Tekst: Matthieu Van Steenkiste
Foto: Shutterstock

ALLERGISCH AAN VOEDSELALLERGIEËN?

"Voor mij geen brood of pasta alstublieft, ik ben gevoelig aan gluten." Je kunt bijna geen etentje meer organiseren zonder dat je voor een van de gasten een 'specialleke' op tafel moet schuiven. Maar wanneer ben je nu écht allergisch of intolerant? En waarom lijkt die groep steeds maar groter te worden? We vroegen het aan Hilde Winters van AllergieDiëtisten.

Wat is een allergie eigenlijk precies?

Hilde Winters: "Het is een reactie van ons afweersysteem op een eiwit in onze voeding. Dit wordt een allergeen genoemd. Bij een eerste contact daarmee maakt het antistoffen aan, die vanaf een volgende keer voor een allergische reactie kunnen zorgen. Die kan zich op verschillende manieren uiten. De een krijgt klachten aan zijn luchtwegen – een piepende ademhaling of een hoest - een ander huiduitslag, een zwelling of last van maag en darmen. Het kan echt alle kanten op, al komen hoofdpijn en een daling van de bloeddruk minder vaak voor. In het slechtste geval leidt een allergie tot een levensbedreigende anafylaxie, een ernstige allergische reactie waarbij verschillende orgaansystemen zoals de huid, maag, darmen of hart-en vaatstelsel betrokken zijn en die tot bewusteloosheid kan leiden. Dit komt gelukkig niet zo vaak voor."

Als allergiediëtiste ben je voortdurend in de weer met deze materie. Wat voor patiënten komen er bij jou terecht?

"Vaak hebben ze al een medisch vastgestelde allergie, die je met een uitgebreide bevraging en een huidprik- of bloedtest kunt opsporen. Ik zie bijvoorbeeld veel kinderen die geen koemelk verdragen. Zij hebben vaak al een traject in een ziekenhuis achter de rug. Maar soms moeten we zelf nog op zoek naar de oorzaak van

Allergisch of intolerant?

Bij een allergie treedt het immuunsysteem in actie, waardoor je het met een test kunt vaststellen. Bij een intolerantie gebeurt dat niet, want dat is doorgaans een spijsverteringsprobleem. Mensen die lactose of fructose niet goed verdragen krijgen maag-darmklachten. Dat is meestal minder erg dan allergische klachten. De dosis die je kunt verdragen van een bepaald product is voor elke mens anders. Sommige mensen die gevoelig zijn voor tarwe, verdragen wel één boterham, maar geen drie. Dan heb je geen allergie, maar een gevoeligheid.

Alarm, allergie!

De meest voorkomende allergie bij kinderen is koemelk (twee procent), gevolgd door noten en pinda's. Bij volwassenen staat appelallergie - een kruisallergie met boompollen - op kop. Ook noten, pinda's, vis, schaal- en schelpdieren en groeten fruit kunnen al eens voor klachten zorgen. "Zo'n zes procent van de kinderen en één à anderhalf procent van de volwassenen heeft een voedselallergie, maar bijna twintig procent dénkt er een te hebben", zegt Hilde Winters. "Meestal gaat het dan om een andere klacht of aandoening. Bij gluten is het net omgekeerd, daar is één op duizend mensen gediagnosticeerd, hoewel het vermoeden bestaat dat een op tweehonderd er eigenlijk aan lijdt."

de klachten. Dat is niet gemakkelijk, want omdat de symptomen zoveel kanten op kunnen, is het niet evident om een allergie te herkennen. Meestal werken we dan met een voedingsdagboek, waarin mensen noteren wat ze eten en wat de klachten zijn. Die treden bij een allergie immers vrij snel op na inname van het allergeen en zijn reproduceerbaar. Het helpt bij de zoektocht natuurlijk dat de veertien meest voorkomende allergenen in Europa verplicht vermeld moeten worden op de verpakking van een product."

Kun je op die manier ook een voedselintolerantie opsporen?

