

Inhoudsopgave

Inleiding

Hoofdstuk 1 Kruisallergieën pagina 9

Hoofdstuk 2 Pollenvoedsel-syndroom pagina 15

Hoofdstuk 3 Het pollenvoedsel-syndroom dieet pagina 27

Hoofdstuk 4 Goede en gevarieerde voeding pagina 31

Hoofdstuk 5 Tips bij het pollenvoedsel-syndroom pagina 35

Hoofdstuk 6 Tips voor buitenshuis pagina 39

Hoofdstuk 7 Interviews pagina 42

Hoofdstuk 8 Onderbouwing voorbeeld weekmenu
en seizoensrecepten pagina 45

Hoofdstuk 9 Voorbeeld weekmenu pagina 51

Hoofdstuk 10 Extra recepten pagina 71

Hoofdstuk 11 Keuzetabel tussendoortjes pagina 101

Hoofdstuk 12 Belangrijke adressen pagina 106

Recepten register pagina 108

Pollenkalender pagina 109

Inleiding

In hoofdstuk 1 geven we uitleg over de achtergrond van allergie, hooikoorts en kruisallergieën in het algemeen. Vervolgens gaan we in op het pollen-voedsel-syndroom en wat er in het lichaam gebeurt tijdens een allergische reactie, welke klachten hierdoor ontstaan en waardoor de ernst van de klachten kan variëren.

De verschillende vormen van het pollen-voedselsyndroom worden nader toegelicht, gevolgd door de diagnose en behandeling in hoofdstuk 2.

In hoofdstuk 3 is een lijst weergegeven met producten die kunnen leiden tot een kruisallergische reactie, maar ook een lijst met producten die waarschijnlijk niet zo'n reactie zullen geven.

In het vierde hoofdstuk komt uitgebreide informatie over goede en gevarieerde voeding aan bod, waarbij ook aandacht besteed wordt aan mogelijke tekorten die kunnen ontstaan bij een dieet voor mensen met het pollen-voedselsyndroom.

Om zo min mogelijk last te hebben van de allergieën staat hoofdstuk 5 in het teken van tips voor het pollen-voedselsyndroom voor voeding.

Om ook op vakantie en bij anderen zo min mogelijk last te hebben van de allergie bevat hoofdstuk 6 allerlei tips voor buitenshuis.

In hoofdstuk 7 zijn twee ervaringsverhalen opgenomen van mensen die lijden aan het pollen-voedselsyndroom.

De uitleg en onderbouwing van het voorbeeld weekmenu kunt u terugvinden in hoofdstuk 8, waarbij het voorbeeldweekmenu terug te vinden is in hoofdstuk 9.

Een overzicht van mogelijke tussendoortjes en de dagelijks aanbevolen hoeveelheden is opgenomen in hoofdstuk 10. Het boek wordt afgesloten met hoofdstuk 11, dat handige adressen bevat.

allergie



allergie is een schadelijke
reactie van het immuun-
systeem die gericht is
tegen normaal onschadelijke
stoffen uit de buitenwereld

VOORZICHTIG

Hoofdstuk 1 Kruisallergieën – de theorie

Allergie

Het woord allergie is afgeleid van allos (veranderd, vreemd) en ergos (werking). Bij contact met bepaalde stoffen reageert het lichaam met een vreemde reactie. Deze term is in 1906 geïntroduceerd door de Oostenrijkse kinderarts Clemens von Pirquet. Allergieën komen al veel langer voor. Er zijn beschrijvingen dat Tiberius Claudius Britannicus (41 – 55 na Christus), zoon van keizer Claudius allergisch was voor paarden en dat keizer Augustus (63 voor Christus – 14 na Christus) astma en hooikoorts had.

De huidige definitie van allergie is: een schadelijke reactie van het immuunsysteem die gericht is tegen normaal onschadelijke stoffen uit de buitenwereld.

Een allergische reactie is een overgevoeligheidsreactie. Door de immunologen Gell en Coombs zijn er vier typen overgevoeligheidsreacties onderscheiden. Het pollen-voedselsyndroom valt onder Type-I-overgevoeligheid. Bij dit type maakt het lichaam een antistoffen (IgE antilichamen) aan tegen de pollen en/of het voedsel waar iemand allergisch voor is.

