

# Kruisallergie tussen inhalatieallergenen en voeding



Ommelander Ziekenhuis  
Groningen



## **Wat is een kruisallergie?**

Men spreekt van een kruisallergie wanneer het afweersysteem van ons lichaam geen onderscheid kan maken tussen eiwitten (allergenen) van verschillende herkomst, omdat deze sterk op elkaar lijken. Dit kan tussen voedingsmiddelen onderling of tussen voedingsmiddelen en inhalatieallergenen, zoals pollen, huisstofmijt en latex.

Bijvoorbeeld: het appelallergeen lijkt zoveel op het allergeen van de berkenpol, dat bij een allergie voor de berkenpol niet alleen een allergische reactie optreedt op de berkenpol, maar ook op de appel.

In deze brochure worden de kruisallergieën tussen inhalatieallergenen en voeding besproken.

## **Wat zijn de klachten door kruisreacties tussen inhalatieallergenen en voeding?**

De klachten zijn over het algemeen mild en beperken zich voornamelijk tot het mond- en keelgebied, ook wel het 'orale allergie syndroom' genoemd. De verschijnselen treden alleen in het mond- en keelgebied op en beginnen binnen enkele minuten na het eten.

Veel voorkomende klachten zijn:

- jeuk en roodheid in en om de mond;
- zwelling van lippen en tong;
- 'dichtzittende keel' of heesheid.

In een enkel geval geeft een kruisreactie ernstige zwelling van de keel, benauwdheid en/of maag- en darmklachten, zoals een opgeblazen gevoel, buikpijn, diarree en/of obstipatie.

Het merendeel van de voedselallergieën is in verband te brengen met pollen (boom-, gras- en onkruidpollen). Dit noemen we pollinose of pollenallergie en is bij de meeste mensen beter bekend als hooikoorts.

## **Wat is hooikoorts?**

Hooikoorts is een overgevoelighedsreactie van uw lichaam op stuifmeel ofwel pollen van sommige grassen, planten en bomen, die in bloei staan. Dit stuifmeel zweeft in de lucht en wordt vervolgens ingeademd. De meeste bomen, grassen en planten bloeien tussen februari en september. Dit is daarom ook de periode waarin de meeste hooikoortsklachten optreden. Tijdens de bloeiperiode, en dan vooral op

warme en winderige dagen, kunnen er miljoenen pollen in de lucht zijn.

## **Wat zijn de klachten van hooikoorts?**

Door het inademen van pollen raken met name de slijmvliezen in de neus- en keelholte en de slijmvliezen bij de ogen geïrriteerd. Dat zorgt voor klassieke klachten zoals jeukende en tranende ogen, niesbuien en een loopneus. Allergische huidverschijnselen als eczeem en galbulten kunnen terugkomen en/of verergeren in het pollenseizoen, evenals astma.

## **Wat is de relatie met voeding?**

Circa 60-70% van de mensen met een pollenallergie ontwikkelt een kruisallergie met één of meerdere voedingsmiddelen. In sommige gevallen geeft het voedingsmiddel gedurende het gehele jaar klachten, in andere gevallen geeft het alleen klachten als er daadwerkelijk pollen in de lucht aanwezig zijn.

Veel plantaardige voedingsmiddelallergenen zijn hittegevoelig. Dit betekent dat het werkzame allergeen wordt vernietigd door verhitting. Hierdoor kan het voorkomen dat een appel (rauw, vers) klachten veroorzaakt terwijl appeltaart (gebakken, verwerkt) zonder problemen gegeten kan worden.

Overigens is het ook mogelijk dat er positieve uitslagen van het allergologische onderzoek (bijv. huidtest en bloed- onderzoek) naar voren komen, zónder dat u klachten van dit voedingsmiddel heeft. In dat geval hoeft u het voedingsmiddel uiteraard niet te vermijden.

