

Wat is het?

Een allergische reactie is een reactie van het afweersysteem op stoffen van buiten het lichaam die normaal niet tot een dergelijke reactie leiden. Het afweersysteem is bedoeld om elementen die niet in het lichaam horen, zoals bijvoorbeeld microben, op te ruimen. Bij een allergie wordt een reactie opgewekt tegen stoffen waarbij zo'n reactie niet hoort op te treden, zoals bijvoorbeeld voedingsstoffen en stuifmeel. De (onterechte) afweerreactie van het lichaam uit zich in klachten zoals galbulten, eczeem, astma of hooikoorts.

Allergie is een ingewikkeld probleem. Om allergie goed te begrijpen is begrip nodig van de belangrijkste termen in de allergie.

Wat zijn allergenen?

Allergenen zijn de stoffen die in staat zijn bij bepaalde mensen een allergische reactie op te wekken. Er zijn vele duizenden allergenen bekend. Veel voorkomende allergenen zijn:

- Luchtwegallergenen (o.a.: huisstofmijt, stuifmeel van bomen en planten, huidschilfers van huisdieren)
- Voedingsmiddelen (o.a.: koemelk, pinda, ei, noten...)
- Geneesmiddelen (o.a. penicilline)
- Insectengif (bijen, wespen)
- Allergenen die contact maken met de huid (o.a.: metalen, conserveringsmiddelen in cosmetica, rubber)

Wat is sensibilisatie?

Voordat iemand in staat is ergens allergisch op te reageren moet die persoon al eens eerder in contact zijn geweest met dat specifieke allergeen. Het afweersysteem heeft na dat contact (en meestal vele contacten) de mogelijkheid ontwikkeld om in het vervolg met een allergie te reageren: dit wordt **allergische sensibilisatie** genoemd. In feite herkent het immuunsysteem die stof als een 'vijand' zoals een virus of een bacterie en reageert dus onnodig met ontsteking. Voor sommige stoffen is het eenvoudiger een allergie op te bouwen dan voor andere. Niet iedereen heeft dezelfde aanleg voor het ontwikkelen van een contacteczeem. Soms kan het heel lang duren voordat een allergie ontstaat. Mensen kunnen soms vele jaren zonder problemen in contact komen met een bepaalde stof en dan plotseling een allergie ontwikkelen. Waarom dat zo is, is nog niet goed opgehelderd.

Welke typen allergie zijn er?

De twee belangrijkste allergische reacties zijn:

- **type 1 (directe type allergie)**
Hierbij ontstaan de klachten al snel: enkele minuten tot enkele uren na blootstelling aan het allergeen. Bij de type 1 reactie worden door het lichaam een bepaald soort antistof gemaakt: IgE antistof. Deze IgE antistoffen zijn in principe specifiek gericht tegen bepaalde allergenen. Uitingen van type I allergie zijn bijvoorbeeld galbulten (urticaria) en angio-oedeem.
- **type 4 (vertraagde type allergie)**
Hierbij ontstaan de klachten pas 2 tot 3 dagen na blootstelling aan het allergeen. Bij deze vorm van allergie hoort de bekende contactallergie (bijvoorbeeld een eczeemreactie bij het dragen van nikkel op de huid).

Wat zijn de verschijnselen?

De verschijnselen die horen bij een allergie zijn niet alleen afhankelijk van het **allergisch mechanisme** (type 1, type 4 etc.) maar ook van het **type allergeen** (stuifmeel, voedsel etc.) en de **plaats** waar het allergeen het eerst contact maakt met het lichaam (luchtwegen, huid of darmen).

De huid

Allergische verschijnselen op de huid kunnen de volgende kenmerken hebben:

- roodheid, jeuk en schilfering (=eczeem) na direct contact met een allergeen op de huid. Dit zijn de type 4 reacties. Voorbeelden zijn nikkelallergie, rubberbestanddelenallergie, allergie voor hormoonzalf, pleisters etc. De reacties treden pas ongeveer 48 uur na blootstelling aan de huid plaats, en doorgaans ook alleen op die plekken die met het allergeen in aanraking zijn geweest (zie ook: [contactallergisch eczeem](#)).
- roodheid, jeuk en schilfering (=eczeem) na het nuttigen van voedsel of het inademen van luchtwegallergenen zoals bijvoorbeeld stuifmeel. Hoewel het contact met het allergeen dus niet aan de huid geweest (maar aan de longen of de darmen) treedt er toch een eczeemreactie aan de huid op. Hoe dit proces precies verloopt is nog niet opgehelderd. Eczeemklachten op basis van voedsel wordt vooral gezien bij kinderen jonger dan 4 jaar.
- roodheid en zwelling (netelroos, urticaria) bij het nuttigen van voedsel. Vooral bij jonge kinderen kan dit verschijnsel worden waargenomen wanneer het eten niet alleen in de mond belandt maar ook per ongeluk op de huid rond de mond terecht komt: op de plekken waar het allergeen contact maakt met de huid treedt de roodheid en zwelling op, vaak al na een paar minuten. Dit is een voorbeeld van een snelle allergische reactie (zie ook: [urticaria](#)).

