

Voedselallergie

Wat is het?

Bij een allergie voor voedingsmiddelen reageert het afweersysteem van het lichaam direct op de blootstelling aan het voedingsmiddel in kwestie. Dit gaat via speciale eiwitten (IgE antistoffen) die tegen het voedingsmiddel is gericht. Een allergische reactie op voedsel kan een reactie veroorzaken op de huid, in het spijsverteringskanaal en in de longen. In ernstige gevallen kan een anafylactische shock optreden.

Is het voedselallergie?

De term 'voedselallergie' wordt vaak gebruikt wanneer er feitelijk geen sprake is van een échte allergie. In veel gevallen waarin voedsel niet goed wordt verdragen is er alleen sprake van een *intolerantie* voor voedsel maar wordt dit ten onrechte toch betiteld als voedselallergie.

Dus ter verduidelijking:

- een **voedselallergie** is een afweerreactie van het immuunsysteem waarbij IgE-antistoffen een belangrijke rol spelen. De antistof is gericht tegen een bepaald deel van het voedingsmiddel waartegen de allergie bestaat (het allergeen). Het allergeen bevat vrijwel altijd een eiwitstructuur, het is dit eiwitdeel van het allergeen waar de IgE antistoffen aan binden.
- bij een **voedselintolerantie** wordt een voedingsmiddel niet goed verdragen, om welke reden dan ook. De intolerantie kan ook voor andere substanties dan eiwitten bestaan, zoals voor lactose (een suiker) bijvoorbeeld. Lactose-intolerantie komt betrekkelijk veel voor.

In deze folder zal verder alleen over voedselallergie gesproken worden.



Tegen welke voedingsmiddelen kan een allergie ontstaan?

Hoewel allergieën tegen tal van voedingsproducten kunnen ontstaan blijkt dat bij Nederlanders de meeste klachten ontstaan tegen een beperkte groep voedingsmiddelen:

Bij kinderen zijn de meest voorkomende allergieën die tegen **pinda**, **koemelk**, **soja** en **kippenei**

Bij volwassenen staat ook de **pinda** hoog in de lijst, maar zien we relatief vaak ook allergieën tegen **noten** (vooral hazelnoten), **roosfruit** (appel, kersen, perzik etc), **tarwe**, **vis**, **garnalen**, **schelpdieren**, en **tomaat**.

Wat zijn de verschijnselen?

Zoals gezegd kunnen verschillende organen bij een allergische reactie betrokken raken:

- **de huid:** allergische reacties op voeding kunnen zich via de huid uiten met eczeemklachten of galbulten. (Let wel: er zijn heel veel mogelijke oorzaken van eczeem en galbulten. Als iemand deze huidklachten ontwikkelt is het dus erg voorbarig om te concluderen dat het gaat om een allergie.)
- **de luchtwegen:** inname van een voedingsmiddel waar men allergisch voor is kan leiden tot ademhalingsproblemen die lijken op astmatische klachten. Deze reactie treedt meestal vrij snel na blootstelling aan het allergeen op.
- **het spijsverteringskanaal:** Tijdens- of kort na het nuttigen van een allergeen kan een prikkelende sensatie optreden in de mond. Ook buikpijn en diarree kunnen optreden, dit ontstaat niet acuut maar wel binnen enkele uren.

Niet al deze verschijnselen hoeven op te treden na blootstelling aan een allergeen. Het is goed mogelijk dat slechts één van de organen bij het proces betrokken is. Wanneer klachten in meerdere organen ontstaan helpt dat wel om de diagnose voedselallergie te stellen.

- In heel heftige allergische reacties kan een levensbedreigende cascade van verschijnselen optreden waaronder een ernstige bloeddrukdaling : dit noemen we **anafylaxie**.

Wat is kruisreactiviteit?

De IgE antistoffen kunnen vaak niet alleen tegen een specifiek allergeen reageren, maar ook een reactie aangaan met andere mogelijke allergenen en op die manier ook een reactie opwekken. Dit mechanisme heet kruisreactiviteit. Mensen met IgE tegen berkenstuifmeel kunnen allergisch reageren op b.v. appel omdat bepaalde allergenen in appels sterk lijken op die van het berkenstuifmeel. Deze kruisreactiviteit komt veel voor: het wordt wel het **paraberksyndroom** genoemd.

Welk onderzoek kan worden uitgevoerd?