Wanneer er bij u sprake is van klachten op voeding als gevolg van een kruisreactie wordt dit besproken met de diëtist. Hij of zij bespreekt met u welke producten u moet mijden en in welke voedingsmiddelen deze producten voorkomen. Dit om te voorkomen dat u onnodig producten gaat mijden, waardoor uw voeding onvolwaardig kan worden.

## **Welke inhalatieallergie en voedingsadviezen zijn voor u van toepassing?**

Hieronder heeft de diëtist aangekruist welke inhalatieallergie voor u van toepassing is en welke dieetadviezen daarbij horen. Daarna wordt er op de verschillende kruisallergieën kort ingegaan.

Voor u is van toepassing:

- Boompollen
- Graspollen
- Bijvoetpollen
- Latex

## **Berkenpollenallergie en voedingsadviezen**

De berk is de belangrijkste pollen-allergeen-producerende boom in Noord-Europa. De berk behoort tot de plantenfamilie 'Fagales'. Hiertoe behoren naast de berk ook de hazelaar, de els en de haagbeuk. Het stuifmeel is sterk kruisallergisch. Dit betekent dat iemand met een allergie voor berken ook vaak gevoelig is voor het stuifmeel van de andere genoemde bomen.

*Bloeiperiode van de bomen:*

Els	- februari en maart
Hazelaar	- maart
Berk	- april en mei
Eik	- juni

Bij een berkenpollenallergie kunt u reageren op vers fruit van de Rosaceae familie, zoals appels, peren, abrikozen, kersen, (Japanse) mispel, nectarines, perziken en pruimen. Daarnaast worden kruisreacties beschreven met noten, pinda, sinaasappel, kiwi en andere exotische vruchten, wortelen, selderij en tomaat.

U kunt klachten ontwikkelen voor één voedingsmiddel, maar ook voor meerdere.

De meest duidelijke en veel voorkomende kruisreacties zijn met appel en hazelnoot.

## **Graspollenallergie en voedingsadviezen**

Grassen behoren tot een familie met ongeveer 10.000 soorten; ook graan- en voedergrassen behoren tot deze familie. Gras is de belangrijkste veroorzaker van hooikoorts. De meeste, door de lucht verspreide graspollen stammen af van grote weidegrassen, zoals Timothee (*Phleum pratense*).

### *Bloeiperiode van de grassen:*

Het meeste gras bloeit tussen mei en half juli met een piek in juni; Timotheegras bloeit van mei tot en met september.

Bij een allergie voor graspollen kunt u reageren op aardappel (rauw), appel, banaan, graansoorten, selderij, tomaat, wortel en pinda. Specifiek voor Timotheegraspollen zijn mogelijke reacties met aardappel, appel, wortel en selderij bekend. U kunt klachten ontwikkelen voor één voedingsmiddel, maar ook voor meerdere.

De meest duidelijke en veel voorkomende kruisreacties zijn met pinda, selderij, tomaat en wortel.

## **Bijvoetpollenallergie en voedingsadviezen**

Bijvoet (*Artemisia vulgaris*) of alsem is een onkruid. Allergische reacties op onkruiden en voeding zijn minder vaak voorkomend dan op bomen en grassen.

Bekend is het 'selderij-bijvoet-specerijensyndroom', waarbij zwelling van oogleden en lippen voorop staan, naast de eerder genoemde orale allergie klachten.

Bij een allergie voor kruiden- en specerijen is de bijvoet- allergie vaak het hoofdallergeen.

### *Bloeiperiode van de onkruiden:*

Juli – september, maar vooral in augustus

Bij een allergie voor bijvoet kunt u reageren op de volgende voedingsmiddelen:

- groenten, kruiden en specerijen behorende tot de familie van de:
  - schermbloemigen (*Umbelliferae*): bleekselderij, knolselderij, pastinaak, venkel en wortel; anijs, bladselderij, dille, karwij (kummel), kervel, komijn (djinten), koriander (ketoembar), lavas (maggiplant), peterselie, selderijzaad en venkelzaad;
  - nachtschade (*Solanecea*): aubergine, paprika en tomaat; cayennepeper, chili, groene peper, piment en Spaanse peper.
- Daarnaast worden er kruisreacties beschreven met andere kruiden en specerijen zoals basilicum, witte en zwarte peper, maar dit is zeer zeldzaam.

