

Allergieën

een nieuwe epidemie

Nooit eerder hadden we zoveel allergieën. Is dit de schuld van een overdreven steriel leven? Hoewel die theorie veel aanhang heeft, raden we u niet aan uw hygiëne terug te schroeven. Integendeel zelfs.

Sophie Fluyt – Jeroen Plessers

15 %

zou allergisch zijn voor graspollen.

10 %

zou allergisch zijn voor berkenpollen.

10 %

zou allergisch zijn voor huisstofmijten.

Voedingsmiddelen

Het aantal kinderen met een allergie zou in 20 jaar tijd bijna verdubbeld zijn.

20 à 25 %

van de kinderen jonger dan 18 jaar heeft/had een voedselallergie.

2 à 3 %

van de kinderen is allergisch voor de eiwitten van koemelk.

0,1 %

van de bevolking zou allergisch zijn voor latex.

Hooikoorts

Hooikoorts (of allergische rhinitis) is de meest voorkomende allergie: 10 tot 20 % van de bevolking zou ermee kampen.

Allergie is een van de meest voorkomende chronische aandoeningen geworden.

Maandenlang had Caroline, een 29-jarige onderwijzeres, het gevoel voortdurend verkouden te zijn en kreeg ze in de buurt van dieren hevige astma-aanvallen. Wanneer ze bij haar dokter aanklopt, wijst die haar op allergieën waarvan ze al op de hoogte was (kattenhaar, veren, gras, stof en huisstofmijt). Maar de tests brengen ook allergieën voor bijna alle soorten pollen aan het licht. Daarnaast ontwikkelt Caroline ook een allergie voor melkeiwitten en eieren. Ze zal dus een heel beperkend dieet moeten

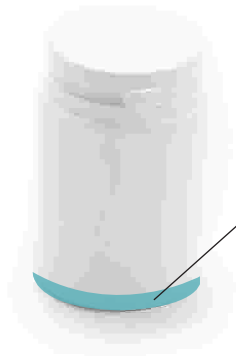
volgen als ze na de maaltijd niet over de grond wil rollen van de krampen. Als ook u met allergieën kampt, zal dit verhaal u vast vertrouwd in de oren klinken. Dergelijke symptomen zijn het gevolg van een verkeerde reactie van het afweersysteem op onschuldige stoffen die het als gevaarlijk beschouwt. Het maakt dan antilichamen aan die de allergische reactie teweegbrengen.

Sterke toename

Net als Caroline lijden steeds meer mensen aan allergieën die het leven op >

Geneesmiddelen

Ongeveer 15 % van de bevolking denkt allergisch te zijn voor minstens één geneesmiddel.



0,5 à 5 %

zou echt allergisch zijn.

4 %

van de Belgen is allergisch voor de beten van bepaalde insecten.

Dieren

De allergenen komen van de vacht, de huid, het speeksel, de urine en de veren van bepaalde dieren.

10 %

van de Belgische bevolking is allergisch voor dieren.

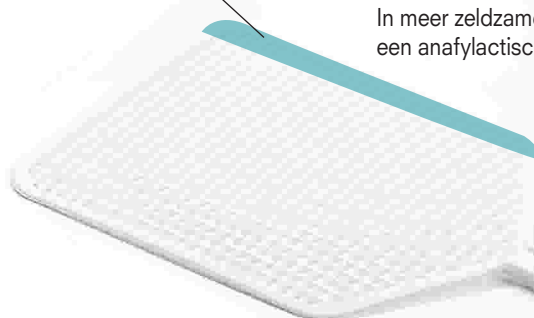


Insectenbeten

In meer zeldzame gevallen kan een beet leiden tot een anafylactische schok, die dodelijk kan zijn.

Latex

In de gezondheidszorg zou 5 tot 10 % van het personeel allergisch zijn door een grotere blootstelling aan latex.



> de een of andere manier bemoeilijken. Een kwart van de Belgische bevolking, en dan vooral kinderen, zou er last van hebben. De cijfers van het Riziv bevestigen dit. De uitgaven voor de terugbetaling van geneesmiddelen tegen allergieën zijn tussen 2005 en 2013 met bijna 70 % gestegen. En het gaat daarbij om alle soorten allergieën: luchtwegen, voeding en contact. Geschat wordt dat in Europa de helft van de bevolking tegen 2025 allergisch zal zijn. Die toename van het aantal gevallen toont hoe belangrijk het is dat we de redenen achterhalen en investeren in meer preventie. Uiteraard weten we dat onze genen een rol spelen. Maar de toename van het aantal personen met een allergie kan niet alleen worden toegeschreven aan genetische factoren. Talloze experts bogen zich over de kwestie, met bijna net zoveel theorieën als gevolg.

