Oplossing

Zoek het verborgen woord: PSEUD0-ALLERGIE

E	I	G	R	E	L	L	A	L	E	S	D	E	O	V	P	N
S	N	M	E	E	Z	C	E	E	I	M	B	K	B	I	E	E
N	T	T	O	M	A	A	T	U	W	A	E	L	L	M	D	T
H	O	O	F	D	D	C	O	S	I	A	S	E	O	M	A	E
M	L	T	H	C	U	L	T	U	T	K	D	U	E	U	L	W
G	E	J	E	U	K	A	P	I	N	D	A	R	D	U	O	Z
E	R	L	L	N	S	A	A	K	E	I	R	E	D	N	C	O
U	A	L	K	L	Y	C	H	E	E	S	M	N	R	O	O	D
R	N	E	R	G	C	I	T	R	U	S	V	R	U	C	H	T
I	T	H	A	R	T	S	L	A	G	S	R	E	K	E	C	O
V	I	S	J	E	L	E	D	D	I	M	R	A	A	W	E	B

Bij een allergische reactie treedt ons immuunsysteem in werking met klachten zoals eczeem, roodheid, verhoogde hartslag, luchtwegproblemen …
Een voedselallergie is een ongewone reactie op een onschadelijk voedingsbestanddeel. Het immuunsysteem gaat dit voedingsbestanddeel zien als een indringer. Deze indringer wordt een allergeen genoemd.
De enige manier om een allergische reactie te voorkomen, is het allergeen dat de reactie uitlokt strikt vermijden. Afhankelijk van de ernst van de allergie kan de reactie optreden bij de minste hoeveelheid van het voedingsmiddel of pas na een grotere inname. In sommige gevallen kan dus een kleine hoeveelheid van het allergeen verdragen worden, eventueel onder bewerkte (opgewarmde) vorm.
Veel voorkomende allergenen zijn pinda, melk, noten, ei, vis …

Bij een pseudo-allergie komen de klachten vaak overeen met allergische klachten. Toch is het een intolerantie waarbij een individuele portie verdragen wordt. Na een strikt eliminatiedieet is het altijd belangrijk om terug voeding te herintroduceren. Men kan klachten van eczeem, jeuk, zweten, darmklachten krijgen van voedingsmiddelen zoals kaas, chocolade, citrusvruchten, ei, tomaat en suiker. Men kan ook een reactie doen op bewaarmiddelen, kleurstoffen …
Belangrijk is te weten wat je wel nog kan verdragen en geen onnodige voedingsmiddelen te strikt te mijden!