

## Artikel

# Hoed u voor hooikoorts!

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. Alle reden om alert te zijn. Ook op uw voeding.

**Door: Gert Schuitemaker**



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. De klachten die samengaan met hooikoorts lopen uiteen, maar het blijkt dat hooikoortspatiënten het meest last hebben van een loopneus (54%). Ook niezen (39%) komt veel voor, net als benauwdheid (39%). Ongeveer 29% heeft een verstopte neus, 24% klaagt over tranende ogen en 22% heeft jeukende ogen.

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 overigens een grotere kans om hooikoorts te ontwikkelen.

### Let op voeding

Een effectieve behandeling bestaat eigenlijk niet, maar u kunt wel proberen de klachten te onderdrukken. Dat kan uiteraard met medicijnen zoals de antihistaminica, die te koop zijn bij de drogist. Maar er zijn natuurlijke middelen die u al voorafgaand aan de hooikoortperiode kunt innemen.

Ook met eenvoudige maatregelen kunt u het ongemak proberen te beperken. De keuze van uw vakantiebestemming is er één van. Streken met veel weiden en bossen betekenen

meer ongerief. Door contact met tabaksrook, pasgeverfde oppervlakten, huisstof en insecticiden kunnen de verschijnselen verergeren. Dit geldt ook voor bepaalde voedingsmiddelen. Vooral (varkens)vlees en melkproducten zijn verdacht, al geeft onderzoek aan dat ook de keuze van vetzuren van invloed is.

Tijdens dit onderzoek werd de voeding van 334 volwassenen met hooikoorts en 1336 volwassenen zonder allergie beoordeeld.<sup>1</sup> De hoeveelheid van de diverse antioxidanten en vetzuren uit de verschillende producten die ze aten werd berekend. De antioxidant vitamine E verminderde de kans op hooikoorts, terwijl de antioxidant bètacaroteen de kans juist vergrootte. Het positieve effect van vitamine E was wel groter dan het negatieve effect van bètacaroteen. Deze laatste bevinding betrof vooral rokers en vrouwen.

Het omega 3-vetzuur eicosapentaëenzuur (EPA), dat vooral in vis voorkomt, bleek het risico te verkleinen. Oliezuur, dat vooral te vinden is in olijfolie, vergrootte de kans op hooikoorts met een factor drie. Linolzuur vergrootte deze kans ook in de subgroepen rokers en vrouwen.

### Fruit

Vitamine C heeft een positief effect. Onderzoek aan de universiteit van Turijn wees uit dat een dosis van 2 gram vitami-

ne C per dag beschermt tegen tijdelijk verhoogde reactiviteit in de longen bij patiënten met een infectie van de bovenste luchtwegen, patiënten met hooikoorts en bij politiemensen die door hun werk veel uitlaatgassen inademen.<sup>2</sup> Bij al deze groepen gaf vitamine C een significante verbetering. Bij allergische neusverkoudheid bleek vitamine C de aanval van luchtwegvernauwing door allergenen af te zwakken. Een hoeveelheid van 2 gram vitamine C krijgt u onmogelijk binnen door het eten van veel fruit. In één sinaasappel zit ongeveer 50 mg vitamine C. Een hooggedoseerd voedingssupplement biedt uiteraard wel uitkomst. Het is overigens goed om te weten dat veel hooikoortspatiënten behalve voor pollen ook allergisch zijn voor noten, bananen, appels, druiven en perziken. Misschien moet u daarom overwegen deze producten in het hooikoortsseizoen zo min mogelijk te eten.

### Probiotica

Uit een Japans onderzoek blijkt dat probiotica allergische reacties als gevolg van Japanse cederpollen verminderen.<sup>3</sup> Gedurende het pollenseizoen van de Japanse ceder hebben in een dubbelblind onderzoek 44 personen die allergisch zijn voor pollen van deze boom, dertien weken Bifidobacterium longum BB536 of een placebo gekregen. Bloedmonsters

werden voor en tijdens het onderzoek genomen. De symptomen als gevolg van de allergische reactie werden dagelijks genoteerd.

BB536 bleek een significante reductie van de symptomen zoals verkoudheid en een verstopte neus op te leveren in vergelijking met de placebogroep. Ook werd een significante remming van de specifieke IgE-antigenen waargenomen, alsook van de productie van chemokines. Deze eiwitten zijn betrokken bij de opwekking van een Th2-immuunrespons. Dit onderzoek is een indicatie dat probiotica mogelijk een immuunstimulerend effect hebben waardoor de hooikoorts beter onder controle te krijgen is.

1. Nagel G et al. The influence of the dietary intake of fatty acids and antioxidants on hay fever in adults. *Allergy* 2003; 58(12):1277-84
2. Bucca C et al. Vitamin C und Bronchoreaktivität. *VitamSpur* 7(1992):80-89
3. Xiao JZ et al. Probiotics in the treatment of Japanese cedar pollinosis: a double-blind placebo-controlled trial. *Clin Exp Allergy* 2006; 36:1425-35

## VAKER DAN GEDACHT

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.

Veel mensen zijn 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. Kruidachtige planten zoals de paardenbloem verspreiden hun pollen vooral in de zomer en in het begin van de herfst.

