

Thema: Allergieën

- Geen huisdieren voor Helen
- Allergische klachten
- Allergieën en medicatie
- De allergietest
- Leven met een allergie
- Bij ons thuis
- Koemelkallergie bij zuigelingen
- Voedselovergevoeligheid

- Even voorstellen
- Nieuwe huisarts in de praktijk van Dr. Groeneveld
- Cliëntenraad voltallig
- Weet u dat.....
- Lezersvraag

Maart 2008

Merenwijk
Gezondheidscentrum

SPREKUREN EN TELEFOONNUMMERS GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK, ROSMOLEN 2, 2317 SJ LEIDEN

HUISARTSEN

Tel.nr. praktijk: 5218661
Spoedlijn: ma. t/m vr. tussen
8.00 -17.00 uur 5211042

Waarneemregeling: buiten de normale openingstijden van het gezondheidscentrum (op werkdagen van 8.00-17.00 uur) geldt een waarneemregeling. U wordt dringend verzocht tijdens de waarneming alleen voor spoedgevallen te bellen **0900 5138039**, u wordt dan verbonden met de Spoedposten Zuid Holland Noord.

Spreekuur volgens afspraak: dagelijks kunnen er afspraken gemaakt worden via de afsprakenlijn tussen 8 en 11 uur en tussen 14 en 16 uur. Dat betreft afspraken bij de huisartsen, bij de assistenten en visites voor dezelfde dag.

Herhaalrecepten kunnen 24 uur per dag worden aangevraagd.

PRAKTIJKVERPLEEGKUNDIGE

Tel.nr.: 523 06 42. Tel. spreekuur op ma. t/m vr. van 12.00-12.30 uur.

FYSIOTHERAPEUTEN

Tel.nr. praktijk: 5212286
Spreekuur volgens afspraak.
De assistente is dagelijks te bereiken tussen 8.00-12.30 uur en 13.00-16.00 uur.
Woensdag van 8.30-12.30 uur.

MAATSCHAPPELIJK WERK

Dagelijks inloopspreekuur van 9.00-10.00 uur op het hoofdkantoor Haagweg 47,
tel.nr. 5319100.

ACTIVITE Thuiszorg Groot Rijnland

Hoofdkantoor tel.nr.: 5161415.

TANDARTS

Tel.nr. praktijk: 5220164.
Spreekuur volgens afspraak, ma-di-wo-do van 8.30-16.30 uur.

DIËTISTE

Spreekuur in het gezondheidscentrum iedere 1e en 3e donderdag van de maand van 8.30-12.30 uur, en iedere 1^e, 2e en 4e maandag van de maand van 13-17 uur
Afspraken via tel.nr.: 0172-503040.

OPVOEDBUREAU

Voor vragen over opvoeding.
Voor info/afpraak bellen naar klantenservice Voorlichting en Preventie tel.nr. 0172- 503040

ZORGNET LEIDEN

Tel.nr.: 5240960

LOGOPEDISTE

Tel.nr. 5232139

GGD JEUGDARTS

Tel.nr.: 5212540

VERLOSKUNDIGEN

Praktijk v/d Ven, tel.nr.: 5210661

PSYCHOLOGEN

Spreekuur volgens afspraak, na verwijzing door arts. Tel.: 5894438

DIRECTIE

Tel.nr.: 5227184

ALGEMEEN FAXNUMMER

5234922

INHOUDSOPGAVE

Ten geleide.....	2
Even voorstellen	3
Nieuwe huisarts in de praktijk van Dr. Groeneveld.....	4
Cliëntenraad voltallig	4

THEMA: Allergieën

Geen huisdieren meer voor Helen	5
Allergische klachten	6
Allergieën en medicatie	10
De allergietest	13
Leven met een allergie	14
Bij ons thuis.....	16
Koemelkallergie bij zuigelingen.....	17
Voedselovergevoeligheid	19
Weet u dat.....	22
Lezersvraag	23

TEN GELEIDE

Merkt u ook dat het voorjaar weer in de lucht hangt? De dagen worden langer en in de zon is het heerlijk buiten toeven!

In het gezondheidscentrum is er weer van alles gebeurd. Zoals u wellicht gemerkt heeft, hebben de schilders de afgelopen maanden hard gewerkt en heeft het centrum een flinke facelift gekregen. De vertrouwde primaire kleuren hebben plaats gemaakt voor wit en donkerrood. Het plafond en de vloer in de wachtkamer van de huisartsen zijn vernieuwd. Boven de deuren van de artsenkamers is glas geplaatst, zodat er meer daglicht valt in de wachtkamer. Het speelhuisje is verwijderd, maar er komt binnenkort een nieuwe speelhoek voor de kinderen. De komende tijd zal het wachtkamermeubilair worden opgeknapt. De wegwijzerborden in de hal zijn verwijderd, daarvoor in de plaats zal een nieuw informatiesysteem worden aangebracht. De nieuwe telefooncentrale is alweer enkele maanden in gebruik. We bellen tegenwoordig over het internet (VOIP) en dat gaat nog niet altijd helemaal vlekkeloos. Op dit moment worden er nog steeds aanpassingen gemaakt en de verwachting is, dat de oneffenheden binnenkort verholpen zullen zijn. We vragen uw begrip voor dit tijdelijke ongemak!

Ook van het directiefront is er nieuws voor u. In 2007 vormden de

heren R. van Leeuwen (huisarts) en J. van der Plaat (fysiotherapeut) samen de interim-directie. Sinds 1 januari 2008 is dhr. J. van der Plaat de directeur van het Gezondheidscentrum Merenwijk.

Dhr. W. van Milaan heeft met ingang van het nieuwe jaar zijn werkzaamheden als redactielid van Beter Weten beëindigd. Dhr van Milaan was redactielid sinds 1999. We vinden het jammer dat hij stopt, maar wij begrijpen zijn keuze. We bedanken hem voor zijn jarenlange inzet!

Het thema van Beter Weten is dit keer "allergieën". U heeft er vast wel eens van gehoord. Wellicht kent u iemand die er last van heeft of heeft u zelf allergieklachten. Een allergie is een breed begrip. In deze Beter Weten vindt u o.a. informatie over hooikoorts, voedselallergie, allergietesten en medicatie. Natuurlijk ontbreekt ook de column van Julia niet! Onlangs zijn twee nieuwe leden toegetreden tot onze cliëntenraad en deze bestaat nu weer uit vier leden. Zij stellen zich in deze Beter Weten aan u voor.

Ten slotte wil ik nog eens wijzen op onze website: www.gezondheidscentrum-merenwijk.nl. U kunt hier informatie vinden over de verschillende disciplines die in ons centrum werkzaam zijn en ook Beter Weten is via de website te raadplegen. In de toekomst willen wij het mogelijk

maken om bijvoorbeeld herhaalrecepten via onze website bij de huisartsen aan te vragen. Wij houden u op de hoogte.

Ik wens u veel leesplezier met deze Beter Weten!

Chantal ter Haar, bureaucoördinator.

EVEN VOORSTELLEN

Stefanie d'Haens, logopediste



Graag wil ik mij even aan u voorstellen. Mijn naam is Stefanie d'Haens en sinds oktober ben ik op dinsdag en

vrijdag als logopediste werkzaam in het gezondheidscentrum. Afgelopen juli ben ik afgestudeerd aan de Fontys Paramedische Hogeschool te Eindhoven.

