

# ALLERGIE EN HOOIKOORTS



## ALLERGIE EN HOOIKOORTS

een overmatige reactie van het immuunsysteem.

Allergieën komen vaak voor. In Nederland heeft ongeveer 20-25% van de bevolking last van één of meerdere allergieën en heeft zo'n 15-20% van de bevolking hooikoortsklachten. Erfelijkheid speelt een grote rol: indien één van de ouders allergisch is, is de kans dat een kind dat ook is, ongeveer 30%. Zijn beide ouders allergisch, dan is deze kans ongeveer 70%.

### Wat is een allergie?

Bij allergieën zoals hooikoorts, is er sprake van een ongewenste reactie van het immuunsysteem op een stof van buiten af. De stoffen waarop het lichaam reageert worden allergenen genoemd. Met sommige van deze allergenen komen wij in aanraking via de luchtwegen (inhalatieallergenen), met andere via het voedsel (voedselallergenen) of via de huid (contactallergenen).

### Gevolgen van een allergie

Bij een allergische reactie reageert het immuunsysteem met een ontstekingsreactie. De symptomen van deze ontstekingsreactie kunnen zich uiten in de huid (eczeem, jeuk, zwelling), de luchtwegen (niezen, hoesten, benauwdheid, piepen) en de darmen (buikpijn, diarree, in ernstiger gevallen bloed en/of slijm bij de ontlasting). Ook de slijmvliezen van de ogen kunnen reageren, bijvoorbeeld bij hooikoorts en andere inhalatieallergieën.

In het lichaam wordt op dat moment de stof histamine afgegeven. Hierdoor verwijden de bloedvaten, waardoor o.a. meer witte bloedcellen de plek van de ontsteking kunnen bereiken. Als gevolg hiervan zetten de weefsels op. Dit uit zich bijvoorbeeld in het zwellen van het neusslijmvlies. Histamine is de stof die verantwoordelijk is voor de klachten die gepaard gaan met allergie: roodheid, zwelling en jeuk.

### Advies

Het eerste advies bij allergie is om de stof die de reactie veroorzaakt, het allergeen, te vermijden. Omdat de periode dat 'de pollen in de lucht zijn' vrij lang duurt, is dit voor hooikoortspatiënten haast niet te doen. Daarom krijgen zij meestal het advies om anti-histaminica te nemen. Deze mid-

delen remmen namelijk de afgifte van histamine. Anti-histaminica zijn er in vele soorten en maten. Natuurgeneeskundigen adviseren bij acute klachten vooral het kruid *scutellariae* en de bioflavonoïde quercetine.

**Scutellariae** is een kruid dat de afgifte van histamine remt. Onderzoek heeft uitgewezen dat stoffen uit dit kruid bovendien de vrijmaking van arachidonzuur uit cellen remmen. Dit vetzuur vormt de grondstof voor de productie van ontstekingsbevorderende stoffen. Het kruid is zeer goed inzetbaar bij acute hooikoortsklachten (3 capsules per dag). *Scutellariae* is beschikbaar in plantaardige capsules, waarbij het hele kruid gecombineerd is met een geconcentreerd extract. Dit garandeert een optimale aanwezigheid van werkzame stoffen. *Scutellariae* kent geen bijwerkingen. Gebruik tijdens zwangerschap of bij borstvoeding wordt echter afgeraden.

Ook het plantaardige **quercetine** (uit peulen van een bonensoort) helpt om de vrijmaking van histamine te remmen. Bovendien vermindert het de aanmaak van ontstekingsbevorderende stoffen. Het wordt aangeraden om quercetine te nemen in combinatie met vitamine C en het enzym bromelaïne, om de ontstekingswerende eigenschappen te versterken. Deze combinatie kan meerdere keren per dag genomen worden.

### Preventieve maatregelen

Bij allergieverschijnselen, zoals hooikoorts, wordt vaak alleen gedacht aan het bestrijden van de symptomen. Maar er zijn andere maatregelen mogelijk, om allergische reacties te helpen voorkomen.

### De weerstand versterken

Het immuunsysteem, ook wel 'de weerstand' genoemd, heeft de taak om het lichaam te beschermen en 'regelt' de reactie van het lichaam op stoffen, zoals allergenen.

De huid en de slijmvliezen vormen een belangrijke eerste barrière tegen het binnendringen van allergenen. Daarnaast zijn de huid en slijmvliezen een 'eigen' onderdeel van het immuun-

systeem. Dit immuunsysteem is onder andere van belang voor tolerantie van allergenen. Om deze tolerantie te behouden speelt het darmslijmvlies een cruciale rol.