Hooikoorts

Er zijn wereldwijd en in Nederland veel mensen met hooikoorts: dit is een inhalatieallergie. De medische term hiervoor is pollinose of allergische rhinitis. Dit is een allergische aandoening waarbij iemand reageert op stuifmeel van gras-, plant- en/of boompollen. Al in de 19e eeuw is er een wetenschappelijke analyse gemaakt door John Bostock (1773-1846) door een verband te leggen tussen vers gemaaid hooi en klachten van ogen, neus, keel en longen. Zijn remedie was binnen blijven of aan zee verblijven.

Daarna kwamen er steeds meer ontdekkingen van verschillende pollen die hooikoorts veroorzaakten en werd er in de 19e eeuw de eerste pollenkalender ontwikkeld door de arts Charles Blackley.

Hooikoorts wordt vrijwel altijd veroorzaakt door een Type-I-overgevoeligheidsreactie. In het geval van allergieën noemen we de stof waarop u reageert het allergeen. Het IgE-antilichaam dat u aanmaakt bij de reactie, is hierbij voornamelijk aanwezig in de huid en de slijmvliezen, maar is ook in, relatief lage concentraties, aanwezig in het bloed. Ze zijn gebonden aan bepaalde cellen (mestcellen) in de huid en slijmvliezen en als deze in contact komen met het allergeen, vindt er binnen dertig minuten een typische allergische reactie plaats met verschillende symptomen:

- Rhinitis: niezen, een waterige loopneus, jeuk in de neus en een verstopte neus.
- Conjunctivitis: een ontsteking van het oogbindvlies waarbij er rode ogen, jeuk, branderigheid en tranen ontstaan. Ook kunnen de oogleden opgezwollen zijn.
- Astma: een aandoening van de luchtwegen die ontstaat doordat spieren in de

bronchiën en bronchioli (kleine luchtwegen) zich samentrekken waardoor de luchtwegen zich vernauwen.

- **Eczeem:** waarbij de huid rood is met blaasjes, korstjes, pukkels en schilfers. De belangrijkste kenmerken zijn een droge huid en jeuk.

Kruisallergie

Kruisallergie wordt veroorzaakt doordat allergenen sterk op elkaar lijken. Als iemand dus allergisch is voor een bepaald allergeen kan er ook een allergie ontstaan voor een allergeen dat daar op lijkt. Kruisallergie kan bij alle soorten allergie voorkomen. Zo kan er bij mensen met hooikoorts een kruisallergie zijn met andere inhalatieallergenen en/of met voedselallergenen. Bij een voedselallergie kan er een kruisallergie zijn voor meerdere voedingsmiddelen, waarvan de allergenen op elkaar lijken. Kruisallergieën komen ook voor bij latex, huisstofmijt, vogels en bij honden- en kattenschilfers. In dit boek wordt informatie gegeven over de kruisallergie tussen inhalatie- en voedselallergenen, ook wel het pollen-voedselsyndroom genoemd. Bij mensen met hooikoorts komt het vaak voor dat er een kruisallergie tegen één of meer voedingsmiddelen ontstaat.

De oorzaak van het pollen-voedselsyndroom :

Allergische klachten ontstaan niet door de stof (het allergeen) zelf, maar door de reactie van het immuunsysteem op het allergeen. Bij een allergie zijn er zogenoemde IgE-antistoffen tegen allergenen ontwikkeld. De gelijkheid tussen de allergenen van de pollen en van de voedingsmiddelen veroorzaken een kruisreactiviteit. De antistoffen gaan dus ook reageren op de voedselallergenen.

De moleculen die kruisreactiviteit veroorzaken tussen voedselallergie en hooikoorts noemen we panallergenen. De allergische reactie is niet tegen het hele allergeen, maar tegen een deel hiervan. Dit deel, dat herkend wordt door de antistof, noemen we een epitoot en bestaat uit enkele aminozuren (dit zijn de bouwstenen van een eiwit). Epitopen van verschillende allergenen kunnen veel op elkaar lijken als de allergenen nauw verwant zijn.