- **Dagboek:** soms kan uit het verhaal van de patiënt al heel snel worden afgeleid of er sprake is van een voedingsallergie. Soms is dat echter minder duidelijk. Een dagboekje waarbij precies wordt bijgehouden wat gegeten wordt en waarin wordt genoteerd welke (huid)reacties ontstaan en op welk moment deze reacties ontstaan kan veel duidelijkheid geven. Met name kan meestal aan de hand van het dagboek worden uitgemaakt of er sprake is van een echte allergie, een voedselintolerantie of een andere oorzaak van de (huid)reactie. Tevens kan bepaald worden of het zinvol is om allergieonderzoek te verrichten.
- **Priktesten:** Bij dit onderzoek wordt met een klein naaldje een kleine hoeveelheid van het te testen allergeen in de huid geprikt. Hiervoor kunnen gestandaardiseerde testproducten, maar ook verse voedingsmiddelen worden gebruikt. Het naaldje wordt dan eerst in het voedingsmiddel geprikt en vervolgens oppervlakkig in de huid van de onderarm geprikt. Na 20 minuten wordt de test afgelezen. Bij een positieve reactie ontstaat een rode zwelling rond het prikgaatje. Om de sterkte van de reactie te kunnen bepalen wordt deze vergeleken met een 'positieve' en een 'negatieve' controleprik. Deze priktesten worden uitgevoerd op de polikliniek dermatologie of de functieafdeling van het ziekenhuis.
- **IgE bloedtest:** een alternatief voor de priktesten zoals hierboven beschreven zijn specifieke IgE bepalingen in het bloed. Deze test is minder betrouwbaar dan de huidpriktesten en wordt daarom veel minder toegepast.
- **Voedingsallergie-provocatietest:** dit is de meest betrouwbare (maar ook meest tijdrovende) manier om een voedingsallergie vast te stellen. Het verdachte allergeen wordt ingenomen in een onherkenbare vorm (bijvoorbeeld in een capsule). Tijdens dezelfde sessie (met enkele uren verschil) wordt een 'nep' capsule ingenomen waar het allergeen niet inzit. Zowel de patiënt als de uitvoerder van de test zijn niet van tevoren op de hoogte in welke capsule het allergeen verborgen is: de volgorde van inname is ook volstrekt willekeurig. Wanneer op de nepcapsule geen reactie optreedt en op de allergeen houdende capsule wel is de diagnose voedselallergie zeker. Omdat een provocatietest kan leiden tot een anafylactische reactie

wordt deze test altijd uitgevoerd in het ziekenhuis. Van tevoren is al een waakinfuus ingebracht voor het geval inderdaad een anafylactische reactie optreedt.

Hoe betrouwbaar is een allergietest?

Van alle testen op een voedingsallergie vast te stellen is de orale provocatietest de enige die volledig betrouwbaar is. Bij de andere testen kunnen er zowel vals-negatieve en vals-positieve resultaten worden gevonden en kan er bovendien een probleem zijn met het interpreteren van de uitslag.

- een *vals-negatieve uitslag* wil zeggen dat er wel een allergie is voor het geteste voedingsmiddel, maar dat er geen zichtbare reactie optreedt
- een *vals-positieve uitslag* wil zeggen dat er wel een positieve testuitslag is, maar dat het klachtenpatroon niet wijst op de in de test aangetoonde allergie. Dit soort vals-positieve uitslagen worden vooral verkregen wanneer een 'lukraak' onderzoek naar voedingsallergieën wordt ingesteld. Deze onderzoeken zonder specifieke vraagstelling zorgen vaak voor meer onduidelijkheid dan dat ze problemen oplossen. Daarom moet een allergieonderzoek alleen worden uitgevoerd als er een **duidelijke aanwijzing** in het verhaal van de patiënt is dat er sprake kan zijn van een voedingsallergie!

Ik ben allergisch voor een voedingsmiddel, wat nu?

- **Diëtist:** alles draait natuurlijk om het vermijden van het allergeen in kwestie. Voor sommige allergenen is dit vrij eenvoudig, voor andere bijzonder moeilijk. De diëtist kan helpen met het uitzoeken van de verboden voedingswaren en heeft heel veel nuttige tips om de kans op blootstelling aan het allergeen tot een minimum te beperken.
- **Labels:** op de labels van verpakkingen die U in de winkel koopt staat meestal, behalve de ingrediëntenlijst, ook nog een stukje met allergie-informatie van het betreffende product. Dit is meestal erg handig, maar soms zijn fabrikanten ook heel defensief met deze labels. Het is voor U moeilijk om de risico's van blootstelling aan bijvoorbeeld notenallergenen in te schatten als de verpakking van bijvoorbeeld hagelslag meldt: 'geproduceerd in een fabriek waar ook noten verwerkt worden'... Ook over het ontcijferen en interpreteren van labels van voedingsmiddelen kan de diëtist U uitgebreid voorlichten.
- **Verhitten:** veel plantaardige allergenen zijn thermolabiel: dat wil zeggen dat het allergeen stuk gaat bij koken of bakken waardoor het onschadelijk wordt. Dit geldt overigens niet voor alle plantaardige allergenen! Dierlijke allergenen zijn veel thermostabieler: deze allergenen worden dus niet onschadelijk gemaakt bij verhitting en blijven ook na koken of bakken in staat een allergische reactie te veroorzaken.
- **Geneesmiddelen:**
 - **antihistaminica** ('anti-allergie tabletten') kunnen een allergische reactie dempen. Verwacht geen acute verlichting omdat het altijd even duurt voordat een ingenomen antihistaminicum gaat werken.
 - mensen die een verhoogd risico lopen om een anafylactische reactie te ontwikkelen bij blootstelling aan een bepaald voedingsmiddel kunnen het beste een met **adrenaline** gevulde injectiepen bij zich dragen. Bij dreigende anafylactische reacties kunt U zelf met een eenvoudige handeling de adrenaline toedienen. U (of Uw omgeving) moet wel onmiddellijk daarna adequate medische hulp inroepen zodat de vervolgbehandeling snel opgestart kan worden. De adrenaline pen kan worden voorgeschreven door Uw arts.