Indien het darmslijmvlies optimaal functioneert 'weet' het immuunsysteem hoe het moet reageren op de verschillende stoffen. Indien dit niet zo is, raakt de barrièrefunctie ontregeld, wat kan leiden tot ontstekingsreacties zodra er een allergen in aanraking komt met de slijmvliezen.

Een gezonde darmflora en de vetten in de voeding kunnen bijdragen aan het goed functioneren van de slijmvliezen en het darmslijmvlies in het bijzonder. Omgekeerd dient een goed functionerend darmslijmvlies als voedingsbodem voor de darmflora.

Een combinatie van het vetzuur GLA en probiotica kan een goede bijdrage leveren aan het optimaal functioneren van het darmslijmvlies en daarmee de weerstand en de barrièrefunctie verbeteren.

Het vetzuur gamma-linoleenzuur (**GLA**) wordt veelvuldig gebruikt om ontstekingsreacties te remmen. Hoge doseringen (300-600 mg) zijn dan vaak essentieel. GLA wordt gewonnen uit teunisbloem- of uit borageolie (Eng: starflower), waarbij borage de rijkste bron is. Bij aanschaf van een GLA preparaat is niet alleen de dosering belangrijk, maar ook de kwaliteit. Een goed vetzuurpreparaat is afkomstig van koude persing, waardoor de waardevolle stoffen in de olie bewaard blijven. Hierbij wordt, in tegenstelling tot bepaalde andere extractiemethoden, bovendien geen gebruik gemaakt van hexaan. Verder is het belangrijk dat de bron van de olie geteeld is zonder gebruik van herbiciden en pesticiden, omdat ook hiervan restanten aangetroffen kunnen worden in het eindproduct.

Een darmflora opbouwend **probiotica** preparaat kan een goede bijdrage leveren aan een gezonde darmflora. Ook hierbij is de kwaliteit van groot belang. Uitgangspunt is dat de bacteriën lichaamseigen en levensvatbaar moeten zijn om daadwerkelijk een positieve bijdrage te kunnen leveren. Daarnaast is het belangrijk dat de bacteriën maagzuurresistent zijn. Deze moeten immers het verblijf in het maagzuur en de blootstelling aan gal overleven. Goede, op

genetische eigenschappen gecontroleerde bacteriën zijn bijvoorbeeld; *L. rhamnosus* GG, LGG® en *L. paracasei*, *L. casei* 431®. Met deze stammen is goed gedocumenteerd onderzoek gedaan. De stammen worden gezien als zeer effectief, vooral wanneer zij in combinatie worden toegepast. Een extra bescherming biedt de toevoeging van een specifiek, natuurlijk koolhydratencomplex aan een probiotica preparaat; dit kan de aantasting van de bacteriën door maagzuur en gal nog meer verkleinen.

### Anti-oxidanten

Bij een allergie worden altijd extra anti-oxidanten (zoals vitamine C, vitamine E, caroteen, zink en/of selenium) aangeraden. Anti-oxidanten spelen een belangrijke rol in het immuunsysteem. Bovendien komen bij ontstekingsreacties veel agressieve vrije radicalen vrij. Om de schade door deze radicalen te beperken, is inname van extra anti-oxidanten aan te bevelen. Een breed samengesteld hooggedoseerd multivitaminen/mineralenpreparaat bevat vaak al veel anti-oxidanten.

### Samenvatting en advies

Symptomen van een allergie, zoals huiduitslag, niezen of tranende ogen, kunnen bestreden worden met natuurlijke anti-histaminica zoals scutellariae of quercetine. Deze remmen de afgifte van histamine, de stof die in het immuunsysteem verantwoordelijk is voor roodheid en zwelling, waardoor de allergieklachten ontstaan.

Om deze reacties op de lange termijn te beïnvloeden is het noodzakelijk om een gezond voedingspatroon te volgen, de stoffen die de allergische reactie veroorzaken of verergeren te vermijden en daarbij de conditie van de slijmvliezen en de darmflora te verbeteren. Preparaten met goede darmbacteriën (probiotica), essentiële vetzuren (met name gamma-linoleenzuur, GLA) en anti-oxidanten kunnen hierbij belangrijke ondersteuning bieden. De combinatie GLA met probiotica kan de barrièrefunctie van slijmvliezen aanmerkelijk versterken, waardoor allergenen minder makkelijk de slijmvliezen kunnen binnendringen.

*Voor meer informatie over allergie en het gebruik van bepaalde voedingsstoffen, kunt u zich wenden tot uw drogist, reformzaak, natuurvoedingswinkel of een (natuur)geneeskundige.*