Een (voedsel)allergeen heeft meestal meerdere epitopen. Deze worden ingedeeld in major- en minor allergenen. Het wordt een majorallergeen genoemd als het bij de meeste patiënten zorgt voor een reactie met IgE van dat specifieke voedingsmiddel. Een minor allergeen is een epitoot van hetzelfde allergeen, die bij een minderheid van de patiënten zorgt voor een reactie met IgE.

Effect in het lichaam tijdens een allergische reactie

IgE is gebonden aan witte bloedcellen of aan mestcellen. Als er contact is met het allergeen, bindt het allergeen met het IgE. Hierdoor komen drie soorten stoffen vrij: histamine, prostaglandines en leukotriënen. Deze stoffen zijn verantwoordelijk voor de symptomen die ontstaan na aanraking met het allergeen. Prostaglandines zorgen voor een ontstekingsreactie. Histamine en leukotriënen zorgen dat de poriën van de bloedvaten verwijd worden. Hierdoor lekt vloeistof uit de bloedvaten, waar-

Hoofdstuk 9 Voorbeeld weekmenu

Basisboodschappenlijst

Er is een boodschappenlijst opgesteld. Deze is ingedeeld met een lijstje voor het ontbijt en de lunch, een lijstje voor de avondmaaltijden en recepten en een lijstje met overige, dranken en nagerechten.

Natuurlijk bepaalt u zelf of u een product wel of niet wilt gebruiken en of u de recepten wel of niet maakt. De voorbeelden die wij geven kunt u ook aan uw eigen smaak aanpassen, bijvoorbeeld door ingrediënten te verwisselen.

Als er geen hoeveelheid wordt aangegeven, kunt u uitgaan van de hoeveelheid die nodig is voor het aantal personen in uw huishouden. De meeste recepten worden gegeven voor vier personen, dit kunt u aanpassen voor uw situatie. Wellicht heeft u sommige producten al in huis?

Van een aantal basisproducten gaan wij uit dat u het in huis heeft, dus die komen niet terug in het boodschappenlijstje:

- suiker, bloem, peper en zout, bouillon
- halvarine, vloeibare margarine, (olijf-) olie, mayonaise, mosterd, ketjap, azijn, Citroensap, sambal
- (verse) kruiden zoals: kerriepoeder, oregano, kaneel, cayennepeper, knoflook(teentjes), Provençaalse kruiden, koriander, gemberwortel

Verder zullen enkele kookattributen nodig zijn, zorg dat deze spullen alleen gebruikt worden bij de bereiding van de maaltijden zonder de voedingsmiddelen die klachten kunnen geven, om kruisbesmetting te voorkomen.

Onderstaande recepten zijn vrij van de producten die klachten kunnen geven bij het pollenvoedsel-syndroom. Indien er sprake is van andere allergieën moeten deze producten ook buiten de menu's gehouden worden. Meestal is het niet noodzakelijk alle producten die een kruisallergie kunnen geven uit het dieet te houden. Als er geen klachten zijn kan het zonder problemen gegeten worden. In onderstaande recepten zijn de producten cursief weergegeven die mogelijk allergenen zoals tarwe, erwten of kruiden kunnen bevatten. Indien er sprake is van tarwe allergie verwijzen we u tevens naar het glutenvrije dieet basisboek (lekker leven met coeliakie). Indien er sprake is van allergie voor erwten is het van belang op te letten of dit via erwtenmeel in het brood zit.