Omdat er weinig leuke banen in het Brabantse land waren, ben ik het wat verder weg gaan solliciteren.

En nu werk ik hier alweer een paar maandjes met veel plezier! Ook ben ik als logopediste werkzaam in een logopedische praktijk in Utrecht. Wie weet tot ziens in de wandelgangen van het gezondheidscentrum!

Mariëlle Urlus, logopediste



Er is mij gevraagd of ik mij in dit nummer van 'Beter weten' even wil voorstellen. Dat doe ik graag. Sommige mensen kennen mij al,

maar anderen nog niet. Mijn naam is Mariëlle Urlus, ik ben 23 jaar oud en ik woon in Noordwijk. Als ik mijn eindstage logopedie succesvol afgerond heb bij Tineke van Driel en Joanelle Martens, kom ik het logopedieteam hier in het gezondheidscentrum versterken.

Binnenkort ga ik met mijn vriend samenwonen in Noordwijk. Als alles volgens planning verloopt, gaat dat eind februari gebeuren. Ik ben vrij sportief: ik speel in het team "dames 2 van de Noordwijker hockeyclub"; ik rijd zo vaak mogelijk op mijn paardje; ik tennis één of twee keer per week en als het weer het toelaat ben ik ook nog op mijn racefiets te vinden.

Ik hoop op een prettige samenwerking met mijn collega's in het gezondheidscentrum, maar dat gaat - naar mijn idee - helemaal goed komen.

Kim van Drunen, diëtiste



Hierbij wil ik me graag even voorstellen. Een aantal van jullie heb ik al gezien en gesproken op de kerstlunch. Mijn naam is Kim van Drunen, ik ben

24 jaar oud en kom uit Haarlem. Sinds 1 december 2007 ben ik werkzaam in het Gezondheidscentrum Merenwijk als diëtiste samen met mijn collega Caroline Koster. In juli '07 ben ik afgestudeerd aan de opleiding Voeding en Diëtetiek. Aan het eind van mijn stage bij de Stichting Thuiszorg Groot Rijnland kwam daar een vacature vrij. Ik heb er na mijn afstuderen meteen op gesolliciteerd. Ik werd aangenomen en kon vanaf 1 september voor 32 uur per week aan het werk. Ik houd o.a. spreekuur in Gezondheidscentrum de Stevenshof en op de Vijf Meilaan. Behalve spreekuur houden, leg ik ook huisbezoeken af en geef ik de cursus: 'Naar een gezond gewicht' en de kindercursus: 'Ik (w) eet het beter!' Variatie in het werk en in contacten met mensen vind ik erg leuk. Iedere cliënt is anders en heeft eigen wensen en behoeften. Tot slot zou ik nog willen zeggen dat ik hoop op een prettige samenwerking met de collega's binnen het

gezondheidscentrum! Wellicht tot ziens.

NIEUWE HUISARTS IN DE PRAKTIJK VAN DR. GROENEVELD

In Beter Weten van november 2007 heeft u wellicht gelezen dat de heer Nieuwenhuisen niet langer werkzaam is in de praktijk van Dr.Y. Groeneveld. Sinds december 2007 wordt de vacature vervuld door huisarts mevrouw J.M. Muis. Zij zal zich in de volgende Beter Weten aan u voorstellen.

CLIËNTENRAAD VOLTALLIG

De cliëntenraad bestaat sinds kort uit vier leden. Op alfabetische volgorde zijn dat:

Mevrouw C. Hoekema; Christa is pas sinds enkele weken lid. Zij is al cliënt vanaf het ontstaan van het gezondheidscentrum en heeft altijd met volle tevredenheid bezoekjes aan de diverse disciplines afgelegd! Nog niet zolang geleden heeft zij eveneens in het bestuur gezeten. Het lijkt haar leuk om zich nu vanuit een andere kant in te kunnen zetten en in samenwerking met de verschillende disciplines de wensen van de cliënten op diverse terreinen te inventariseren!

De heer A. van den Kieboom;

Adri heeft zich na een oproep in “Beter Weten” in 2007 als lid aangemeld. Hij is na een werkzaam leven, waarin natuurkundig wetenschappelijk onderzoek en besturen een belangrijke rol speelden, gepensioneerd en is nu mantelzorger voor een hulpbehoevende vriendin.

Hij hoopt een steentje bij te kunnen dragen aan een (nog) beter functionerend gezondheidscentrum.

De heer D. Sjerp; David werd gebeld met de vraag of hij er niet voor voelde zitting te nemen in de cliëntenraad. Hij woont sinds 1975 in de Merenwijk, al waar hij af en toe bezoeker is van het gezondheidscentrum. Het lijkt hem boeiend en hij is er ook nieuwsgierig naar om de gang van zaken nu eens van de andere kant te kunnen bekijken. Hij hoopt dat zijn inspanningen vruchtbaar zullen zijn voor het gezondheidscentrum.

Mevrouw E. Wijnands; Elly mag zich de nestor van de raad noemen, omdat zij hier al ongeveer vijf jaar deel van uitmaakt.

GEEN HUISDIEREN MEER VOOR HELEN

Interview door Frances Verhaar

Helen is een vlotte, actieve vijftiger met al volwassen kinderen en kleinkinderen. Helen heeft de pech aller-

gisch te zijn. Ze is dat voor morfine. Ze draagt een sos-armband om artsen te waarschuwen, dat deze stof niet aan haar mag worden toegediend. Met heel veel andere mensen deelt zij een stuifmeelallergie.



Maar wat Helen het meest betreurt, is haar allergie voor dieren die in de loop van de jaren is toegenomen.

Helen vertelt: “In het contact met sommige honden gaan mijn ogen jeuken, mijn handen worden dik en ik moet niezen. Ik krijg als het ware een soort griepgevoel. Mijn allergie voor katten is nog sterker. In ons gezin houden wij veel van dieren. Toen de kinderen klein waren, hebben we naar een hond gezocht die niet zulke sterke allergische reacties bij me oproep. We kwamen uit bij de Yorkshire Terriër. Dit ras heeft een enkele vacht. Het is een klein hondje dat hooguit drie kilo weegt. Mijn allergie was wat minder, maar niet als ik de hond moest borstelen. Je kunt je voorstellen dat de kinderen de koning te rijk met Dicky waren. Hij was een levendig, actief en intelligent beestje en heel gehecht aan ons gezin. Het contact met dieren vond ik erg belangrijk voor mijn kinderen. Als ze alleen op stap gingen, hadden ze toch een maatje bij zich. Als ze troost zochten, konden ze altijd bij Dicky terecht. Zelf was ik ook erg op hem

gesteld. Na zijn dood - de kinderen waren toen al het huis uit - heb ik vanwege mijn allergie geen hond meer genomen. Ik mis de blijdschap van de hond als ik thuiskom en ook het samen wandelen. Ik liet Dicky vier keer per dag uit. Ik ging met hem naar het strand en het bos. Ik kwam altijd mensen tegen die me aanspraken en zo zijn er heel leuke contacten ontstaan.

Toen mijn dochter Wendy op zichzelf ging wonen, voelde ze zich nogal eenzaam. Ze besloot een kat te nemen. Inmiddels zijn dat er drie. De consequentie was wel dat ik niet meer bij haar op bezoek ging,

maar dat zij altijd bij mij moest komen.

