

Voedselovergevoeligheid en voedselallergie

Wat is...

Voedselovergevoeligheid en voedselallergie staan volop in de belangstelling. Helaas bestaan daarover veel misverstanden. Er zijn mensen, die onterecht denken dat ze overgevoelig zijn voor een bepaald voedingsmiddel en dit vervolgens niet meer eten. Dit kan er toe leiden, dat een tekort aan belangrijke voedingsstoffen ontstaat. Alvorens een dergelijke maatregel te nemen, is het verstandig om vooraf een arts of diëtist te raadplegen. Het is altijd van belang om te trachten om de oorzaak van uw klachten te achterhalen. Alleen dan kunnen verstandige maatregelen genomen worden.

Vormen van voedselovergevoeligheid

Voedselovergevoeligheid is een verzamelnaam van alle ongewenste reacties van het lichaam op voedingsmiddelen, die normaal gesproken geen klachten veroorzaken. Hieronder vallen zowel allergische reacties (voedselallergie) als reacties die niets met een allergie van doen hebben (voedselintolerantie en voedselaversie). De gevolgen van voedselovergevoeligheid kunnen, afhankelijk van de oorzaak, sterk verschillen.

Voedselaversie

Voedselaversie is een bijzondere vorm van voedselovergevoeligheid. Bij het zien of ruiken van bepaalde soorten voedsel ontstaan klachten, zoals misselijkheid of een neiging tot braken. Deze klachten worden veroorzaakt door ervaringen uit het verleden en zijn daarom voornamelijk van psychische aard. Op deze informatiepagina zal voedselaversie niet verder besproken worden.

Voedselintolerantie

Bij voedselintolerantie ontstaan klachten bij het eten van bepaalde voedingsmiddelen. Deze klachten kunnen sterk lijken op een voedselallergie. Maar een voedselintolerantie heeft niets te maken met een allergie. Een allergie is een reactie van het afweersysteem van het lichaam. Daar is bij voedselintolerantie geen sprake van. Het lichaam verdraagt de voedingsmiddelen niet en reageert hier direct op, zonder tussenkomst van het afweersysteem. Deze reacties kunnen direct, maar soms ook pas na uren optreden.

Een voedselintolerantie kan veroorzaakt worden door natuurlijke voeding, maar soms ook door voedselbestanddelen of stoffen die kunstmatig aan de voeding zijn toegevoegd.

Voedingsmiddelen, die van nature veel histamine bevatten, kunnen bij personen die daarvoor gevoelig zijn uiteenlopende klachten veroorzaken. Een andere groep van voedingsstoffen (biogene

aminen) prikkelen cellen in het lichaam, waardoor in het lichaam veel histamine vrijkomt. Waarom iemand gevoeliger, voor deze voedingsmiddelen geworden is, valt meestal niet te achterhalen. Voor meer informatie over deze voedingsmiddelen kunt u de informatiepagina "[Biogene aminen](#)" raadplegen.

Maar naast histamine en biogene aminen kunnen ook andere voedingsmiddelen klachten veroorzaken. Denk hierbij aan de conserveermiddelen sulfiet en nitraat en het vetsin (glutamaat) dat vaak in de Indische en Chinese keuken gebruikt wordt.

Een voedselallergie en een voedselintolerantie kunnen dezelfde klachten veroorzaken en zijn daarom moeilijk van elkaar te onderscheiden. Soms komt het voor dat mensen voor bepaalde voedingsmiddelen allergisch en voor andere een voedselintolerantie hebben.

Voedselallergie

Er is sprake van een voedselallergie als het afweersysteem van het lichaam afweerstoffen maakt tegen bepaalde onderdelen van het voedsel. Bijvoorbeeld afweerstoffen tegen eiwitten in koemelk, kippenei of soja. Het lichaam ziet deze eiwitten als ziekmakende indringers en valt ze aan met afweerstoffen. Dit kan uiteenlopende klachten veroorzaken.

Een allergische reactie ontstaat meestal binnen minuten na contact met het voedingsmiddel. Maar soms kunnen de allergische reacties pas uren en een enkele keer pas een dag later optreden.

Een voedselallergie kan op elke leeftijd voorkomen. Al op de babyleeftijd kunnen allergieën ontstaan. Denk hierbij aan een allergie voor koemelk, kippenei of soja. Een voedselallergie verdwijnt bij de meeste kleine kinderen, wanneer hun afweersysteem rijpt. Ze groeien er overheen. Ruim 60% van hen heeft op de leeftijd van vier jaar geen klachten meer van hun voedingsallergie. Voedingsallergieën, die op latere leeftijd ontstaan, verdwijnen minder snel en blijven vaak voor de rest van het leven aanwezig.

Symptomen

De oorzaak van een voedselallergie is volledig anders dan bij voedselintolerantie. Toch veroorzaken voedselallergie en voedselintolerantie vaak dezelfde klachten. Deze klachten kunnen door talrijke oorzaken opgewekt worden en het staat daarom niet op voorhand vast dat sprake moet zijn van een voedselallergie of voedselintolerantie.

De klachten die kunnen ontstaan zijn eczeem, galbulten (urticaria) of jeuk aan de huid. Soms ontstaat irritatie in de mond, met gezwollen lippen, tong of keel. Oogleden kunnen gaan jeuken en zwellen en soms is sprake van irritatie aan de ogen. Uiteraard kunnen klachten als misselijkheid, braken, buikpijn, diarree, vermoeidheid, hoofdpijn en astma eveneens het gevolg zijn van een voedselintolerantie of voedselallergie.

Bij kleine kinderen kan een voedselovergevoeligheid chronische vermoeidheid of lusteloosheid tot gevolg hebben. Echter, meestal hebben deze problemen een andere oorzaak.

Gedragsstoornissen kunnen ontstaan bij chronische lichamelijke klachten zoals jeuk, eczeem of

astma. Wanneer deze klachten niet aanwezig zijn en toch sprake is van gedragstoornissen, dan is zelden sprake van een voedselintolerantie. Er moet altijd eerst gezocht worden naar andere oorzaken van de gedragstoornissen, voordat begonnen wordt aan een dieet vanwege vermoedens voor voedselintolerantie.