



Allergieën komen steeds meer voor. Binnenkort steekt de hooikoorts weer de kop op. Omgevingsfactoren zijn de laatste decenia beschouwd als de belangrijkste oorzaak van het almaar groeiend aantal allergiepatiënten. Dat er een duidelijke relatie bestaat tussen allergieën en prikkelende stoffen in het milieu zoals lucht, huisraad en voeding staat inmiddels vast. Toch zijn daarmee de verklaringen en de therapie nog lang niet sluitend.

Door: Rob Muts, mesoloog en osteopaat

Anders kijken....

Weet wat je eet en wie je bent

De laatste tijd bestaat er een oplevende belangstelling voor de rol van het afweersysteem. Waarom reageert het afweersysteem, dat per definitie toch flexibel is, vaak niet, of inadequaat, op aanvallen van buitenaf? Recente onderzoeksresultaten doen vermoeden dat een belangrijke mede-oorzaak voor allergieën schuilt in afweerhiaten. Dat kan een zwakke darmflora zijn, maar ook een situatie van stress; door uitputting verzwakt het afweersysteem.

Hoedt u voor te veel hygiëne

"Als we ons hygiënische patroon niet snel aanpassen, zullen in de toekomst veel meer mensen lijden aan een allergie". Dat zei klinisch chemicus dr. Christian Schoenmakers van het Elkerliek Ziekenhuis in Helmond in 2003. "Stop met je kinderen elke dag inzepen en in bad te doen. Neem, als je kroost nog klein is, een hond. Daarmee heb je een stukje smerigheid in huis. Studie heeft aangetoond dat een hond in huis bij kinderen de kans op de ontwikkeling van een allergie vermindert. Zo hebben kinderen die opgroeien op een boerderij minder last van allergieën."

Viezigheid helpt het lichaam bij

het opbouwen van het immuunsysteem. Als iemand tijdens zijn leven al op jonge leeftijd met virussen en infecties te maken krijgt, bouwt het lichaam zelf antistoffen op. Maar omdat wij in het rijke Westen zo hygienisch leven en al vroeg worden ingeënt tegen ziekten, raakt het immuunsysteem onvoldoende gestimuleerd. Het gevolg is dat het afweersysteem uit balans raakt. Sommige mensen, en dat kan genetisch bepaald zijn, ontwikkelen op die manier aanleg voor een allergie.

*Een beetje viezigheid
is goed voor het
immuunsysteem.*

Schoenmakers: "Zo zie je dat kinderen vaak een aantal allergische fasen doormaken. Pasgeboren baby's kunnen overgevoelig raken voor koemelk. Als deze kinderen wat ouder worden, kunnen zij last krijgen van huiduitslag

of eczeem, en nog later kan het zich uiten in luchtwegproblemen zoals astma of hooikoorts."

Stuifmeelseizoen

Kan er dan niets aan gedaan worden? "Het is moeilijk om dit proces te onderbreken", legt Schoenmakers uit. "Als iemand heel specifiek voor een soort stuifmeel allergisch is, kun je hem daartegen inenten. Je spuit diegene dan in met de stof waarvoor hij of zij juist allergisch is, zodat er uiteindelijk afweerstoffen worden aangemaakt." Tijdens het stuifmeelseizoen heeft het lab in Helmond het drukker dan normaal met het uitvoeren van testen. Bekend is dat het stuifmeel van de berk de grootste boosdoener is. Schoenmakers: "Wie last heeft van de berkenpol, ontdekt dat waarschijnlijk ook bij andere boomsoorten. Maar ook fruitsoorten als appels, sinaasappels en peren, of aardappelen en tomaten gaan een kruisreactie aan met de berkenpol. Zij bevatten eenzelfde structuur als de berk. Tarwe, rogge en pinda's doen dat weer met graspollen."

Een echte oplossing is er niet. Wel zijn er hooikoortsremmende medicijnen verkrijgbaar. Maar om de oorzaak

daadwerkelijk aan te pakken, moeten we volgens Schoenmakers van jongs af aan bewuster met onze hygiëne omgaan. "Eigenlijk zou zo'n hooikoortstabletje een beetje modder moeten bevatten of wat 'slootrand-extract'. Schoon is niet altijd beter."

Wat gebeurt er bij allergie?