Wendy is nog niet zo lang geleden getrouwd en heeft een wolk van een zoon. Mijn allergie voor katten breekt ons

nu op. Ik zou veel vaker bij Wendy willen oppassen op mijn kleinzoon, maar dat doe ik alleen in geval van nood. Ik trek er dan met de baby op uit en ben zo min mogelijk in Wendy's huis.

Ik heb in de loop der jaren medicijnen vanwege mijn allergieën gekregen. Jaren geleden kreeg ik een tijdlang dagelijks anti-allergie-injecties toegediend. Die hebben mij niet geholpen. Als ik ergens naar toe moest waar mijn allergie geactiveerd werd, dan nam ik voor

die tijd anti-histaminen in. Ook dat hielp mij niet zo goed. Ik werd er moe van en het middel had invloed op mijn darmen.

Natuurlijk kan ik heel goed leven zonder huisdieren, maar ik moet zeggen dat het leven met Dicky mij heel erg heeft verrijkt."

ALLERGISCHE KLACHTEN

Marja van de Ven, huisarts

Wat is allergie?

Iemand met een allergie is overgevoelig voor specifieke stoffen in de omgeving. Komt u in aanraking met stoffen die uw lichaam als schadelijk herkent (prikkel), dan gaat u antistoffen maken: een afweerreactie. Bij een allergie is er een sterke afweerreactie op prikkels die op zich niet schadelijk zijn. Meestal ontstaan allergische klachten direct na de prikkel, soms pas na uren. Bij veel mensen met astma veroorzaakt allergie een prikkel van de luchtwegen, met benauwdheid tot gevolg. De meest ernstige uiting van een allergische reactie is de anafylactische

shock. Hierbij kan de bloeddruk zo sterk dalen dat bewusteloosheid optreedt. Tevens ontstaat er zwelling in de mond of keel met heftige



ademhalingsmoeilijkheden en benauwdheid.

Bij testen op allergie en desensibilisatiekuren is het daarom altijd noodzakelijk dat er een arts in de buurt is voor het geval zo'n anafylactische shock op mocht treden.

Een contactallergie uit zich in de vorm van eczeem en berust op een overgevoeligheid die het gevolg is van een sensibilisatie door een stof waarmee de huid in contact kwam, het zogenaamde "contactallergeen". Er ontstaat een ontstekingsreactie van de huid en deze manifesteert zich 1 tot 3 dagen na het uitlokkende contact en wordt gekenmerkt door jeuk, roodheid, papels, vesikels, evt. blaren, schilfering, lichenificatie en kloven. Niet alleen rechtstreekse applicatie op de huid, maar ook overdracht van het allergeen via de handen naar het gezicht, overdracht via de partner, via de lucht en ongewild contact via een allergeen-gecontamineerd oppervlak kunnen contactallergie uitlokken. Wanneer licht een vereiste is voor de ontwikkeling van een contactallergie, spreekt men van fotoallergisch contacteczeem.

In sommige gevallen kan men, na sensibilisatie voor een bepaalde stof, allergisch geworden zijn voor andere chemisch nauw verwante stoffen zonder voorafgaand contact. Dit noemt men kruisovergevoelig-



heid. Een uitgebreid vraaggesprek kan in sommige gevallen voldoende aanwijzingen opleveren. Soms bepalen de patiënten zelf de oorzaak

van hun eczeem, wanneer ze het verband zien tussen een nieuw gebruikt product in het huishouden, hobby of werk en hun contacteczeem. Het kan echter ook gebeuren dat de oorzaak ligt in een product dat al jaren gebruikt werd en plotseling allergische reacties te-

weegbrengt. Dit wordt vaak door de patiënt niet geloofd, waardoor de identificatie van het oorzakelijke allergeen bemoeilijkt wordt.

Een lapjesproef, plakproef of huidpriktest is tot nu toe de meest nauwkeurige manier om het allergeen te ontdekken.

Het meest voorkomend zijn:
Metalen of metaalzouten: Nikkel en kobalt bv oorbellen, jeansknop, bh-sluiting;

Chroomzouten in bv. cement, chroomgeloid leder;

Rubbertoevoegstoffen: in bv. rubberen handschoenen, laarzen, rubberlijmen (schoenen);

Harsen: kleefpleister en in bv. lijmen.

Grondstoffen gebruikt in cosmetica en farmaceutisch actieve middelen, bv. antibiotica.

De enige effectieve behandeling van contactallergie bestaat uit een strikt vermijden van contact met de verantwoordelijk gestelde allergenen.

Stoffen die bij veel mensen allergische klachten veroorzaken zijn huisstofmijt, huidschilfers van dieren, schimmels en stuifmeel (pollen) van bomen,



planten of gras. Sommige kinderen onder de twee jaar met constitutioneel eczeem krijgen na het eten van bepaalde voedingsmiddelen ook andere allergische klachten: bijvoorbeeld uitslag over het hele lichaam, maag- en darmklachten of hoesten en een piepende ademhaling. Dan is het zinvol om onderzoek te doen naar voedselallergie. De huisarts of diëtiste kan u hierbij begeleiden. Met behulp van een dieet wordt gekeken of het eczeem samenhangt met bepaalde stoffen in de voeding. Meestal gaat het om eiwitten in melk, ei, vis, pinda of soja. Zodra u weet welke voedingsstoffen het eczeem verergeren, kunt u proberen deze te vermijden.

Als stuifmeelkorrels (pollen) een allergische reactie oproepen van de neus en de ogen, noemen we dat 'hooikoorts'. Mensen met een allergie voor boomstuifmeel hebben vroeg in het jaar klachten (februari, maart) en soms in het najaar. Heeft u vooral in mei en juni last, dan bent u waarschijnlijk allergisch voor grasstuifmeel. De klachten zijn vaak afhankelijk van het weer. Hooikoorts is eigenlijk een 'overdreven' afweerreactie van het lichaam.

Ieder mens maakt antistoffen tegen stuifmeel, maar bij hooikoorts reageert het lichaam erg heftig. De slijmvliezen gaan hierdoor zwellen en produceren meer slijm.

In sommige families komt hooikoorts meer voor dan in andere. De klachten ontstaan pas in de loop der jaren en nemen daarna ook weer af. Wanneer is echter niet te voorspellen.

Hoe kunt u hooikoorts herkennen?

Hooikoorts kan veel klachten geven: jeuk in de neus en niezen, een verstopte neus of juist een 'loopneus', ogen die jeuken, tranen of branderig aanvoelen, een droge keel, hoesten, een vol gevoel in het hoofd of een moe en koortsig gevoel.

Wat kunt u zelf doen bij hooikoorts?

- Houd het speciale 'hooikoortswerbericht' in de gaten (radio, teletekst, internet).
- Vermijd zoveel mogelijk contact met stuifmeel.
- Houd de ramen gesloten; vooral op dagen die zonnig en winderig zijn en ook 's nachts.
- Draag buiten een zonnebril.
- Ga op vakantie naar zee of hoog in de bergen. Daar zit minder stuifmeel in de lucht.

Hoe kunt u allergie herkennen?

Jeuk of vlekjes op de huid, gezwollen oogleden, tranende ogen, kriebel in de neus, niezen, een loop-

neus, hoesten, piepen of benauwdheid kunnen wijzen op een allergie.

Wat kunt u zelf doen bij allergie?

