
- Vertel de mensen in je omgeving over je voedselallergie en de bijbehorende maatregelen. Zij kunnen je helpen, als het nodig is.
- Bereid je goed voor als je op vakantie gaat, bijvoorbeeld door eten mee te nemen van huis en alvast te informeren of er restaurants zijn waar ze rekening kunnen houden met jouw allergie.
- Kun je wel wat advies en hulp gebruiken? Laat je dan adviseren door een gespecialiseerd diëtist.
- Nog meer handige tips vind je op [Allesoverallergie.nl](https://www.allesoverallergie.nl).

## Kruisreacties

Het kan voorkomen dat je niet allergisch bent voor één voedingsmiddel, maar dat je reageert op meerdere voedingsmiddelen. De allergenen in deze voedingsmiddelen lijken dan erg op elkaar. Dit noemt je een kruisreactie. Dit gebeurt niet alleen tussen voedingsmiddelen. Soms kun je met hooikoorts ook allergische reacties krijgen bij het eten van bepaalde producten. Allergenen in pollen en voeding lijken vermoedelijk erg op elkaar. Dit noemen we ook een kruisreactie.

Scan de QR-code (onder in de bol) en bekijk het uitgebreide kruisreactieoverzicht met de meest voorkomende kruisreacties bij een allergie voor boompollen, graspollen, bijvoet, huisstofmijt, latex en koemelk.



## Allesoverallergie.nl

Kijk op [Allesoverallergie.nl](https://www.allesoverallergie.nl) voor meer informatie over voedselallergie, -aversie, -intolerantie. Ook vind je er tips, artikelen, een online allergietest, downloads en informatie over allergiespecialisten bij jou in de buurt.

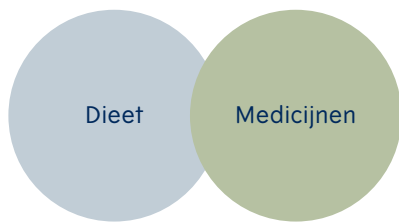


Scan de QR-code (links in de bol) en doe de online allergietest om een eerste indicatie te krijgen of je allergisch bent voor bijvoorbeeld huisstofmijten, gras- en/of boompollen waardoor je ook kunt reageren op bepaalde voedingsmiddelen.



## Behandeling van voedselallergie

Bij een voedselallergie is het belangrijk dat je het voedingsmiddel dat de klachten veroorzaakt, niet meer eet. Dit geldt ook voor alle producten waarin dit voedingsmiddel is verwerkt. In de praktijk blijkt dat een flinke uitdaging te zijn en het risico van contact met het allergeen blijft. Daarom kunnen medicijnen soms ook nodig zijn.



**BEHANDELMOGELIJKHEDEN** →

### Dieet

Als je een voedselallergie hebt, is het volgen van een dieet noodzakelijk. Een gespecialiseerd diëtist kan je helpen bij het samenstellen van een passend dieet. Laat je zonder advies voedingsmiddelen weg uit je voedingspatroon, dan kun je een tekort aan voedingsstoffen opbouwen en dit kan je gezondheid schaden.

## Medicatie

Naast een aangepast voedingspatroon is het soms ook nodig om medicijnen te gebruiken.

### Antihistaminica

Antihistaminica verminderen de klachten die ontstaan bij een allergische reactie, zoals jeuk. Ook kunnen deze medicijnen uit voorzorg worden gebruikt om milde, niet levensbedreigende reacties te onderdrukken.

### Corticosteroiden

Zalf, crème of lotion op basis van corticosteroiden kunnen worden gebruikt om de ontstekingsreactie in de huid te remmen.

### Adrenaline auto-injector

Bij een anafylactische reactie, een zeer ernstige, mogelijk levensbedreigende reactie, moet direct adrenaline worden toegediend. Dit kun je zelf doen met een adrenaline auto-injector, ook wel een adrenaline pen of een noodpen genoemd.

Heb je ooit een ernstige allergische reactie gehad? Dan kan het zijn dat je arts je een adrenaline auto-injector heeft voorgeschreven. Het is heel belangrijk dat je deze altijd bij je draagt.

# 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 voedselallergie contact op met je behandelend arts. Daarnaast kun je voor meer informatie terecht op de volgende websites:

### **Nederland**

[www.allesoverallergie.nl](http://www.allesoverallergie.nl)  
[www.alk.net/nl](http://www.alk.net/nl)

### **België**

[www.allesoverallergie.nl](http://www.allesoverallergie.nl)  
[www.alk.net/be](http://www.alk.net/be)



Allergy solutions for life