Niet genoeg blootgesteld aan microben

Een van de populairste hypothesen is die van de “hygiëne”, die oppert dat we minder dan vroeger worden blootgesteld aan besmettelijke stoffen, en dan vooral in de kindertijd. Het resultaat: ons afweersysteem zou niet genoeg worden gestimuleerd, waardoor we sneller allergieën ontwikkelen. Hoewel die hypothese niet volledig kon worden bewezen, versterkten studies dit idee wel door aan te tonen dat er bij kinderen die op een boerderij leven of tussen huisdieren opgroeien minder allergieën worden vastgesteld. Toch mogen we daar niet uit afleiden dat onze huizen “te schoon” zijn. Zelfs de netste huishoudens wemelen van de bacteriën, virussen en microben in allerlei vormen. We moeten onze hygiënenormen dus zeker niet verlagen.

Borstvoeding als preventie

Sommige wetenschappers schuiven andere theorieën naar voren, zoals die over de invloed van de stoffen waar het kind in de baarmoeder aan wordt blootgesteld. Niet roken tijdens de zwangerschap kan beschermen

We moeten onze hygiënenormen in geen geval verlagen

De juiste reflexen

Noteer Denkt u allergisch te zijn? Noteer de symptomen, de plaats en het moment van de mogelijke allergie in een boekje. Als het op voeding aankomt, is het mogelijk dat u allergie verwart met intolerantie. 20 % van de volwassenen denkt een voedingsallergie te hebben waar eigenlijk slechts 3 tot 4 % van de mensen mee kampt. Raadpleeg een allergoloog en neem uw notities mee.

Vermijd het allergeen Als uw allergie wordt bevestigd, is er eigenlijk maar één oplossing. Het best vermijdt u het allergeen in kwestie. Als dat niet zo gemakkelijk is (buitenkomen bij een pollenpiek in het geval van hooikoorts bijvoorbeeld), kunnen door uw dokter voorgeschreven geneesmiddelen soelaas bieden.

Leef evenwichtig Een gezonde levensstijl is altijd een goed idee om de impact van een chronische aandoening te voorkomen of te verminderen. Dat betekent dus gezond eten, regelmatig bewegen, niet roken en voldoende slapen.

Ga niet vuiler leven Het heeft geen zin om uw hygiënemaatregelen te versoepelen om allergieën bij uzelf of uw kinderen te vermijden. Erger nog: u zou het risico op infecties vergroten! Was uw handen altijd vóór u een maaltijd bereidt, nadat u naar het toilet bent geweest en wanneer u ziek bent.

tegen de ontwikkeling van allergieën bij het kind. Borstvoeding tijdens de eerste vier tot zes maanden zou ook een positief effect hebben. Hoewel het vroeger werd aangeraden, is echter niet bewezen dat het vermijden van bepaalde allergene voedingsmiddelen tijdens de zwangerschap, maar ook tijdens en na de borstvoeding, voedingsallergieën of -intoleranties bij kinderen zou voorkomen. Bepaalde studies wijten het ook aan geboorten met een keizersnede of het toedienen van antibiotica bij baby's. Dit zou een negatieve impact hebben op de darmflora, en dus ook op de werking van het afweersysteem, en zo het risico op allergieën verhogen. Er werd daarentegen niet bewezen dat vaccinatie bij jonge kinderen een rol zou spelen.

Moderne levensstijl

Experts dichten bepaalde allergieën zoals astma toe aan onze moderne levensstijl: een zittend leven, hoofdzakelijk binnenshuis, een toename van de zwaarlijvigheid, te weinig gevarieerde voeding met onvoldoende fruit en groenten, stress en zelfs klimaatveranderingen (met bloeiperiodes die vroeger beginnen en later eindigen) en luchtvervuiling. Eén ding staat echter vast: we zien veel meer allergieën in de geïndustrialiseerde landen dan in de ontwikkelingslanden, en meer in de stad dan op het platteland.

Hou het netjes

De experts zijn het dan misschien niet altijd eens over de risicofactoren, maar geven wel toe dat er verschillende factoren lijken mee te spelen in dit fenomeen. Ze hebben nog niet veel inzicht in de redenen van die toename en nog minder in de manier waarop die moet worden voorkomen. Toch weten we dat een versoepeling van onze hygiënemaatregelen geen enkele zin heeft. We dreigen ons in dat geval gewoonweg aan meer ziektes bloot te stellen! Onze huizen correct onderhouden is dus een must, maar zonder daar een obsessie van te maken. ❤️