- Vermijd prikkels waar u gevoelig voor bent. Door bloed- of contactonderzoek kan worden vastgesteld of u allergisch bent, en zo ja, waarvoor.
- Houd bij een allergie voor huisstofmijt het huis en vooral de slaapkamer zoveel mogelijk stofvrij en droog; zorg voor goede ventilatie.
- Heeft u een allergie voor huidschilfers van dieren, dan is het soms nodig een huisdier weg te doen. De huidschilfers van het dier kunnen nog wel tot een half jaar na vertrek van het dier in huis aanwezig zijn. Heeft uw kind een allergie, neem dan liever geen huisdier: uw kind kan hiervoor een allergie ontwikkelen.

Ontstoken ogen door allergie

Het oogwit en de binnenkant van de oogleden zijn bekleed met een dun laagje weefsel, het bindvlies. Bij ontstoken ogen is meestal dit bindvlies ontstoken. Soms ontsteken ogen door een allergie. Bijvoorbeeld door hooikoorts of door een allergie voor contactlenzen.

Hoe kunt u ontstoken ogen door allergie herkennen?

De ogen voelen branderig of jeu-

ken. Het bindvlies wordt rood en zwelt op. Vaak tranen de ogen flink. Het kan voelen of er een zandkorrel in de ogen zit.

Wat kunt u zelf doen bij ontstoken ogen door allergie?

- Vastgeplakte oogleden kunt u losweken met een watje of gaasje met gewoon kraanwater. Veeg van buiten richting neus.
 - Draag geen contactlenzen tot de oogontsteking is genezen.
 - Gebruik geen make-up.
 - Gebruik bescherming tegen fel las- of zonlicht.
 - Oogdruppels tegen allergie
- Als u opeens slecht ziet en knippen daartegen niet helpt, of als het oog erg pijnlijk is, moet u contact opnemen met de huisarts.

Hyperreactiviteit:

Als u langdurig of telkens weer last heeft van een verstopte neus, een loopneus, niezen of jeuk in de neus, dan noemen we dat chronische neusklachten. De klachten zijn hinderlijk, maar behandeling is niet echt nodig.

Chronische neusklachten worden meestal veroorzaakt door overgevoeligheid (hyperreactiviteit) voor bepaalde prikkels. Uw neusslijmvlies reageert op de prikkel door op te zwellen en meer slijm te maken. Uw neus raakt daardoor verstopt of begint te lopen. Door de prikkeling moet u niezen. Een verstopte neus



kan ook als bijwerking van medicijnen optreden of na langdurig gebruik van neusdruppels, -stiften of -sprays met xylometazoline.

Veel mensen met chronische neusklachten reageren heftig op prikkels waar anderen gewoonlijk maar een beetje last van hebben zoals inspanning, kou, mist, tabaksrook, de geur van alcohol en parfum, baklucht en verflucht. Als uw slijmvliesen overgevoelig reageren op stoffen waarop anderen gewoonlijk niet reageren, dan kan het ook zijn dat u een allergie heeft, maar het hoeft dus niet!

Wat kunt u zelf doen aan chronische neusklachten?

Niet roken is belangrijk om de klachten te verminderen. Vermijd ook andere prikkels waarvan u gemerkt heeft dat ze klachten geven.

ALLERGIEËN EN MEDICATIE

Dot Bruring, apotheker

Medicijnen tegen allergie

Een aantal medicijnen tegen allergie zijn zonder recept te koop bij apothek en drogist. Hieronder noemen wij ze. Geneesmiddelen zijn beschikbaar als tabletten, neusspray of oogdruppels.

Het voordeel van tabletten is dat ze werken tegen de allergische klachten van neus, ogen, huid en longen. Als u alleen last heeft van ogen of neus, kunt u beter een oogdruppel of een neusspray gebruiken. Soms is de neus zo verstopt, dat het middel tegen allergie in de neusspray niet goed op het neusslijmvlies kan komen. U kunt dan de verstopte neus eerst even "openen" door te sprayen met xylometazoline neusspray (Otrivin ®, merkloos). De neusspray tegen allergie komt dan beter op het neusslijmvlies terecht. Gebruik de xylometazoline neusspray echter niet langer dan een dag of vijf. Bij te langdurig gebruik went de neus snel aan het effect en helpt het niet meer.

- **Loratadine** (Allerfre ®, Claritine ®, merkloos) en **cetirizine** (Reactine ®, Revalintabs ®, Zyrtec ®, merkloos). Deze middelen kunt u zowel bij allergie voor huisdieren als bij allergie voor de huisstofmijt gebruiken. Deze middelen werken ongeveer 24 uur. Daarom hoeft u ze meestal maar één keer per dag in te nemen. Heeft u alleen last van een allergie voor huisdieren als u bij iemand op bezoek gaat, dan kunt u het middel het beste één tot twee uur van tevoren innemen. Deze middelen hebben weinig bijwerkingen: zeer zelden lichte sufheid, duizeligheid

en een droge mond of neus.

- **Azelastine** (Allergodil ® en Otrivin allergie neusspray ®). Dit werkt net als loratidine en cetirizine, maar zit in een neusspray.

De werking begint binnen een kwartier en houdt ongeveer 12 uur aan.

U kunt het dus twee keer per dag gebruiken.

Het werkt minder goed tegen oogklachten. Dit middel heeft ook weinig bijwerkingen: voorbijgaande lichte prikkeling in de neus, bittere smaak, droge neus en mond, reukverandering.

- **Cromoglicinezuur** (Prevalin ®, Lomusol ®, Vividrin ®, Allergocomod ®, Opticrom ®, merkloos). Cromoglicinezuur is verkrijgbaar als neusspray en als oogdruppels. Als u vóór het hooikoortsseizoen start met de neusspray, dan werkt het middel meteen. Als u later begint, kan het één tot drie weken duren voor het medicijn effect heeft. Voor een goede werking moet u het middel het hele hooikoortsseizoen blijven gebruiken, dagelijks vier tot zes keer. Het middel werkt namelijk maar kort. De oogdruppels kunt u gebruiken als u vooral last heeft van uw ogen. Cromoglicinezuur is goed te gebruiken tijdens zwangerschap en borstvoeding. Bij allergie voor huisdieren of huisstofmijt werkt cromoglicinezuur



minder goed dan loratidine, cetirizine en azelastine. Cromoglicinezuur heeft vrijwel geen bijwerkingen: voorbijgaande lichte prikkeling van neus of ogen kan zelden voorkomen.

Wanneer naar de huisarts?

Als zelf dokteren niet (volgende) helpt, moet u naar de huisarts. Met name als u ook benauwd bent, als u aanhoudende oorpijn of hoofdpijn hebt, of als uw ogen niet alleen rood, maar ook ontstoken zijn, moet u uw arts raadplegen. Als u zwanger bent of borstvoeding geeft is het ook verstandig niet zelf te gaan dokteren. Als uw kind volgens u last heeft van hooikoorts, kunt u beter eerst even de dokter bezoeken.

Op recept kan de arts meer soorten tabletten, neusspray's en oogdruppels voorschrijven, zoals desloratidine (Aerius ®), levocetirizine (Xyzal ®), beclomethason neusspray, budesonide neusspray (Rhinocort ®, merkloos).

