

Voorkom hooikoorts

vroeg, vroeger, vroegst

Door vroegtijdig natuurlijke middelen te gebruiken, kunt u hooikoortsklachten beperken of voorkomen. Maar u kunt nóg vroeger aan preventie doen: tijdens de zwangerschap en in de jeugdijaren.

Het is bekend dat vitamine D immunologische effecten heeft. Wetenschappers veronderstellen dan ook dat deze voedingsstof een mogelijke rol speelt bij allergische aandoeningen. Uit een Finse studie bleek in 2009 dat een hogere vitamine D-inname tijdens de zwangerschap het risico van astma en/of hooikoorts bij het kind mogelijk verlaagt.¹

Het onderzoek betrof 1669 kinderen en hun moeders. De moeders werden schriftelijk ondervraagd over hun eetgewoonten en supplementengebruik tijdens de zwangerschap. De kinderen werden na de geboorte vijf jaar gevolgd op de ontwikkeling van astma en/of hooikoorts (allergische rhinitis).

De moeders bleken tijdens de zwangerschap dagelijks gemiddeld 5,5 mcg vitamine D uit voedsel binnen te krijgen. Slechts 32% van de vrouwen nam vitamine D-supplementen. De gemiddelde vitamine D-inname via deze bron was 1,4 mcg per dag. Gevonden werd dat een hogere vitamine D-inname uit voeding de kans op een kind met astma met 20% en op een kind met hooikoorts met 15% verminderde. Dit was na correctie voor mogelijk storende factoren. Van het gebruik van vitamine D-supplementen werd geen significant effect aangetoond, maar de gemiddelde dosis was dan ook erg laag.

Visoliecapsules

Vitamine D verkeert in goed gezelschap, want voor visolie is een min of meer vergelijkbaar effect gevonden. Het is bekend dat omega 3-vetzuren ontstekingsremmende eigenschappen hebben. Vette vis zoals zalm, tonijn, haring en sardines zijn een belangrijke bron van omega 3-vetzuren.

Dr. Susan Prescott van de University of Western Australia in Perth onderzocht 83 zwangere vrouwen met een erfelijke vorm van allergie, hooikoorts of astma. Zij kregen vanaf de twintigste zwangerschapsweek tot aan de geboorte iedere dag visoliecapsules met daarin 3,7 gram omega 3-vetzuren of een placebo.² Na de geboorte bleek dat de concentratie omega 3-vetzuren in de membraan van de rode bloedcellen van de baby's hoger was in de visoliegroep dan in de placebogroep.

‘Een hogere vitamine D-inname verminderde het risico’

Wanneer hooikoorts?

Voor mei, juni, juli en augustus gelden als de hooikoortsmaanden. De allergische klachten komen voor bij 2 tot 20% van de bevolking. Deze ruime marge hangt vooral samen met de verschillende definities van hooikoorts. Daarnaast zijn veel mensen zich niet bewust van het feit dat ze hooikoorts hebben. Bijvoorbeeld omdat ze niet gehinderd worden door de zogenaamde ‘klassieke vorm’, waarbij men in het voorjaar rondloopt met tranende ogen en de ene niesbui de andere overtreft. Hooikoorts kan zich bijvoorbeeld ook manifesteren in de vorm van een aanhoudende zomerverkoudheid.

Hooikoorts is een allergische reactie op stuifmeelkorrels ofwel pollen. Boompollen zitten in februari, maart, april en mei in de lucht terwijl we in mei, juni, juli en augustus graspollen inademen. In de lente- en zomermaanden krijgen we per dag zo'n 2500 tot 20.000 stuifmeelkorrels binnen. De meeste pollen worden opgevangen door het neusslijmvlies, waar een allergische reactie kan optreden. Hooikoorts komt iets vaker bij mannen voor dan bij vrouwen. Op jonge leeftijd is dit verschil het grootst: jongens hebben er twee keer zo vaak last van als meisjes. Kinderen die geboren worden kort vóór het pollenseizoen, hebben een grotere kans hooikoorts te ontwikkelen.



Verder bleek dat de kinderen op de leeftijd van één jaar minder vatbaar waren voor allergieën als de moeder visolie had genomen. Ook waren de immuunreacties minder sterk bij de reactie op allergenen. Kinderen in de visoliegroep hadden verder op de leeftijd van één jaar drie keer minder positieve huidtesten voor eieren dan de kinderen in de placebo-groep. Geen verschil werd gemeten in het vóórkomen van erfelijke huidontsteking op de leeftijd van één jaar. Wel waren de kinderen in de visoliegroep minder ernstig ziek, als ze hieraan leden.

Antioxidanten

Ook tijdens de jeugd is voeding een factor van betekenis. Onderzoekers ontdekten in 2011 dat hooikoorts minder vaak voorkomt bij jongeren op Kreta, in vergelijking met leeftijdsgenoten in andere landen.³ Ze zagen een relatie met het voedingspatroon, nadat ze het eetgedrag van zevenhonderd kinderen en jongeren bestudeerden. De Griekse jeugd consumeerde dagelijks met minimaal twee porties vers fruit en groenten en een handvol noten veel meer gezonde voedingsmiddelen dan andere jongeren in Europa. Deze mediterrane voeding is rijk aan antioxidanten en mineralen die beschermen tegen

hooikoorts. Magnesium is een dergelijk mineraal en wordt veel in noten gevonden. Het is wel goed te weten dat veel hooikoortspatiënten behalve voor pollen ook allergisch zijn voor noten, bananen, appels, druiven en perziken.

Over antioxidanten gesproken: hiervan is al vele jaren bekend dat ze kunnen beschermen tegen hooikoorts. Zo wel in 2003 aangetoond dat vitamine E de kans op hooikoorts vermindert. Tijdens het onderzoek werd de voeding van 334 volwassenen met hooikoorts en 1336 volwassenen zonder allergie beoordeeld.⁴ Al in 1992 werd een positief effect gevonden voor vitamine C. Onderzoek aan de universiteit van Turijn wees destijds uit dat een dosis van 2 gram vitamine C per dag beschermt tegen tijdelijk verhoogde broncho-reactiviteit bij onder meer hooikoorts.⁵ Bij allergische neusverkoudheid bleek vitamine C de aanval van luchtwegvernauwing door allergenen af te zwakken.

1. Clin Exp Allergy 2009; 39(6):875-82
2. J Allergy Clin Immunol 2003; 112(6):1178-84
3. Br J Nutr 2011 Jun 29:1-11
4. Allergy 2003; 58(12):1277-84
5. VitamSpur 1992; 7:80-89