



## Allergieën - Anniek Sturm

Veel mensen hebben een bepaalde overgevoeligheid. Dat kan voor voedingsmiddelen zijn of andere stoffen. Een allergie is een verstoorde reactie van het immuunsysteem. Je lichaam denkt dat de irriterende stof (het allergeen) gevaarlijk is en maakt daarom antistoffen aan. Elke keer wanneer je in contact komt met het allergeen, bijvoorbeeld via de huid, de slijmvliezen (in de ogen, mond of luchtwegen) of in het spijsverteringskanaal, kan dat een immunreactie geven.

Ons immuunsysteem moet vreemde stoffen leren herkennen. Dat gebeurt in de vroege kindertijd. Wanneer dat onvoldoende verloopt, kan het lichaam later niet goed reageren en ontstaan er problemen. Het immuunsysteem hangt samen met de darmgezondheid. Je microbiom, dat zijn alle micro-organismen in de darmen, reguleert en ondersteunt het immuunsysteem. Dus zorgen voor een gezonde darmflora is essentieel.

Gezonde darmen stimuleer je door veel plantaardige voeding te nemen. Puur en onbewerkt en vol met vezels. Daar leven de goede micro-organismen in je darmen van en dan kunnen zij hun werk goed doen. God gaf in eerste instantie al het levend voedsel aan de mens. Denk maar aan de vruchtdragende bomen en planten waarvan de mens mocht eten in het Paradijs. Dit voedsel bevat zaadjes en pitjes. Wanneer deze vruchten in de grond gestopt worden, kan het gaan ontkiemen en uitgroeien tot een nieuwe boom of plant waar weer vruchten aan groeien. Dit voedsel bevat dezelfde Scheppingskracht. Wanneer jij dit 'levende voedsel' eet kan deze scheppingskracht ook jouw lichaam voeden en voorzien van de juiste voedingsstoffen. Al het plantaardig voedsel is leven gevend voedsel, en zit ook vol met vezels die goed zijn voor je darmmicrobiom.

Bij mensen met voedselallergieën is de darmwand vaak beschadigd. Een beschadigde darmwand kan o.a. ontstaan door te weinig gezonde voeding en door teveel voeding die rijk is aan suiker en dierlijke vetten. Dit zorgt voor disbalansen en ontstekingen in de darmen.

Naast het leven gevend voedsel dat vol zit met vezels, vitaminen en mineralen, en enzymen is het fijn om ook gefermenteerd voedsel te eten. Hiermee ondersteun je ook je darmflora en dus je immuunsysteem. Voorbeelden van gefermenteerd voedsel zijn yoghurt, zuurkool, kimchi, zuurdesembrood en kefir.

Ook jonge kinderen met eczeem krijgen vaker een voedselallergie. Net als de darmen is de huid de barrière tussen de buitenwereld en het milieu binnen in het lichaam. Op de huid leven, net als in de darmen, miljoenen bacteriën en andere micro-organismen. Zij beschermen het lichaam tegen schadelijke stoffen. Bij een beschadigde huid, kunnen stoffen vanuit de buitenwereld zo toch het lichaam binnen dringen. Dit is niet de juiste weg. En dus komt het immuunsysteem in actie. Het gaat die stoffen herkennen als schadelijk en gevaarlijk. Wanneer later via de voeding bepaalde eiwitten en

andere stoffen in de darmen aankomen, wordt direct het immuunsysteem weer actief en reageert het met een allergische reactie.

Veel voorkomende (voedsel)allergieën zijn de reacties op bepaalde eiwitten uit bijvoorbeeld koemelk of kippenei of noten. En ook soja, vis en pinda's. Bij oudere kinderen en volwassenen ontstaan vervolgens ook andere allergieën zoals pollenallergie en hooikoorts. Dat komt omdat de eiwitten in die stoffen veel lijken op de eiwitten in het voedsel. Een allergische reactie is een heftige, acute reactie die soms zelfs levensbedreigend kan zijn, zoals maag-darmklachten, zwelling, benauwdheid of huidklachten.

Naast voedselallergieën kun je ook last hebben van een voedselintolerantie. Hierbij is geen sprake van een directe activatie van het immuunsysteem, maar reageert het lichaam vanuit de verwerking van het voedsel in de darmen. De klachten bij een intolerantie zijn bijna altijd maag-darmklachten zoals diarree, opgeblazen gevoel of obstipatie. Het lastige hierbij is dat de klachten pas na enkele uren of zelfs dagen optreden en daarom niet direct te herleiden zijn naar het voedsel. Bekende intoleranties zijn bijvoorbeeld zuivel, tarwe en fruit.

Het uitzoeken, vaststellen en diagnosticeren van een voedselallergie en voedselintolerantie is niet altijd eenvoudig. Bij een vermoeden van een voedselallergie of -intolerantie ga je naar een arts, allergie-diëtist of andere gespecialiseerde therapeut.

Om een allergie te voorkomen is het van belang dat een jong kind al vroeg via de natuurlijke weg in aanraking komt met mogelijke allergenen. En dat het immuunsysteem goed getraind wordt. Onze overdreven hygiënemaatregelen en angst voor bacteriën leidt ertoe dat we met minder micro-organismen in aanraking komen. Het is nodig dat je als kind een aantal infecties doormaakt om zo het lichaam te laten wennen aan schadelijke stoffen en je immuunsysteem te trainen om de juiste antistoffen aan te maken. Kinderen die opgroeien in een boerderij-omgeving ontwikkelen veel minder vaak een allergie en astma. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat een te grote hygiëne leidt tot minder weerbaarheid!

Waar vroeger gedacht werd dat je zoveel mogelijk de allergenen moest vermijden is nu dus duidelijk dat je op jonge leeftijd juist blootstelling nodig hebt. Zo kan het lichaam op een natuurlijke manier wennen aan verschillende stoffen. En daarnaast is het nodig dat de darmflora zich optimaal kan ontwikkelen. Dat gebeurt door van jongs af aan volwaardige, natuurlijke en plantaardige voeding te eten die rijk is aan vezels, vitamine A, ijzer, zink. En daarnaast omega3-vetzuren uit vis, maar juist wat minder bewerkte omega6-vetzuren uit oliën. Naast het leven gevend voedsel dat vol zit met vezels, vitaminen en mineralen, en enzymen is het fijn om gefermenteerd voedsel te eten. Hiermee ondersteun je ook je darmflora en dus je immuunsysteem. Voorbeelden van gefermenteerd voedsel zijn yoghurt, zuurkool, kimchi, zuurdesembrood en kefir.

Dit is niet alleen van belang in de vroege kindertijd, maar blijft gedurende het hele leven essentieel voor gezonde darmen!