Ook is het mogelijk dat de arts gericht onderzoek doet naar de veroorzaker van de allergie. Indien dit bekend is, is het eventueel mogelijk om een zogenaamde desensibilisatiekuur te ondergaan. Desensibiliseren betekent ongevoelig maken. Dit houdt in dat de prikkel waarvoor men allergisch is, bijvoorbeeld bijengif, in zeer kleine

hoeveelheden wordt ingespoten om het lichaam te wennen aan de allergische prikkel. De hoeveelheden worden in de loop van de tijd steeds iets verhoogd totdat men niet meer allergisch is. Helaas werkt deze methode niet bij iedereen en is het inspuiten niet geheel zonder gevaar. Er kan namelijk onbedoeld toch een forse allergische reactie ontstaan, waarvoor direct ingrijpen door de arts nodig is. Daarom worden deze injecties meestal onder dokterstoezicht gegeven. Voor gras- en boompollen is het tegenwoordig ook mogelijk om desensibilisatie uit te voeren met druppels of tabletten voor onder de tong.

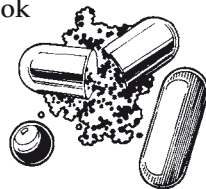
Allergie voor geneesmiddelen

Geneesmiddelen hebben in de eerste plaats een geneeskrachtige werking; daarnaast kunnen geneesmiddelen ook bijwerkingen hebben. Gelukkig komen bijwerkingen meestal niet zo vaak voor en zijn ze ook meestal niet ernstig. De Nederlandse overheid houdt in de gaten dat de effectiviteit en de veiligheid van geneesmiddelen opwegen tegen de mogelijke bijwerkingen. Een enkele keer is iemand allergisch voor een geneesmiddel. Overgevoeligheid voor geneesmiddelen kan zich op verschillende manieren uiten. Meestal is er sprake van huiduitslag die binnen een paar uur tot een maand na de start van het gebruik kan ontstaan. Het meest

bekend is de penicilline-allergie. Penicillines behoren tot een bepaalde groep antibiotica; gelukkig zijn er andere soorten antibiotica die geen of nauwelijks overgevoeligheid geven. Ongeveer 1 op de 25 mensen is allergisch voor penicilline. Dit uit zich in huiduitslag of rode vlekken. Niet alle huiduitslag is echter het gevolg van allergie. Men kan ook een virus onder de leden hebben, dat de huiduitslag veroorzaakt.

Wanneer u denkt allergisch te zijn voor een bepaald geneesmiddel of last heeft van andere bijwerkingen van een geneesmiddel, moet u dit zo snel mogelijk aan uw arts of in de apotheek vertellen. Met sommige geneesmiddelen kunt u niet zomaar stoppen; overleg hierover eerst met uw arts. De informatie wordt ook in de computer vastgelegd, zodat wordt voorkomen dat u opnieuw een zelfde soort geneesmiddel krijgt.

Verder wordt, als u het er mee eens bent, het optreden van de bijwerking gemeld aan het bureau dat de bijwerkingen voor heel Nederland registreert (Lareb). Zo is na te gaan of een bepaalde bijwerking vaker voorkomt dan vroeger, of dat bepaalde mensen er meer last van hebben. Deze informatie helpt art-



sen en apothekers om voor iedere patiënt het juiste geneesmiddel te kiezen.

DE ALLERGIETEST

door Astrid Maghielse en Jenny van Dam, assistentes huisartsen

Waarom een allergietest?

Er zijn veel mensen c.q. kinderen die last hebben van een allergie.

Hoe sporen wij die op?

In onze praktijk doen een aantal assistentes “de allergietest”. Het is van belang dat er altijd een huisarts aanwezig is tijdens de test. Eerst zal de assistente de nodige vragen stellen. Zoals: heeft u zelf enig idee waardoor de allergie bij u is ontstaan, of wanneer heeft u er de meeste last van en wat voor klachten heeft u dan zoal?

De standaardallergietest die wij hier doen, bestaat uit histamine en controlevloeistof met daaraan toegevoegde preparaten van huisstofmijt, bomen en grassen, katten- en hondenhaar en huidschilfers.

Histamine is een door het lichaam geproduceerde signaalstof waardoor de “allergische reactie” zichtbaar wordt. Door de reactie van de histamine kunnen we zien hoe heftig u reageert op bijvoorbeeld een muggensteek: of met een klein bultje of met een grote zwelling en roodheid. We spreken pas van een

allergie als de reactie op de testvloeistof een grotere bult geeft dan op de histamine.

Hoe wordt een allergietest uitgevoerd?

De controlevloeistof is de basisvloeistof waar alle stofjes die we testen aan toegevoegd zijn. Het is daarom van belang te weten dat u niet allergisch reageert op de controlevloeistof.

De test wordt op beide binnenzijden van de onderarmen uitgevoerd. Het is van belang dat u niet van te voren de huid heeft ingesmeerd met bijvoorbeeld bodylotion. Ook mag u twee dagen van te voren geen anti-allergiemedicijnen gebruiken. Dit zou anders de test kunnen beïnvloeden.

Eerst schrijven we op de arm de afkorting van de te testen stof.

Daarna gaat er een druppel van elk stofje op de armen.

Door een krasje te maken met een prikpenntetje in de druppel, dringt de vloeistof in de

huid. Daarna moet

u vijftien minuten blijven zitten.

Daarbij geven we de instructie, dat op het moment dat u zich niet lekker gaat voelen, of u benauwd wordt, u dit direct aan de assistente moet melden. Dit zou kunnen duiden op een anafylactische shock (zie uitleg door huisarts van



de Ven). Na vijftien minuten lezen we de uitslag af. U zult dan te horen krijgen of u wel of niet allergisch bent. Daarna vindt overleg met de huisarts plaats. Dit kan telefonisch of op het spreekuur. De huisarts zal dan indien nodig, de te nemen maatregelen met u bespreken.

LEVEN MET EEN ALLERGIE

Bron: www.mens-en-gezondheid.info.nl: Guy1962.

Omgaan met een allergie in het dagelijkse leven is een evenwichtskunst. Aan de ene kant is het belangrijk dat allergiepatiënten zich bewust zijn van het probleem, voorzorgsmaatregelen nemen en het allergen zoveel mogelijk vermijden. Dit vermindert de symptomen, het ongemak en de behoefte aan medicijnen, en verkleint de kans op een ernstige allergische reactie. Aan de andere kant bestaat het gevaar dat er zoveel voorzorgsmaatregelen worden genomen dat het dagelijkse leven heel erg beperkt wordt.

Veel mensen met een **allergie** krijgen de gewoonte om aan alle plannen of afspraken die ze maken het woord 'allergie' toe te voegen. Een dagje naar buiten, een etentje bij een vriend, een vakantie, een

bezoek aan het winkelcentrum om etenswaren of huishoudelijke artikelen te kopen, kunnen alle leiden tot blootstelling aan het allergen. Het is belangrijk om te voorzien of blootstelling waarschijnlijk is en om voorzorgsmaatregelen te treffen, zoals het meenemen van **antihistaminica**.

Allergieën thuis

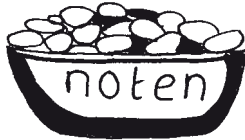
Thuis brengen mensen veel tijd door en daar hebben ze de meeste controle over hun omgeving. Bij veel soorten allergieën kunnen mensen thuis praktische voorzorgsmaatregelen nemen om blootstelling aan **allergenen** te voorkomen.

Bij niet-seizoensgebonden rhinitis, veroorzaakt door een allergie voor uitwerpselen van de huisstofmijt, is het belangrijk om extra zorgvuldig schoon te maken, om stof uit alle hoeken en gaten te verwijderen. Een stofzuiger met een allergiefilter is effectiever dan een gewone stofzuiger.