"Dat is iets moeilijker. De tijd tussen de inname van de trigger en de klachten is meestal langer, waardoor de kans bestaat dat er foute linken worden gelegd. Hier bestaan ook geen betrouwbare testen voor, behalve dan voor lactose. Voor kinderen met lactoseintolerantie is er de lactoseblaastest, bij volwassenen houden we het vaak iets gemakkelijker. We vragen hen twee weken lang alle dierlijke melk en melkproducten te vermijden, buiten de lactosevrije soorten. Als de klachten dan wegblijven en terugkomen na het herintroduceren, is het wel duidelijk. Zo werken we ook voor andere intoleranties: drie tot vier weken bepaalde stoffen uitsluiten, en dan zien of klachten wegblijven of sterk verminderderen en terugkeren nadat je ze opnieuw begint te eten. Daarna zoeken we waar de grens ligt, hoeveel van die stof ze nog wel kunnen verdragen. Veel van mijn werk komt neer op productkennis. Ik weet in welke producten gluten, lactose of andere triggers zitten, en hoe je die kunt vervangen om op termijn geen voedingstekorten te krijgen."

Je hoort tegenwoordig vooral vaak spreken over glutenintolerantie.

"Coeliakie is een auto-immuunziekte. Wie dat heeft, verdraagt geen gluten – een categorie eiwitten die voornamelijk in tarwe maar ook andere granen wordt gevonden, namelijk gerst en rogge. Als ze die binnenkrijgen worden de darmvlokken aan de oppervlakte van de dunne darm afgevlakt, waardoor ze minder voedingsstoffen opnemen."

Het lijkt een populaire aandoening te zijn, zelfs Koning Filip gaat voor een glutenvrij dieet.

"Naast de echte glutenintolerantie zie je tegenwoordig absoluut een glutengevoeligheid. Het is nodig dat dit verschijnsel meer wordt onderzocht, want veel kennis heeft men er nog niet over. Het enige wat we weten is dat er een grote groep mensen is die geen coeliakie heeft, en toch slecht reageert op – veronderstelt men – gluten. Echt bewijs daarvoor is er nog niet, het kan ook met een andere stof in het graan te maken te hebben. In de granen die gluten bevatten zitten immers ook fructanen – vezels die niet verteerd worden maar normaal ook geen kwaad kunnen, ze zorgen mee voor een goede darmwerking. Er zijn mensen die daar slecht op reageren, en zich ook beter voelen als ze bijvoorbeeld speltbrood eten. Dat heeft niets met de gluten te maken, maar men gooit dat op dezelfde hoop. Hun ongemak is echter wél echt. En dan zijn er nog mensen die geen gluten eten omdat hun spijsvertering dan inderdaad blijkbaar iets makkelijker gaat. Zij moeten die strikt genomen niet weglaten, maar doen het wel. Wat soms frusterend is voor mensen die er echt klachten door krijgen."

Niet enkel gluten zijn boosdoeners, er lijken sowieso veel meer mensen dan vroeger met allergieën te kampen.

"Dat is zo. Veel heeft waarschijnlijk te maken met de toegenomen hygiëne, waardoor ons lichaam aan minder vreemde stoffen gewend is, maar ook met ons veranderd voedingspatroon van de laatste jaren. We eten nu een grotere variëteit aan producten en het aanbod aan voedingsmiddelen met verborgen allergenen is groter. Aan de andere kant gaan mensen tegenwoordig ook sneller naar de dokter, waardoor er sneller een allergie gediagnosticeerd wordt. En dan heb je nog een groep mensen die geen echte allergie hebben, maar zich herkennen in symptomen die in de media of op internet beschreven worden, en dan denken dat ze allergisch of intolerant zijn. Ik denk dat twintig procent van de mensen denken dat ze een allergie hebben, maar slechts een klein percentage daarvan heeft er echt een."

Tot ergernis van veel gastheren en chefkoks...

"Tja. Mensen zijn de laatste jaren nu eenmaal mondiger geworden, en

door het feit dat ze er meer over horen en lezen, gaan ze zelf er ook meer over praten. We moedigen dat ook aan bij onze cliënten. Als allergielijder mag je er niet alleen mee blijven zitten. Hoe meer mensen over die zaken horen praten, hoe meer rekening ze er mee kunnen houden. Toch geven we mensen met een zware allergie of intolerantie altijd de raad bepaalde basisproducten bij te hebben in de handtas, zodat ze nooit zonder eten vallen als er niets allergenenvrij te krijgen is. En natuurlijk is wie ernstig allergisch is ook verantwoordelijk om een adrenalinepen bij te hebben. Een kok kan nog zo zijn best doen, een ongeluk of een fout kan altijd gebeuren. Soms moet ik mijn cliënten ook mentaal bijstaan, want met bepaalde allergieën valt je hele leven soms stil. Vaak durven ze niet meer uit eten te gaan, en sommige jongeren vermijden bijvoorbeeld de jeugdbeweging omdat het te complex wordt. Maar het is zo jammer dat je je opsluit omwille van een allergie. Bij mensen met coeliakie, maar ook anderen voor wie de allergie levenslang is, moeten we zelfs al eens een psycholoog inschakelen. Het gaat dus echt wel verder dan zomaar wat opgeblazen darmen."