De luchtwegen

Stuifmeel, huidschilfers van huisdieren en huisstofmijten kunnen allemaal een allergische reactie in de luchtwegen veroorzaken. Milde klachten zijn de loopneus, jeukende ogen en niezen. In ernstiger gevallen kan ook forse benauwdheid ontstaan: het allergische astma. De bekendste luchtwegallergie is "[hooikoorts](#)" wat in feite een allergie voor stuifmeel van planten en bomen is.

Het spijsverteringskanaal

Contact van voedingsmiddelen waar men allergisch voor is kan ook in het spijsverteringskanaal voor problemen zorgen. Allereerst kunnen in de mond prikkelsensaties ontstaan en in ernstiger gevallen ook zwelling van de tong en het strottehoofd. Verderop in het spijsverteringskanaal, in de darmen, kan diarree een uiting zijn van allergie voor voedingsmiddelen. Soms is maar een zeer kleine hoeveelheid van het allergeen nodig om een reactie op te wekken.

Bekende allergenen zijn pinda, noten, vis, schelpdieren en koemelk. Allergische reacties op voedingsmiddelen kunnen zeer ernstig verlopen en leiden tot shock.

Shock

Bij een 'shock' of 'anafylactische reactie' is er sprake van een heftige ontstekingsreactie die niet alleen het weefsel betreft dat direct contact heeft gehad met het allergeen maar het ontstekingsmechanisme van een groter deel van het lichaam activeert. Bij deze reactie ontstaat (onder meer) massale bloedvatverwijding waardoor de bloeddruk wegvalt. Wanneer niet snel ingegrepen zal de persoon die het overkomt overlijden. Dit soort heftige reacties kunnen niet alleen ontstaan bij contact van allergenen met de huid, luchtwegen en de darmen maar ook bijvoorbeeld bij bijen- of wespentekingen of injecteren van medicijnen waar men allergisch voor is.

Waar ben ik allergisch voor?

Vrijwel iedereen die met eczeem of galbulten bij de dokter komt stelt de vraag: '**Waar ben ik allergisch voor?**' Het is goed om te beseffen dat het grootste deel van de eczemen en galbulten niet wordt veroorzaakt door een allergie maar door andere factoren. Deze factoren zijn bij eczeem onder meer: genetische aanleg, droge huid of beschadiging van de huid door bijtende stoffen. Bij galbulten zijn er behalve allergie nog zeer veel andere mogelijke oorzaken te noemen, zoals infecties, warmte, kou en lokale druk op de huid. De eerste vraag zou daarom niet moeten zijn: 'waar ben ik allergisch voor?', maar: '**worden mijn klachten mogelijk veroorzaakt door een allergie?**'.

Worden mijn klachten mogelijk veroorzaakt door een allergie?

De anamnese

Het belangrijkste instrument dat de arts tot zijn beschikking heeft om de kans op een allergie vast te stellen is de anamnese, ofwel het verhaal dat de patiënt vertelt. Treden de klachten steeds op na het eten van bepaalde voeding, en zo ja, hoe lang na het eten ontstaan de klachten? Is er een bepaald tijdspatroon aan te wijzen zoals: zijn er op werkdagen wel klachten en in het weekend niet, of juist andersom?

Allergietesten

Als uit de anamnese blijkt dat de klachten inderdaad door een allergie veroorzaakt kunnen zijn kan gericht allergologisch onderzoek gedaan worden. Er zijn verschillende soorten allergietesten.

Plakproeven

Wanneer een contactallergie vermoed wordt kunnen de zogenaamde epicutane allergietesten of 'plakproeven'. Bij dit onderzoek worden de verdachte allergenen op de rug aangebracht onder pleisters. De stoffen dienen 48 uur contact te maken met de huid en daarna worden ze verwijderd. Ten tijde van het verwijderen en 24 uur daarna wordt de huid geïnspecteerd. Bij een reactie op de allergenen ontstaat op de plek roodheid en zwelling, en soms zelfs een blaas. In principe kunnen alle stoffen worden getest die worden verdacht van het veroorzaken van contactallergie. Er is een standaard reeks van te testen stoffen ontwikkeld waar Europeanen het meest frequent allergisch op reageren: de zgn. Europese Standaardreeks.