Stofdichte hoezen om matrassen, dekbedden en kussens, en lucht- en stoffilters kunnen ook nuttig zijn. Bij een **voedselallergie** is het belangrijk om alle voedingsmiddelen in kasten, koelkasten en vriezers te controleren op het allergene ingrediënt. Tijdens het boodschappen doen, moeten alle verpakkingen



gecontroleerd worden om zeker te weten dat het allergeen in geen van de producten aanwezig is. De regels voor etikettering worden in dit opzicht geleidelijk beter. In de meeste landen moet bijvoorbeeld duidelijk



vermeld worden dat een voedingsmiddel noten of sporen van noten kan bevatten. Voor andere allergieën zijn er vergelijkbare praktische tips. Het is prettig als familieleden en vrienden begrip tonen voor de problemen van iemand met een allergie, door met ideeën te komen en in de gaten te houden wanneer blootstelling aan het allergeen op kan treden.

Weg van huis

Veel mensen met een allergie maken zich minder zorgen over thuis zijn dan over op stap zijn, waar ze minder controle over hun omgeving hebben. Op school, de universiteit, het werk en op vakantie zou iemand met allergenen in contact kunnen komen.

Het treffen van eenvoudige voorzorgsmaatregelen zoals het meenemen van allergiemedicijnen zorgt ervoor dat een vakantie veilig, prettig ... en leuk is!

Vooruitdenken

Het is dus goed om vooruit te denken en voor het vertrek plannen te

maken om zo de blootstelling aan allergenen te minimaliseren. Wanneer je in een restaurant wilt gaan eten, is het aan te raden om van te voren te bellen en over de voedselallergie te praten. De kok zal dan waarschijnlijk alternatieve gerechten aan kunnen bieden. Zo voorkom je dat je er in het restaurant achter komt dat het moeilijk is om een gerecht uit te kiezen, waardoor een plezierig uitje misschien bedorven wordt.

Bij elke allergie helpt vooruitdenken situaties voorkomen waarin de patiënt in een vervelende positie wordt gebracht, omdat hij of zij een 'speciale behandeling' nodig heeft. Zo wordt ongewenste aandacht op de allergie gericht, en de allergiepatiënt kan zich hierdoor schuldig voelen. Voor de meeste typen allergieën zijn er lijsten van beschermingsmaatregelen, voorzorgsmaatregelen en nuttige hulpmiddelen die de blootstelling aan allergenen kunnen verminderen.

Dit is vooral handig op plaatsen waar mensen veel tijd doorbrengen, zoals klaslokalen en werkplekken. Scholen, universiteiten en werkgevers hebben meestal een wettelijke plicht om rekening te houden met ernstige allergieën, hoewel de regels van gebied tot gebied verschillen. Een kind dat aan ernstige hooikoorts lijdt, kan blootstelling aan stuifmeel voorkomen als het toestemming krijgt om tijdens het

hooikoortsseizoen in het schoolgebouw te blijven. Iemand met een voedselallergie kan ervoor zorgen dat hiermee rekening wordt gehouden wanneer er op school of op het werk maaltijden worden bereid - net als mensen met andere dieetvoorschriften, zoals mensen met diabetes.

BIJ ONS THUIS.....

Door Julia, columniste

Wat een bofskonten zijn wij, zeg. Geen allergieën in ons gezin, niet voor voedingsmiddelen en ook wat betreft pollen e.d. is er geen vuiltje aan de lucht.

Hoe anders kan het gaan? Om mij heen zie ik tal van voorbeelden. De allergieëlijst van school, jaja, die bestaat tegenwoordig ook. Een must bijna, want per klas zitten er gemiddeld wel een stuk of 4-5 kinderen die allergisch zijn. Die allergie kan variëren van het plaksel waar ze op school mee werken, (nou ja, klieren, ze zitten er van top tot teen mee onder....) tot de bekende pinda-allergie, waar we af en toe van die enge verhalen over horen. Brrrr, niet aan denken, zeg. Er tussen in zitten chocolade, melk, aardbeien, nog wat minder vaak voorkomende voedingsmiddelen zoals aubergine (daar valt, zeker op school, mee te leven...) en de

wespensteek, handig om te weten bij bijvoorbeeld schoolreisjes. Je kent ze misschien wel, de rugzakjes die meegaan in de bus. Normaal gaat er een beker drinken en een koek mee naar school, of, beter, een appel. Nee, op schoolreis gaan, is van begin tot eind Feest, met een grote F.



Dus: witte broodjes, zoet beleg, koekje hier, koekje daar, pakjes drinken waar je tanden al van uitvallen als je er nog maar aan ruikt, laat staan van proeft, en snoep, heel veel snoep. Heerlijk!!!

Maarrrr, je ziet het voor je, kleffe handen, mond bedekt met al die heerlijke snoeperijen, en dan, gek hè, zzzzzz, een wesp, paniek in de tent!!

Arme moeder of vader die dat kind in haar groepje heeft. Want je voelt je verantwoordelijk hoor, als begeleidende ouder, reken maar! Blij als ze gezond en wel bij de eigen ouders afgeleverd kunnen worden. Een allergie voor een voedingsmiddel. Lastig.

Allergisch zijn voor heel veel voedingsmiddelen, een kleine ramp, zeg maar. Ik zie die ouders regel-

matig met een lijst door de supermarkt schuiven, op zoek naar goede alternatieven. Gelukkig zijn die er wel tegenwoordig. Leve de etiketten met o.a. al die E- nummers, waar wij als “bofkontouders” amper naar hoeven te kijken. Na verloop van tijd zie je die verplicht goedoplettende ouders niet meer schuiven door de super, maar net zo hard rennen als wij. Ze weten inmiddels wat er te koop is en waar en dat scheelt.

Allergisch voor stof, huisstofmijt. Dagelijks (dwz, iedere dag!) met een dweil en stofzuiger door de kamers, ik moet er niet aan denken. Tientallen knuffels regelmatig een “grote beurt” geven, omdat je kleine schat zo vol loopt, zo aan het niezen is en daardoor niet geweldig slaapt. Je zult wel moeten, maar leuk?

Nee, dan de allergieën voor iemand....., heb jij dat wel eens?? Da’ s moeilijker te bestrijden. Daar helpen geen pillen en drankjes tegen, en al stofzuig je 3 maal per dag: geen resultaat!

Ik heb het gelukkig niet zo vaak, eigenlijk zelden, maar als ik het heb.....

Dat je stekels al bij voorbaat omhoog gaan staan, dat je een licht weëig gevoel in je maag krijgt, dat je liever direct rechtsomkeert maakt, wat niet altijd kan natuurlijk. Ook met deze vorm van allergie moet je kunnen leven.

Geven, nemen, bij jezelf te raden gaan, hoe dat nou komt. Wat is dat nou? Waarom? Wat heeft die man, die vrouw, dat kind, wat mij zo tegenstaat? Psychologenwerk. Op de sofa dan maar!

KOEMELKALLERGIE BIJ ZUIGELINGEN

Door Lotte Kroon, fysiotherapeute.