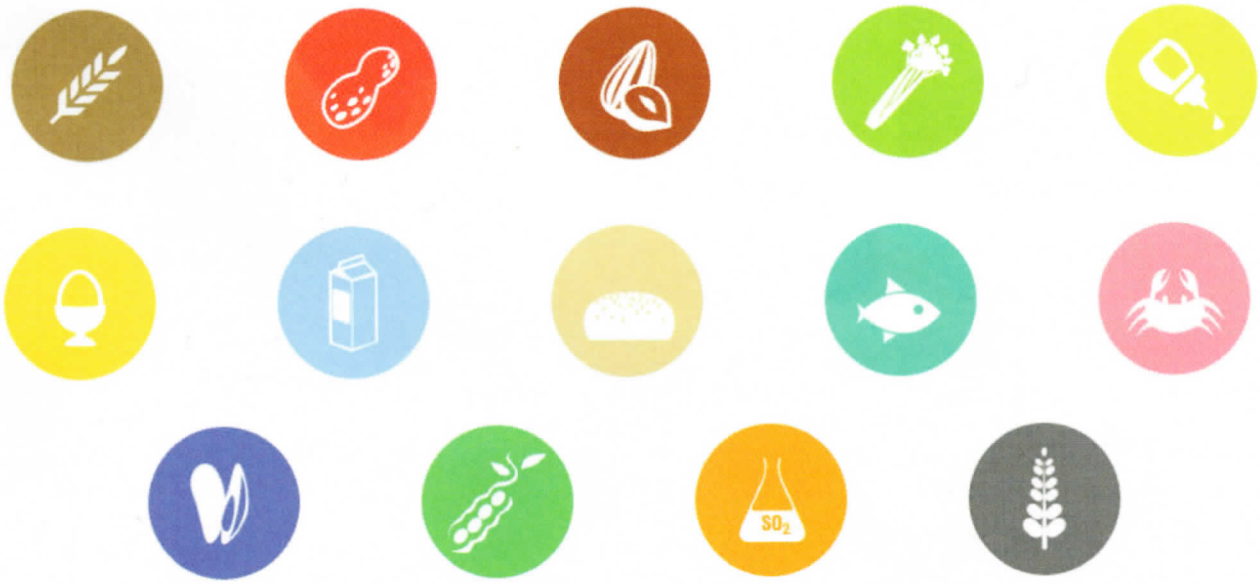
Meer info:
www.allergiedietisten.com

Allergievriendelijk koken

Wie kookt voor iemand met een allergie houdt best rekening met een aantal zaken. Zo is het vooral belangrijk bij ernstige allergieën en coeliakie om heel zuiver te werken, zodat er geen contaminatie is via bijvoorbeeld kruimels. Let dus op dat je niet met dezelfde vork of in dezelfde pan werkt, en lees ook altijd goed de verpakking van de producten die je gebruikt. Daar moet heel helder vermeld staan als het een allergeen als pinda of koemelk bevat. Blijf die verpakkingen ook lezen, want producten veranderen al eens. Zeker als er 'veranderde smaak!' of 'nieuwe formule!' wordt vermeld, is het belangrijk goed te kijken of de samenstelling ook niet is veranderd. Producten met de uitdrukking 'bevat sporen van' of 'is gemaakt in een fabriek waar ook...' zijn moeilijker in te schatten, omdat die vermeldingen geen wettelijke basis hebben. In dat geval hou je best een adrenalinepen bij de hand. Verder is een goeie basiskennis van wat je kunt gebruiken natuurlijk handig. Sommige mensen leggen de link niet tussen bloem en tarwe, dat zijn dingen die je moet weten.

Nieuw in het aanbod

KVLV vrouwen met vaart

Voedselallergie en -intolerantie

Wat is het verschil tussen een voedselallergie en een voedselintolerantie? Wat is een pseudo-allergie en wat is een kruisallergie? Is gluten- of lactosevrij eten altijd gezonder? De wildgroei aan informatie rond voedselallergieën en voedselintoleranties zorgt de laatste jaren eerder voor desinformatie. Gespecialiseerde allergiediëtisten geven de juiste info en hulp op basis van wetenschappelijk onderbouwde info en jarenlange ervaring. Je krijgt ook heel wat praktische tips.