

# Voedingsallergie! Ik toch niet?

**Over voedingsallergie bestaan veel misverstanden. De voedingsallergie wordt daarom vaak niet herkend waardoor een chronische ontsteking kan ontstaan met alle mogelijke gevolgen van dien (zie [mijn bericht van 1 november 2010](#)).**

Veelal wordt er van uitgegaan dat als je last hebt van een voedingsallergie je buikklachten moet hebben en dat de klachten erg snel optreden. Of dat er meteen blaasjes in de mond moeten ontstaan of jeuk. Jammer genoeg ligt het niet zo eenvoudig.

Klachten door voedingsallergie kunnen weliswaar snel optreden, binnen minuten tot uren, maar ook pas na drie dagen! Het zijn twee verschillende afweerreacties van het lichaam waarbij verschillende afweerstoffen een rol spelen. Omdat deze zogenaamde ‘langzame’ allergische reactie bovendien kan ontstaan door de optelsom van een aantal verschillende stoffen die een allergische reactie oproepen is het bijna onmogelijk om er achter te komen welke voedingsmiddelen nu precies de ontstekingsreactie veroorzaken. De reactie kan ontstaan door tien maar ook door honderd verschillende stoffen die gegeten zijn in de drie voorafgaande dagen.

Maar het wordt nog lastiger om voedingsallergie als oorzaak van de klachten te herkennen. De klachten kunnen namelijk enorm verschillend zijn. Er kan onder meer **brandend maagzuur optreden, migraine, diarree, obstipatie, jeuk, benauwdheid, hoofdpijn, innerlijke onrust, slaapproblemen, stemmingswisselingen, hoge bloeddruk, lage bloeddruk en wisselende bloeddruk, menstratieklachten, huiduitslag, spierpijnen en gewrichtsklachten.**

De meest gebruikte allergietesten leveren vaak onvolledige informatie omdat maar een beperkt aantal voedingsmiddelen wordt getest of omdat maar één soort allergische reactie getest wordt terwijl er meerdere zijn. Als de uitslag negatief is op deze beperkte testen wordt geconcludeerd dat ‘er geen sprake is van voedingsallergie’. Een vaak gemaakte fout die ertoe leidt dat klachten onterecht als vaag of psychisch worden bestempeld. Mensen kunnen erg onzeker worden en er kunnen allerlei niet doelgerichte behandelingen worden uitgevoerd. Omdat een allergische reactie een ontstekingsreactie is worden vaak jarenlang of zelfs een leven lang ontstekingsremmende medicijnen voorgeschreven. Het is duidelijk dat er op deze wijze onnodige kosten worden gemaakt en onnodig klachten blijven voortbestaan en zelfs verergeren.

De kern van het probleem is, ondanks veel wetenschappelijk onderzoek en talloze publicaties, de onbekendheid met verschillende vormen van allergische reacties.

## **Iets meer over de allergische reactie.**

Een allergische ontstekingsreactie is een afweerreactie. Het lichaam detecteert een indringer en maakt speciale ‘afweerstoffen’ die de indringer onschadelijk moeten maken. Bij voedingallergie gaat het om de zogenaamde Immunoglobulinen. Het lichaam kan verschillende soorten van deze afweerstoffen maken, met name de ImmunoglobulineE (IgE) en de ImmunoglobulineG (IgG) zijn in dit kader van belang.

De IgE zorgt voor de snellere reactie en de IgG voor de langzamere reactie. De bekende RAST test is een test waarmee de IgE afweerstoffen worden gemeten in het bloed. Ook de huidkras test is een IgE meting. Hierbij wordt een stofje aangebracht op een kleine huidbeschadiging, het krasje. De reactie wordt na ongeveer twintig minuten afgelezen. Als er roodheid ontstaat en zwelling wordt de test als positief beoordeeld en is een IgE allergie vastgesteld.

Als er geen roodheid en zwelling ontstaat is enkel vastgesteld dat bij DEZE test geen IgE voeding allergie wordt vastgesteld. Het zegt helemaal **niets** over een IgG allergische reactie die vele malen vaker voorkomt dan de IgE reactie. In feite worden mensen dan met een foute conclusie naar huis gestuurd hetgeen verstrekkende gevolgen kan hebben.

### **Langzame IgG allergie reactie is goed en betrouwbaar te meten**

Vaak wordt gesteld dat het vaststellen van een voedingsallergie erg moeilijk zou zijn, of dat er geen onderzoek aan ten grondslag zou liggen. Beide is niet waar. Het is erg goed en betrouwbaar te meten en er wordt steeds meer onderzoek aan gewijd (in PUBMED 6536 vermeldingen op 19 november op IgG allergy).

De IgG voeding allergietest is een test waarbij het aantal IgG eiwitten in het bloed wordt vastgesteld. Belangrijk is om de gehele hoeveelheid IgG te meten, enkel het meten van bijvoorbeeld de IgG4 is onvolledig!

