

Onderzoek naar voedselallergie en voedselintolerantie

Het onderzoek

Het zoeken naar de oorzaak van een voedselallergie of voedselintolerantie is vaak niet eenvoudig. Bij het zoeken naar de oorzaak is het van belang, dat u aan kunt geven onder welke omstandigheden de klachten ontstaan. Houd daarom een voedseldagboek bij. In zo'n voedseldagboek noteert u gedurende minimaal een week nauwkeurig wat u eet en drinkt. Noteer daarbij ook de hoeveelheden en merken waar het om gaat. Tegelijkertijd houdt u een lijst bij van klachten die u ondervindt. Zo kan een indruk verkregen over de relatie tussen uw klachten en het gebruik van bepaalde voedingsmiddelen. In dat geval kan gericht onderzoek verricht worden naar de voedingsmiddelen, die verdacht worden van het veroorzaken van de problemen.

Wanneer u bij een arts komt, wil hij of zij graag weten onder welke omstandigheden en bij gebruik van welke voedingsmiddelen u de klachten krijgt. Het blind uitvoeren van testen voor een allergie levert zelden bruikbare informatie op.

Allergietesten

Er zijn meerdere mogelijkheden om allergieonderzoek uit te voeren. Afhankelijk van de soort allergie waarnaar gezocht wordt, kan gebruik gemaakt worden van bloedtesten, huidtesten met prikjes, krasjes of pleisters.

Bloedonderzoek

Bij bloedtesten wordt gezocht naar afweerstoffen tegen bepaalde voedingsmiddelen. Deze testen zijn nauwkeurig bij een aantal voedingsmiddelen, zoals koemelk, kippenei, soja, pinda en dergelijke. Wanneer bij de bloedtest geen allergie voor deze voedingsmiddelen gevonden wordt, dan is vrijwel zeker geen sprake van een allergie. Worden wel afweerstoffen gevonden, dan mag niet direct aangenomen worden dat uw klachten met deze allergie samenhangen. Er kunnen ook nog andere factoren in het spel zijn. Deze bloedtesten zijn niet voor alle voedingsmiddelen uit te voeren en zeker niet voor alle voedingsmiddelen betrouwbaar.

Huidtesten

Met voedselextracten kunnen huidtesten uitgevoerd worden. De voedselextracten worden met kleine prikjes in de huid aangebracht. Soms worden krasjes op de huid gezet, waarna verdachte voedingsmiddelen aangebracht worden. Deze testen zijn niet altijd eenvoudig te beoordelen. Wanneer een huidreactie ontstaat, is niet altijd sprake van een allergie. Soms is de huid

overprikkeld en reageert alleen op irriterende stoffen.

Voor een zeer klein aantal voedingsmiddelen is een zogenaamde plaktest geschikt. Bij een plaktest worden voedingsmiddelen, onder pleisters, op de huid aangebracht.

De uitgevoerde testen kunnen slechts een aanwijzing geven, over welke allergieën mogelijk aanwezig zijn en welke zeker niet aanwezig zijn. Als verdenking op een allergie bestaat, kan alleen zekerheid verkregen worden met een dieet. Door het volgen van een strikt dieet, met het weglaten van de voedingsmiddelen waarvoor men mogelijk allergisch is, kan nagegaan worden of de klachten daadwerkelijk met de betreffende voedingsmiddelen samenhangen. Bij het volgen van een dergelijk strikt dieet moeten de klachten verdwijnen. Wanneer de klachten eenmaal verdwenen zijn, moet nagegaan worden of dit niet op toeval berust. De klachten zijn meestal in wisselende mate aanwezig en het verdwijnen tijdens een dieet bevestigt daarom de aanwezigheid van een allergie niet. Alleen wanneer na het nuttigen van de verdachte voedingsmiddelen opnieuw dezelfde klachten ontstaan, dan is een samenhang vrijwel zeker aanwezig. Het volgen van een dieet, waarin bepaalde voedingsmiddelen ontbreken, noemt men een eliminatiedieet. Het daarna nagaan of de klachten weer ontstaan bij het nuttigen van de verdachte voedingsmiddelen, noemt men provocatie. Bij zeer ernstige levensbedreigende klachten mag een provocatie alleen plaatsvinden bij aanwezigheid van een arts.

Behandeling van voedselovergevoeligheid

Als een voedselovergevoeligheid is vastgesteld, dan kunnen maatregelen genomen worden om klachten te voorkomen. Dit kan in de eerste plaats door het volgen van een dieet, en soms door gebruik van medicijnen.

Eliminatiedieet

Wanneer de voedingsmiddelen, waar u overgevoelig voor bent, uit het menu weggelaten worden, dan zullen meestal geen klachten meer ontstaan. Alvorens tot een dergelijk dieet over te gaan, is het verstandig om een diëtist te raadplegen. In eerste plaats omdat veel voedingsmiddelen verborgen in het eten verwerkt zijn, zonder dat u dat weet. Dergelijke voedingsmiddelen moeten toch vermeden worden. Ten tweede is het belangrijk om voldoende voedingsstoffen van alle soorten binnen te krijgen. Er moet voor gewaakt worden, dat u geen tekort krijgt aan belangrijke voedingsstoffen. Een diëtist kan u informeren over voedingsmiddelen die u kunt gebruiken om, ondanks uw dieet, voldoende voedingsstoffen van alle soorten binnen te krijgen.

Medicijnen

Soms kunnen de klachten met medicijnen onderdrukt worden. Meestal worden hiervoor de zogenaamde antihistaminica gebruikt. Dit zijn veilige medicijnen die klachten van jeuk en galbulten (urticaria) onderdrukken.

Voedselovergevoeligheid voorkomen

Wanneer in een familie veel eczeem of astma voorkomt, dan hebben pasgeboren kinderen meer kans op een voedselallergie. Om de kans daar op te verkleinen, kan na de geboorte het beste

alleen borstvoeding gegeven worden. Bij voorkeur in combinatie met een aangepaste voeding voor de moeder, zonder de belangrijke boosdoeners, zoals koemelk, kippenei, pinda's en noten. Aangeraden wordt om de baby in het eerste half jaar geen bijvoeding te geven en pas laat te starten met het gebruik van brood en soja. Speciale voedingschema's zijn daarvoor bij diëtisten verkrijgbaar.

De maatregelen geven kinderen tot de leeftijd van 18 maanden enige bescherming. Na deze leeftijd is het effect niet meer aantoonbaar.

Gaat de voedselintolerantie weer over?

Bij kleine kinderen verdwijnt de voedselallergie meestal, bij het rijpen van hun afweersysteem. Maar volwassenen met een voedselallergie houden de klachten vaak voor de rest van hun leven.