Boodschappen weekmenu

Ontbijt en lunch

volkoren brood

(afbak)**pistolets**

tarwebollen

krentenbol

volkoren stokbrood (afbak)

croissant

bosbessenjam

smeerleverworst

kaas 20+

hagelslag

achterham

2 blikjes tonijn

Brinta

muesli

rozijnen

eieren

sjalotjes

25 gram verse bieslook

zakje veldsla

beperkt houdbaar

rosbief

filet americain

Overige/dranken/nagerechten

(karne)melk

vruchtensap

yoghurtdrank

vruchtenkwark

volle vanillevla

yoghurt

cranberries uit de vriezer

bramen uit de vriezer

bosbessen uit de vriezer

papaja

toastjes

eiersalade

zuivelspread

Avondeten

uien

3 aubergines

3 preien

200 gram witte kool

300 gram broccoli

250 gram champignons

300 gram oesterzwammen

2 stronken witlof

12 bosuitjes

250 gram champignons

1 paksoi

1 bakje verse **Provençaalse kruiden** (let op welke kruiden hierin zitten)

15 gr basilicum

300 g **couscous**

250 gram **tarly**

lasagnevellen (250 gram)

250 gram **mie**

300 gram volkoren **fusilli**

1 zakje geraspte kaas (150 gram)

geraspte Parmezaanse kaas

400 gram zilervliesrijst

400 gram kipfilet,

600 g runderlappen

400 gram zalm

300 gram rundvlees(bieflap)

½ flesje kookroom

beperkt houdbaar

800 gram verse spinazie

250 gram taugé

Dag 1

Ontbijt

2 volkoren **boterhammen** met halvarine
1 x beleg bosbessenjam
1 x **smeerleverworst**
glas (karne)melk

Lunch

tonijnsalade (zie recept)

glas mandarijnensap of ander sap dat verdragen wordt.
glas yoghurtdrink

Avondmaaltijd

uiensoep met een **tosti** (zie recept)
Na: vruchtenkwark

Dit dagmenu bevat 1729 Kcal.

Dag 2

Ontbijt/Brunch

bruine **pistolet** met halvarine
zacht **tarwebolletje** met halvarine
1 x beleg rosbief
croissant met halvarine
1 x beleg kaas 20+
1 x beleg (bosbessen)jam
glas (karne)melk
glas vruchtensap (bv. druivensap)

Tussendoortjes: **toastjes**, met eiersalade,
zuivelspread, glas yoghurtdrink of
bakje yoghurt/kwark.

Avondmaaltijd

couscous met gestoofd rundvlees (zie recept)
Na: volle vanillevla en een schaalkje cranberries uit de vriezer

Dit dagmenu bevat 1898 Kcal

Dag 3

Ontbijt

yoghurt met fruit (bramen uit de diepvries) en **muesli** zonder noten en een handje rozijnen
glas vruchtensap

Lunch

4 volkoren **boterhammen** met halvarine
gebakken ei
1 x beleg **smeerleverworst**
1 x beleg 20+ kaas
1 x (bosbessen)jam
glas (karne)melk

Avondmaaltijd

kip met groente en **tarly** (zie recept)
Na: vanillevla

Dit dagmenu bevat 1792 Kcal.

Dag 4

Ontbijt

2 volkoren **boterhammen** met halvarine
1 x (bosbessen)jam
1 x **filet americain**
Glas (karne)melk

Lunch

krentenbol met halvarine
2 volkoren **boterhammen** met halvarine
1 bruine **pistolet**
2 x beleg rosbief
1 x beleg hagelslag
1 glas (karne)melk
1 glas vruchtensap

Diner

lasagne met oesterzwammen met een witlof salade
Na: yoghurt met cranberries en muesli

Dit dagmenu bevat 1895 Kcal.

Dag 1: Tonijnsalade

Bereidingstijd: 15 minuten

Personen: 4 personen

Voedingswaarde per portie:

Kcal: 729

Eiwit: 42,2 g

Koolhydraten: 84 g

Vet: 23,3 g

Waarvan verzadigd: 4,3 g

Vezels: 9,1 g

Natrium: 1103 mg

Ingrediënten:

2 blikjes tonijn op water, uitgelekt

2 sjalotjes, fijngesnipperd

4 el mayonaise

1 zakje bieslook (25 gr)

1 ei, gekookt

zakje veldsla

bruin (stok)brood

Bereidingswijze:

Meng de tonijn met het sjalotje, de mayonaise, bieslook en ei. Leg de sla op 4 borden en verdeel de salade erover. Lekker met (bruin)**stokbrood**.