Door te eten voedt een kind zich, groeit het, krijgt het energie en blijft het gezond. Maar soms slaat het afweersysteem van een kind op hol, telkens wanneer het een bepaald levensmiddel binnenkrijgt. De bekendste voedselallergie bij kinderen is koemelkallergie. Het is ook de eerste allergie waar een kind mee te maken kan krijgen, omdat deze opduikt wanneer het kind de fles krijgt.

Allergieën komen steeds vaker voor

Bij 8 procent van de kinderen wordt een melkallergie gevonden. De diagnose wordt de laatste jaren steeds vaker gesteld. Enerzijds is de medische sector zeker alerter, anderzijds is onze levensstijl ook veranderd. We komen vaker en sneller in contact met allergenen (stoffen waar we allergisch op kunnen reageren). Er zijn sneller wijzigingen in het voedingspatroon van zuigelingen.

Minder baby's krijgen moedermelk. Ze krijgen het minder lang en worden sneller bekend gemaakt met andere levensmiddelen dan melk. Volgens wetenschappers verdrievoudigt bovenstaande de kans op een allergie. De eerste maanden van de baby zijn de gevoeligste; pas na twee jaar zijn de darmen 'klaar' voor alle soorten levensmiddelen.

Symptomen

Koemelkallergie kan zich uiten in verschillende klachten. Meestal beginnen de klachten in de eerste drie maanden. De meest voorkomende klachten zijn maag- en darm klachten (50%). Eczeem op de wangen komt vaak voor (35%). Ook luchtwegklachten kunnen een rol spelen (15%). Andere symptomen die kunnen voorkomen:

- Darmkrampen
- Huidklachten zoals eczeem, jeuk, huiduitslag
- Diarree of verstopping
- Bloedverlies tijdens de ontlasting
- Spugen
- Problemen met de luchtwegen, astmatische klachten
- Loopneus, niesbuien
- Jeukende, tranende ogen
- Oorklachten
- Groeiachterstand
- Voedsel weigeren, slecht drinken.

Diagnose

Hoe kom je er achter of je kind koemelkallergie heeft?

Er bestaat geen ideale test om een koemelkallergie aan te tonen. De standaard voor diagnostiek is de eliminatie/provocatietest; dit houdt in dat je, als je bijvoorbeeld nog borstvoeding geeft, alle zuivelproducten laat staan (eliminatie). Als je flesvoeding geeft, dan ga je over op aangepaste flesvoeding. Dit moet je in ieder geval vier weken volhouden, omdat de symptomen (bijvoorbeeld eczeem) pas na een aantal weken verdwijnen. Als je na een tijdje weer zuivelproducten gaat gebruiken, dan zouden de symptomen weer terugkomen (provocatie). Ga eerst naar de huisarts of de consultatiebureau-arts voordat je bovenstaande gaat toepassen! De symptomen die horen bij een allergie kunnen natuurlijk ook horen bij iets anders en hoeven dus niet altijd te wijzen op een koemelkallergie. Elke baby heeft wel eens darmkrampjes of pukkeltjes.

Voorkomen van allergie

- geef het kind de eerste zes maanden borstvoeding
- als opvolgmelk kun je hypoallergene voeding geven. Dit vermindert de kans op allergische reacties
- vermijd koemelk tot de leeftijd van 1 jaar
- breng langzaam variatie aan in het menu van het kind, combinaties van levensmiddelen (bijvoorbeeld fruit en de bekende geprak-

te liga) kunnen allergische reacties versterken. Dus liever alleen fruit of vezels of ... etc.

Mocht er sprake zijn van een allergie, dan is het belangrijk dat de moeder, als ze borstvoeding geeft, een dieet volgt zonder zuivelproducten.

VOEDSEL- OVERGEVOELIGHEID

Door Caroline Roest-Koster, dietiste

Voedselovergevoeligheid is de overkoepelende term voor overgevoeligheidsreacties op voedsel zoals voedselallergie en niet-allergische voedselovergevoeligheid (intolerantie).

Bij een voedselallergie maakt het afweersysteem specifieke antistoffen aan tegen eiwitten die in de voeding voorkomen. Eiwitten die de eigenschap hebben allergische reacties te kunnen opwekken, worden ook wel allergenen genoemd. Bekende allergenen zijn bepaalde eiwitten in koemelk of noten. De aanleg om een allergie te ontwikkelen, wordt mede erfelijk bepaald. Vaak komen in de familie dan ook andere allergieën voor zoals een allergie voor huisstofmijt of voor pollen (hooikoorts)

Bij niet-allergische voedselovergevoeligheid reageert het lichaam ook op bepaalde voedingsmiddelen. Het

afweersysteem speelt hierbij echter geen of een onbelangrijke rol. De voedingsmiddelen die hierbij de intolerantieklachten veroorzaken, worden wel 'triggers' genoemd. Stoffen waarvoor een voedselintolerantie kan bestaan ("triggers") kunnen van nature voorkomen in voedingsmiddelen zoals lactose, maar kunnen ook aan voedingsmiddelen zijn toegevoegd (zoals het conserveermiddel sulfiet).

Wat voor klachten horen bij voedselovergevoeligheid?

De klachten die kunnen optreden bij voedselovergevoeligheid lopen erg uiteen. Veel van deze klachten kunnen ook door wat anders dan voedselovergevoeligheid worden veroorzaakt. Voedsel hoeft dus lang niet altijd de oorzaak te zijn. Soms ligt een andere oorzaak zelfs meer voor de hand.

Klachten bij een voedselallergie of voedselintolerantie kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Maagdarmkanaal: spugen, braken, buikpijn, krampen, diarree
- Huid: jeuk, uitslag, eczeem, vocht vasthouden, galbulten
- Luchtwegen: verstopte neus of loopneus, astma
- Andere klachten: gedragsklachten, anafylactische shock, migraine

Diagnose

De diagnose is soms eenvoudig, bijvoorbeeld als de klachten direct

na het eten van een bepaald voedingsmiddel ontstaan. Veel vaker is spuurwerk nodig. Als de huisarts op dit terrein niet kan helpen, wordt er verwezen naar iemand met kennis en ervaring op het specifieke gebied van voedselallergie – voedselintolerantie. Dit is bijvoorbeeld een allergoloog, kinderarts, huidarts of een diëtist

Diagnose: op welke manier?

Het bijhouden van een voedseldagboek kan een hulpmiddel zijn bij het stellen van de diagnose. In dergelijk voedseldagboek wordt nauwkeurig genoteerd wat is gegeten en gedronken, om welke hoeveelheden en om welke merken het gaat. Tegelijkertijd wordt een lijst van klachten bijgehouden. Door het combineren van deze gegevens, krijgt de diëtist een indruk van het voedingspatroon in relatie tot de klachten. Daarnaast kunnen huidtest en bloedonderzoek worden uitgevoerd. Deze onderzoeken kunnen voor het vaststellen van een voedselallergie gebruiken. Voor het aantonen van een voedselintolerantie wordt gebruik gemaakt van de eliminatie – belasting – methode. Hierbij worden verdachte voedingsmiddelen uit de voeding weggelaten en na verloop van tijd hieraan weer toegevoegd. Dit gebeurt onder begeleiding van arts en diëtist. De eliminatie – belasting – methode wordt zowel bij voedselallergie als

bij voedselintolerantie gebruikt om de diagnose met zekerheid te kunnen stellen

Behandeling

Als duidelijk is welke voedingsmiddelen klachten veroorzaken kan met de behandeling worden begonnen. Voedselovergevoeligheid kan niet worden genezen met behulp van medicijnen. De behandeling bestaat uit het weglaten van voedingsmiddelen die de klachten veroorzaken en/of verbeteren van de samenstelling van de voeding. Het dieet moet altijd worden gevolgd, dus ook op vakantie en tijdens een avondje uit. Als het om één of twee voedingsmiddelen gaat of om belangrijke voedingsmiddelen die lastig zijn te vervangen, zoals koemelk, dan is het zeker nodig een diëtist met deskundigheid op dit gebied in te schakelen. Immers, ondanks de dieetbeperkingen, moet de voeding alle stoffen bevatten die het goed functioneren van het lichaam mogelijk maken. Ook informatie over variaties of hoe om te gaan met het dieet tijdens vakantie of feestjes kan de diëtist met u bespreken.