Bij een dergelijke test worden tot 270 voedingsmiddelen getest, bovendien wordt aangegeven hoe sterk de allergische reactie is. Op basis van de uitslag kunnen de voedingsmiddelen waar een allergie tegen bestaat tijdelijk worden weggelaten. Vaak is een spectaculaire verbetering van de klachten vast te stellen.

### **Is voeding allergische reactie ‘dom’ van het lichaam?**

Absoluut niet, het lichaam gaat niet op eigen houtje een ontstekingsreactie beginnen. Er is altijd een reden, ook als we de verklaring niet direct zien. Het lichaam heeft een uitstekend en bijzonder geavanceerd immuunsysteem dat onder meer reageert op indringers in bindweefsel en bloed. De vertering van voedsel betekent eigenlijk het afbreken van voedingsmiddelen in zulke kleine stukjes dat ze kunnen worden gebruikt door de cellen. Het ‘verkleinen’ van de voedingsmiddelen begint in de mond, wordt voortgezet in de maag en de 12-vingerige darm. Het verteringsproces gaat verder in de dunne darm. Opname van de voedingsbouwstenen vindt vooral plaats in de dunne darm. Alleen voedingsbouwstenen die zodanig verkleind zijn dat ze kunnen worden gebruikt door de cellen worden door de dunne darm doorgelaten naar het bloed. Een voedingsallergie kan ontstaan doordat de darmwand beschadigd is geraakt en voedingsmiddelen die nog niet voldoende zijn verkleind doorlaat. We spreken hierbij van ‘lekkende darm’. Hierbij worden te grote voedingsdelen doorgelaten. De afweer reactie ontstaat omdat het immuunsysteem moleculen vindt in het bindweefsel en het bloed die te groot zijn voor voedingsbouwstenen en de moleculen die hier niet thuis horen wil opruimen. Een lekkende darm kan ontstaan door bijvoorbeeld gebruik van antibiotica, buikgriep, onvolwaardige voeding en stress.

## **Histamine ontstaat bij een allergische reactie en is verantwoordelijk voor veel klachten**

Histamine is een weefselhormoon dat in bijna alle cellen van het lichaam gemaakt kan worden. Ook in de hersenen! Het is een belangrijk deel van het immuunsysteem. Bij een afweer reactie maken de cellen histamine vrij. De histamine zorgt onder meer voor een betere doorlaatbaarheid van de bloedvaten waardoor vocht uit de bloedbaan in het weefsel kan komen, we zien dit als ‘kwaddelvorming’ of als zwelling. Het is belangrijk dat dit gebeurt want op deze wijze kunnen ook de afweer eiwitten uit de bloedbaan in het bindweefsel terecht komen en hier hun verdedigende taak uitvoeren.

De histamine wordt vervolgens weer afgebroken door een enzym genaamd DAO. Dit enzym wordt in de darm gemaakt. Problemen gaan ontstaan als er een te grote of een voortdurende afweerreactie gevraagd wordt, bijvoorbeeld omdat we voortdurend iets eten waar het lichaam op moet reageren.

Er bestaat dan een risico van een zichzelf steeds verergerende situatie. Door het eten van iets waar we niet tegen kunnen ontstaat een ontsteking in de darm met histamine, omdat er een ontsteking is wordt de darmwand en de darmflora beschadigd, hierdoor kan ook minder enzym DAO gemaakt worden dat de histamine moet afbreken waardoor de werking van histamine voortduurt. Als nu weer iets gegeten wordt waar het immuunsysteem allergisch op reageert ontstaat een ontstekingsreactie terwijl de eerste nog niet afgelopen was, het probleem verergert dus.

De hoeveelheid histamine loopt op en de histamine kan door het lichaam verspreid worden. Enkele klachten die hier vaak door ontstaan zijn vocht vasthouden, innerlijke onrust, lichtgevoeligheid van de ogen, hartritmestoornissen, kortademigheid, migraine, hoofdpijn, onrustige darmen, jeuk.

### **Wat nu te doen?**

Als er sprake is van een voedingsallergie is er sprake van een beschadiging van darmslijmvlies en de darmflora. Het weglaten van de voedingsmiddelen waar slecht op gereageerd wordt is dan ook slechts stap één. Het is een erg belangrijke stap maar niet altijd voldoende om het hele immuunsysteem weer in balans te brengen. Afhankelijk van de tijd dat de ontstekingsreactie in de darm heeft bestaan kunnen er andere problemen zijn ontstaan zoals een tekort aan essentiële voedingsbouwstenen, een teveel aan afvalstoffen en een niet goede suikerregulatie. Als u serieuze problemen heeft waar voedingsallergie een rol bij speelt is het aan te raden om u te laten adviseren door een behandelaar die overzicht heeft over de verschillende facetten en u kan helpen uw gezondheid te herwinnen.