## **Latexallergie en voedingsadviezen**

Latex is een natuurproduct. Het is het melksap uit de bast van de rubberboom (Hevea Brasiliens).

Om specifieke materiaaleigenschappen zoals sterkte en elasticiteit te verbeteren wordt latex bewerkt met chemische stoffen.

Door contact met latex kunnen 2 typen allergische reacties optreden:

1. inhalatieallergie: een allergie voor één of meerdere eiwitten tussen de latexdeeltjes. Bent u eenmaal gevoelig voor latex dan kan de allergische reactie ook via de in de lucht zwevende poederdeeltjes worden opgewekt, zoals bij het aantrekken van bepoederde handschoenen;
2. contactallergie: hierbij is er sprake van een allergie voor de chemische stoffen waarmee latex wordt bewerkt.

Bij een inhalatieallergie voor latex kunt u ook reageren op voeding. Bij ongeveer de helft van de mensen met een latexallergie treedt een kruisallergie op met voedingsmiddelen.

Meestal gaat het om een kruisreactie met banaan, avocado, kiwi en kastanje.

Daarnaast wordt een enkele maal ook een reactie met amandel, boekweit, meloen, perzik, papaja, passievrucht en walnoot beschreven. Sommige mensen reageren nog op andere vruchten dan de hierboven genoemde, dit is echter uitzonderlijk.

## **Overige**

De sierplant Ficus Benjamina kan klachten veroorzaken bij patiënten met een inhalatieallergie. Deze klachten kunnen zowel optreden bij inademing van stoffen die door de plant worden uitgescheiden als door het aanraken van de plant.

Kruisreacties worden beschreven met latex, maar ook met voeding zoals de vijg (de vijgenboom behoort ook tot de familie van de ficus (Ficus Caica)), kiwi, papaja, avocado, banaan en ananas.

## Tenslotte

- In de meeste gevallen gaat het bij groenten en vruchten om de verse, onbewerkte voedingsmiddelen. Verwerkt (zoals appelmoes, tomatensaus en vruchtensap) kunnen deze voedingsmiddelen meestal goed verdragen worden.
- Spoelen onder de warme/hete kraan kan in sommige gevallen al voldoende zijn om het voedingsmiddel te kunnen verdragen (zoals bij aardbeien). Koken en roerbakken (goed doorbakken) kan ook hetzelfde gewenste effect hebben. Een andere optie is om het voedingsmiddel enkele seconden in de magnetron te verwarmen (min. 600 Watt).
- Inmiddels zijn er 2 soorten appels op de markt die, in de meeste gevallen, zonder klachten gegeten kunnen worden bij een milde appelallergie. Dit zijn de Santana- appel en Elise-appel.
- Mocht er sprake zijn van reacties op verwerkte vruchten, noten, groente en/of kruiden, dan kunt u dat bespreken met uw diëtist. De diëtist weet in welke producten deze voedingsmiddelen worden verwerkt.
- Sporen van verwerkte voedingsmiddelen zullen naar aller waarschijnlijkheid geen klachten geven en hoeven dan ook niet gemeden te worden.

Als op de verpakking staat 'is in een fabriek gemaakt waar ook gewerkt wordt met ....' en 'kan sporen bevatten van ...' dan kunt u dit product of voedingsmiddel gebruiken. Wel is het verstandig de ingrediëntendeclaratie te lezen; dit geeft een juist beeld of het te vermijden voedingsmiddel er ook daadwerkelijk in voorkomt.











**Samen.  
De beste zorg.  
Dichtbij.**

**[ommelanderziekenhuis.nl](https://ommelanderziekenhuis.nl)**

T 088 - 066 1000

OZG (11-19) ALL 643