

Preventie van allergie

79-2005

Bij een allergie is sprake van een overdreven reactie van het afweersysteem. Bij een allergische reactie maakt het afweersysteem niet alleen antistoffen aan tegen schadelijke indringers, maar ook tegen stoffen die gewoonlijk als 'onschuldig' worden beschouwd. Het afweersysteem maakt daarbij specifieke antistoffen aan tegen eiwitten die in de voeding voorkomen. Deze stoffen heten 'allergenen'. Preventie van allergie kan zich richten op het voorkomen van klachten, het ontstaan van een allergie of het uitstellen ervan.

Allergenen kunnen bestanddelen uit de voeding zijn, zoals koemelkeiwit of eiwit in noten, maar ook stuifmeelpollen of uitwerpselen van de huisstofmijt. Zij kunnen het lichaam binnenkomen via de lucht (inhalatieallergenen), via contact met de huid (contactallergenen) en via de voeding (voedselallergenen).

Waar richt preventie zich op?

Preventie van allergie richt zich op het voorkomen van een allergie of het uitstellen daarvan. Om te weten welke maatregelen daarvoor nodig zijn, is het eerst nodig te weten waardoor bepaald wordt dat een allergie ontstaat.

Het ontstaan van een allergie hangt af van verschillende factoren:

- erfelijke aanleg voor allergische aandoeningen als eczeem, astma, hooikoorts en voedselallergie
- contact met een allergeen
- gevoeligheid van bepaalde organen (zoals huid, luchtwegen, maagdarmkanaal) waardoor daadwerkelijk klachten kunnen ontstaan.

Een erfelijke aanleg is niet te voorkomen. Preventieve maatregelen richten zich daarom met name op de keuze van de beste voeding om allergie te voorkomen, niet te roken tijdens de zwangerschap en na de geboorte niet roken in de omgeving van het kind.

Vanaf de geboorte

Direct na de geboorte moet met de preventieve maatregelen worden begonnen. Vanaf de geboorte wordt het lichaam blootgesteld aan allerlei allergenen. Ook werkt het afweersysteem op dat moment nog niet optimaal waardoor de kans op het krijgen van een allergie groter is in het eerste halfjaar dan op latere leeftijd. Daarom zijn preventieve maatregelen ter voorkomen van (voedsel)allergie alleen zinvol in de eerste zes levensmaanden.

Wie komt in aanmerking voor preventie?

Erfelijke aanleg is een bepalende factor bij het vaststellen voor wie preventieve maatregelen zinvol kunnen zijn. Meestal worden twee groepen onderscheiden:

- Kinderen met een verhoogd risico op allergische aandoeningen. Dit zijn kinderen waarvan tenminste één van de ouders of één van de oudere kinderen in een gezin een allergie hebben zoals hooikoorts, astma of voedselallergie.
- Kinderen met een niet of niet-duidelijk verhoogd risico op allergische aandoeningen. Ook kinderen 'zonder verhoogd risico' hebben een kans van ongeveer 10% op het ontstaan van (meestal minder ernstige) allergische klachten.

Algemene preventieve maatregelen

Naast de voorkeur voor moedermelk en geen introductie van bijvoeding voordat het kind 6 maanden is, kunnen ook andere preventieve maatregelen worden genomen die effectief zijn. Het gaat hierbij om:

- niet roken tijdens de zwangerschap
- na de geboorte niet roken in de omgeving van het kind.

Andere maatregelen blijken de kans op allergie niet te verkleinen.

Preventie van allergie: moedermelk en kunstvoeding

Moedermelk is de aangewezen voeding voor zuigelingen. Voor kinderen met een verhoogd risico op allergie is uitsluitend moedermelk de eerste 6 maanden de aangewezen voeding. Moedermelk bevat verschillende beschermende stoffen en beschermt het kind tegen een allergie.

Wel of geen dieet voor de moeder?

Of de moeder wel of geen dieet moet volgen als haar kind borstvoeding krijgt en een verhoogd risico voor allergie heeft, is lange tijd onderwerp van discussie geweest. Inmiddels is op basis van resultaten van veel onderzoek vastgesteld dat de moeder een gezonde volwaardige voeding kan gebruiken zonder beperkingen. Er is geen reden voor de moeder om een dieet te gaan volgen.

Kunstvoeding

Als het niet lukt om borstvoeding te geven, is hypoallergene flesvoeding (op basis van een partieel eiwithydrolysaat) een alternatief. In hypoallergene flesvoeding zijn de koemelkeiwitten tot kleinere stukjes teruggebracht dat de kans heel klein is dat zij koemelkallergie kunnen veroorzaken.

Bijvoeding

Een belangrijke preventieve maatregel is het niet te vroeg beginnen met het geven van bijvoeding. De introductie van nieuwe voedingsmiddelen betekent namelijk ook blootstelling aan nieuwe stoffen die een allergie zouden kunnen opwekken. Meestal krijgen kinderen vanaf de vierde maand hun eerste vaste hapje. Bij een verhoogde kans op het ontstaan van een allergie is het advies om de eerste zes maanden nog geen vaste voeding te geven. Dat is geen probleem omdat de baby tot de leeftijd van zes maanden niets tekort komt als deze alleen moedermelk (aangevuld met vitamine D) of kunstvoeding krijgt. Langer uitstel van het geven van bijvoeding is met het oog op een goede ontwikkeling van de mondmotoriek (kauwen, spreken) niet wenselijk. De bijvoeding kan, net zoals geldt voor elk kind, op de gebruikelijke manier worden gestart. Speciale aandacht voor de introductie van de bijvoeding is niet nodig. Wel is het zinvol om de bijvoeding stapsgewijs te introduceren (dus voedingsmiddel voor voedingsmiddel).

Meer informatie?

Meer informatie over voedselovergevoeligheid is te vinden op www.voedingscentrum.nl in de rubriek 'ziekte, allergie'.

Voedingscentrum
Postbus 85700
2508 CK Den Haag