### **Puntsgewijs plan van aanpak**

- Voedingsmiddelen weglaten die een ontstekingsreactie veroorzaken
- Darmfunctie versterken door een goed probioticum
- Eventuele tekorten van voedingsbouwstenen aanvullen met biologisch opneembare voedingssupplementen
- Belastende voedingsstoffen vermijden (histamine, suiker, E stoffen)
- Eventueel ontgiften indien noodzakelijk

- Zorgen voor een uitgebalanceerde voeding die voldoende vitamines, mineralen, eiwitten, fosfolipiden, vetzuren, polyfenolen en spore elementen bevat en niet teveel koolhydraten, suiker en zuivel

## **Voedingsallergie en wetenschappelijk onderzoek**

Er wordt steeds meer onderzoek gedaan naar de verschillende vormen van allergie, zeker ook de rol van de 'langzame' allergie bij het ontstaan en doen voortbestaan van laaggradige ontstekingen.

Onderstaand enkele voorbeelden:

### **Bij het spastische dikke darm syndroom**

Zhonghua Nei Ke Za Zhi. 2007 Aug;46(8):641-3. The therapeutic effects of eliminating allergic foods according to food-specific IgG antibodies in irritable bowel syndrome [Yang CM](#), [Li YQ](#). Department of Digestive Disease, Shandong Provincial Hospital, Jinan 250021, China. [yangchongmei@medmail.com.cn](mailto:yangchongmei@medmail.com.cn)

De onderzoekers hebben mensen onderzocht die leden aan een spastische dikke darm. Een aantal mensen leden met name aan diarree en een aantal aan obstipatie.

Er zijn 14 voedingsmiddelen getest op IgG eiwitten. Bij beide groepen waren verhoogde IGG waarden meetbaar.

Het weglaten van de voedingsmiddelen waarop positief getest werd leverde bij meer dan twee derde van de deelnemers een verlichting van de klachten of zelfs het geheel verdwijnen van de klachten.

Conclusie van de onderzoekers: Er zijn abnormaal veel IgG antilichamen gevonden bij patiënten met het spastische dikke darmsyndroom. Bij de behandeling van het spastische dikke darmsyndroom is het van groot belang om voedingsmiddelen weg te laten waartegen een verhoogde IgG waarde is vastgesteld.

PMID: 17967233 [PubMed - indexed for MEDLINE]

### **Bij verschillende symptomen**

Astma, ziekte van Ménière, hoofdpijn, moeheid, heesheid, hoesten, neusverstopping, sinusitis.

Otolaryngol Head Neck Surg. 2000 Jul;123(1 Pt 1):48-54. Treatment of delayed food allergy based on specific immunoglobulin G RAST testing.

[Dixon HS](#). Department of Otolaryngology-Head and Neck Surgery, Vanderbilt University, USA.

In dit onderzoek met 114 deelnemers bleek een duidelijke IgG belasting. De enige behandeling was het weglaten van de voedingsmiddelen waartegen positief getest werd. Er bleek bij 71% van de deelnemers een verbetering van de symptomen met tenminste 75%. Bijzonder was verder de groep met chronische invaliderende klachten die niet op andere

behandelingen reageerden. Van deze groep had 70% een verbetering van meer dan 75%, 20% werd zelfs geheel klachtenvrij!

PMID: 10889481 PubMed - indexed for MEDLINE

### **Ziekte van Crohn**

Digestion. 2010;81(4):252-64. Epub 2010 Jan 30.

Clinical relevance of IgG antibodies against food antigens in Crohn's disease: a double-blind cross-over diet intervention study.

[Bentz S](#), [Hausmann M](#), [Piberger H](#), [Kellermeier S](#), [Paul S](#), [Held L](#), [Falk W](#), [Obermeier F](#), [Fried M](#), [Schölmerich J](#), [Rogler G](#).

Division of Gastroenterology and Hepatology, University Hospital Zurich, Zurich, Switzerland.

In dit dubbelblind onderzoek is gebleken dat patiënten die lijden aan de ziekte van Crohn een verhoogde hoeveelheid IgG antilichamen hebben. Door het weglaten van de voedingsmiddelen waartegen IgG antilichamen bestond werd een duidelijke verbetering vastgesteld van het algemene welbevinden, een vermindering van buikpijn en een vermindering van het aantal malen toiletgang.

PMID: 20130407 PubMed - indexed for MEDLINE

### **4200 onderzoeken**

In 2000 heeft de British Allergy Foundation 4200 onderzoeken geïnventariseerd. De conclusie:

De British Allergy Foundation gaat op basis van de inventarisatie van 4200 onderzoeken er van uit dat 45% van de bevolking in Europa en Amerika een voedingsallergie heeft. Deze patiënten hebben voordeel van een IgG voedingsallergie test en een consequente aanpassing van hun voedingspatroon. Bij 70% van de patiënten is de verbetering meer dan een jaar constant.

Rinno Heidstra