Priktesten

Priktesten zijn zinvol wanneer een allergie vermoed wordt op voedsel (ei, melk, pinda etc.) of luchtwegallergenen (stuifmeel, huisstofmijt etc.). Een druppeltje allergeen-extract wordt op de huid gedruppeld, en vervolgens wordt met een naald door het druppeltje heen in de huid geprikt, zodat er een kleine hoeveelheid van de allergene stof in de huid terecht komt. Na korte tijd (15-45 minuten) ontstaat bij een allergie roodheid en zwelling van de huid ter hoogte van de prikplaats. Hoe groter de zwelling hoe meer de geteste persoon allergisch is voor de geteste stoffen.

Bloedtesten

Allergie voor voeding en luchtwegallergenen kan óók worden vastgesteld met een bepaling van een bepaald soort eiwitten in het bloed, het IgE. Deze test wordt ook wel RAST-test genoemd. Meestal is deze test iets minder betrouwbaar dan de huidpriktest.

Wat betekent de uitslag van de allergietest voor mij?

Geen enkele allergietest geeft voor 100% duidelijkheid:

Een negatieve uitslag hoeft niet altijd te betekenen dat er geen allergie is, dit noemen wij dan een vals negatieve uitslag.

Een positieve uitslag kan betekenen dat er wel sprake is van een allergie, maar dat de gevonden allergie niet de klachten veroorzaakt.

In de meeste gevallen kan toch een betrouwbare uitspraak worden gedaan wanneer de testuitslag en de anamnese goed op elkaar aansluiten. De 'gouden test' is de eliminatie-provocatietest: deze test houdt in dat het contact met het verdachte allergeen wordt gestopt (eliminatie). Wanneer de klachten verminderen of verdwijnen kan de patient dan eventueel weer aan het verdachte allergeen worden blootgesteld (provocatie). Wanneer de klachten dan weer terugkomen is het echte bewijs voor een allergie geleverd. Echter: deze eliminatie-provocatie testen moeten ALTIJD onder supervisie van een deskundige worden uitgevoerd. Wanneer heftige allergische reacties verwacht kunnen worden is supervisie van een gespecialiseerd arts noodzakelijk. Niet zelden worden deze testen uitgevoerd op de afdeling intensive care van het ziekenhuis om direct levensreddend te kunnen ingrijpen bij een dreigende 'shock'-toestand.

Ik ben ergens allergisch voor: wat nu?

Wanneer een allergie wordt vastgesteld is het advies eenvoudig: vermijdt voortaan het bewuste allergeen. Dat is vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Een allergie voor bijvoorbeeld garnalen is overzichtelijk, omdat het aantal producten waar garnalen in verwerkt zijn beperkt is. Voor pinda en ei ligt dat alweer heel anders: deze producten zijn in heel veel producten verwerkt, ook in producten waarvan je dat op het eerste gezicht niet verwacht zoals koekjes, pasta, kant-en-klaar sausjes etc. Het samenstellen van de dagelijkse maaltijden wordt dan een stuk moeilijker en begeleiding van een diëtist is dan zeker gewenst.

Ook wanneer men allergisch wordt voor producten in de werksfeer kan een groot probleem ontstaan. Denk aan een dameskapper die allergisch wordt voor haarverf of een bouwvakker die allergisch wordt voor cement (=chroomallergie). Bij- of omscholing is dan vaak noodzakelijk. De bedrijfsarts of Arbodienst kan hierbij adviseren.

Hoe bestrijd ik de klachten?

Verreweg de meeste vormen van allergie zijn niet levensbedreigend. Wel zijn ze altijd erg lastig en niet zelden bepalen ze in negatieve zin het leven van degene die er mee behept is. Gelukkig zijn er goede medicijnen ontwikkeld om de gevolgen van deze allergieën tegen te gaan.

- Tegen **galbulten** en **hooikoorts** kunnen antihistaminica worden ingenomen. Deze medicijnen voorkomen dat de ontstekingsstoffen die ten gevolge van de allergie zouden worden losgelaten in de huid of luchtwegen nu in de cellen opgesloten blijven.
- Om **eczeemklachten** te bestrijden bestaan sinds vele jaren corticosteroïdcrèmes en -zalven die de ontsteking van de huid tegen gaan. Mits goed toegepast zijn dit veilige en betrouwbare producten die eczeemklachten kunnen helpen verlichten.

Wanneer men een allergie heeft die kan leiden tot **anafylactische shock** is het mogelijk om een epinefrine bevattende auto-injector bij zich te dragen. Wanneer de patient per ongeluk wordt blootgesteld aan het allergeen waarvan bekend is dat het bij deze persoon een shock kan veroorzaken kan deze zichzelf met deze 'prikpen' injecteren met epinefrine. Door deze injectie worden de verschijnselen die de levensbedreigende shock veroorzaken tegengewerkt. Hierdoor ontstaat meer tijd om (met spoed!) naar de EHBO afdeling van het ziekenhuis te gaan.