Bij allergische mensen triggert de blootstelling aan allergenen het vrijmaken van ontstekingsmediatoren. Deze mediators veroorzaken op hun beurt de allergische reacties, zoals zwelling, roodheid, pijn of jeuk. De mate waarin het afweersysteem (darmen) actief is, bepaalt de drempelwaarde van de reactie. Wanneer bijvoorbeeld bij een gezond persoon een reactie op 100.000x pollen optreedt, vindt deze reactie bij personen met een reeds actief (overbelast) afweersysteem plaats bij 5.000x pollen. Met andere woorden, hoe meer het afweersysteem te verwerken krijgt, hoe meer ontstekingsmediatoren vrijkomen en hoe sneller en heftiger de reacties zijn.

Anderzijds reageert het afweersysteem bijzonder heftig op prikkels die het (nog) niet kent. Wanneer de omgeving te zuiver wordt gehouden, leert het afweersysteem niet om te gaan met de gewone allergenen.

Allergie is dus een balans tussen net genoeg, maar niet teveel vervuiling vanuit de omgeving. Wanneer het lichaam is onderzocht en de foutieve of overbelaste functies zijn genormaliseerd, zien wij de allergie over het algemeen verdwijnen.

Onterechte zorgeloosheid

Hoe bewust is de gemiddelde Nederlander zich van de gevolgen van zijn leefgewoonten? Het overgrote deel van de Nederlanders (83%) maakt zich niet ongerust over zijn voedsel, ten onrechte. Gezondheid begint met voeding. Jaarlijks wordt 98% van de lichaamscellen vernieuwd. De bouwstoffen voor die nieuwe cellen haalt het lichaam grotendeels uit voedsel en wel letterlijk zoals het spreek-

woord luidt 'je bent wat je eet'. Zoals diesel een benzinemotor doet haperen en vastlopen, zo kan het huidige welvaartsvoedsel heel wat welvaartsziekten veroorzaken.

'Vetten die in de ijskast stollen, stollen ook in uw aderen', doet het altijd goed in de spreekkamer. Het gaat dan om verzadigde vetten. Het is triest, maar niet zelden waar: de meeste voedingswaarde van het steeds populairder wordende 'kant-en-klaar gemaksvoedsel' zit in de kartonnen verpakking. Opmerkelijke verbanden tussen eetgedrag en ziekten verdienen veel meer onderzoek. Zo consumeren de Grieken bijna een deciliter olijfolie per dag, in Griekenland komt borstkanker heel weinig voor. Japan telt aanzienlijk minder hartaanvallen en Japanners eten veel vis. Het lijkt erop dat naast algemene adviezen over leefgewoontenrisico's 'adviezen op maat' gegeven moeten worden.

*Neem af en toe
een stukje vlees.*

De (huis)arts kan hierin een cruciale rol spelen, ware het niet dat artsen hiervoor zowel geen tijd als geen aandacht hebben. Dat artsen weinig met voeding hebben, blijkt wel uit de kwaliteit van het voedsel in de meeste ziekenhuizen.

Schijngezond

De alternatieve kant van de gezondheidszorg slaat met regelmaat door naar de andere kant, naar de zogenaamde orthorexia. Hier wordt nog wel eens teveel van het gezonde gepropageerd, waarbij het gezondheidsaspect louter bestaat uit geruchten of vermeende denkbeelden.

Onlangs mocht ik een jonge dame van 18 jaar, met ernstige hoofdpijn-

klachten vanuit de nek, jeuk over het hele lichaam en menstratieklachten alternatief adviseren. Bij onderzoek trof ik een verkleinde lever aan met duidelijke functiestoornissen van de hepatocyten (de levercellen). De cellen zijn verantwoordelijk voor vele functies, bij nader onderzoek bleek de eiwitstofwisseling van deze cellen behoorlijk ontregeld te zijn. Haar voedingspatroon leek bij navraag zo gezond: veganist, reformvoeding, veel rauwkost. Ik adviseerde haar elke week eens een stuk vlees en een visje te nemen, met de uitleg "je bent wat je eet". Met veel tegensputteren heeft zij het advies opgevolgd en binnen drie weken verdween de hoofdpijn en de jeuk, de menstratieklachten werden in een periode van vier maanden tot een minimum beperkt.

De waarheid ligt zoals altijd in het midden, tussen regulier en alternatief in. Een persoonlijk advies op de individuele maat is een kunst uit de ayurvedische geneeskunde, maar dient echter wel naar het Westen vertaald te worden. Vele risico's en vele klachten zijn feitelijk relatief eenvoudig te verhelpen. Als je weet wat je eet, weet je ook wie je bent. <

Zie: www.integraalmedischcentrum.nl