Gedragsklachten en voedselovergevoeligheid

Tot nu toe is er geen direct verband aangetoond tussen individuele stoffen en gedragsklachten. Indirect kan voeding

en voedselovergevoeligheid wel een rol spelen bij gedragsklachten.

Vaak wordt gedacht dat voedselovergevoeligheid de oorzaak is van gedragsklachten bij kinderen. Voornamelijk voedseladditieven (E-nummers), suiker en natuurlijke salicylaten worden nog wel eens als de boosdoener gezien. Natuurlijke salicylaten zijn stoffen die in geringe hoeveelheid voorkomen in bepaalde voedingsmiddelen. Het gaat hierbij voornamelijk om verschillende soorten fruit en groente. Ook kruiden, specerijen, amandelen en pinda's bevatten van nature salicylaten. De gedachte dat suiker, voedseladditieven en natuurlijke salicylaten te maken hebben met gedragsklachten, stamt al uit 1975. In dat jaar publiceerde de Amerikaanse arts Feingold een artikel, waarin hij stelde dat er een natuurlijke relatie zou bestaan tussen gedragsklachten en overgevoeligheid voor bepaalde voedseladditieven (zoals kleurstoffen), natuurlijke salicylaten en suiker. In de daarop volgende twintig jaar is veel onderzoek verricht naar zijn stelling. Daaruit is geen verband gebleken tussen deze stoffen en voedselovergevoeligheid. Er is één studie waaruit blijkt dat een mengsel van kleurstoffen en het conserveermiddel natriumbenzoaat hyperactiviteit kan veroorzaken. Daarbij kregen kinderen een drankje met een hoeveelheid van

deze stoffen, zoals die in Engeland voorkomt in ruim 100 gram snoep. De EFSA gaat na hoe betrouwbaar de uitkomsten zijn en welke de eventuele gevolgen zijn.

Indirect verband

Voeding en voedselovergevoeligheid kunnen wel indirect een rol spelen bij gedragsklachten. Als een kind lichamelijke klachten heeft (bijvoorbeeld luchtwegklachten, buikpijn, diarree, jeuk door eczeem) dan is dat doorgaans goed merkbaar aan het gedrag van het kind. De gedragsklachten ontstaan dan bijvoorbeeld door een onvolwaardige voeding. Ook symptomen door voedselovergevoeligheid zoals luchtwegklachten, buikpijn, diarree en jeuk door eczeem kunnen de oorzaak zijn van gedragsklachten. Een gezonde voeding en goede behandeling van lichamelijke klachten biedt dan uitkomst.

Als de arts vaststelt dat er sprake is van voedselovergevoeligheid, is een verwijzing naar een diëtist gewenst. De diëtist geeft aan hoe bepaalde voedingsmiddelen kunnen worden vermeden, zonder dat er een tekort aan voedingsstoffen ontstaat.

Voor meer informatie en/of vragen kunt u contact opnemen met de diëtiste, bereikbaar via telefoonnummer 0172-503040 of via e-mail: voeding.en.dieet@stgr.nl

WEET U DAT.....

ik altijd denk dat er geen weet u datjes zijn,
je al denkend en schrijvend vanzelf weer op weet u datjes komt,
het klimaat altijd een makkelijke binnenkomer is,
er bijvoorbeeld al weer narcisjes bloeien in mijn tuin,
ik daar altijd van die lentekriebels van krijg,
de winterdepressie (vorige nummer) daarmee weer even achter ons ligt
(gelukkig!)

met de komst van de lente ook de allergieën helaas weer oprukken,
ik dan vooral de voorjaarspollen en de hooikoorts bedoel.
dat echt geen pretje is voor degenen die daarmee behept zijn,
er tegenwoordig gelukkig wel wat aan te doen is,
u hierover uitgebreid wordt voorgelicht in dit nummer.

De assistentes van de huisartsen tegenwoordig een "backoffice" hebben,
dit een duur woord is voor een werkplek achter,
hiermee wel heel veel rust wordt gecreëerd in het centrum,
dit door iedereen als prettig wordt ervaren,
je dit al meteen merkt als je het centrum betreedt,
het uiteraard wel even wennen is,
dit geldt voor de assistentes, huisartsen maar ook de patiënten.

we binnenkort met de medewerkers van het centrum op stap gaan,
dat heel goed kan zijn voor de teamgeest,
ik hoop op veel deelnemers, en dat lijkt te gaan lukken,
ik mijn collega medewerkers dan eens "van een andere kant" kan bekijken,
dat heel verrassend kan zijn soms,

de assistentes een gevonden voorwerpenbak hebben,
u zich aan de balie kunt melden als u iets vergeten denkt te zijn in ons
centrum,
wij dit natuurlijk niet eindeloos kunnen bewaren,
wij er na drie maanden een ander doel voor zoeken,
dat meestal de prullenbak is, helaas,

ik u veel leesplezier wens met deze Beter Weten,
er veel mensen zijn die leuk krijgen, alleen al bij het lezen over allergieën,
ik u dat zeker niet toewens,
ik u wel een heerlijk voorjaar met "lentekriebels" gun.



LEZERSVRAAG

Hebt u een vraag over gezondheid en denkt u dat uw vraag ook voor andere lezers interessant is?

U kunt uw vragen stellen aan een van de medewerkers van het Gezondheidscentrum: bv. aan de logopediste, de fysiotherapeute, de maatschappelijk werker, de artsen, enz.

Zet uw vraag op onderstaand formulier en stuur het in naar het Gezondheidscentrum Merenwijk. Het adres van het Gezondheidscentrum staat aan de achterzijde. U kunt het formulier natuurlijk ook altijd zelf even afleveren bij de balie.

U kunt het ook per e-mail versturen met de vermelding: Beter Weten Lezersvraag:

gcmerenwijk@versatel.nl

Vraag:

Naam :

Wij beantwoorden geen vragen als de naam niet is ingevuld. Deze kunnen wij nodig hebben om contact met u op te nemen als de vraag ons niet helemaal duidelijk is.

Uw naam wordt niet vermeld in Beter Weten

De redactie van Beter Weten beoordeelt of de vraag interessant is voor meerdere lezers en geschikt is voor beantwoording door een van de medewerkers van het Gezondheidscentrum.

BERICHTEN VAN BUITEN

Deze rubriek is speciaal gereserveerd voor mededelingen en inhoudelijke bijdragen van hulpverleners die niet verbonden zijn aan het gezondheidscentrum, maar wel hun patiënten in de Merenwijk hebben.

- **Overige huisartsen in de Merenwijk**

A.M.A. v/d Meer-Medendorp,

K. v. Schie, C.E. v/d Meer en

J.H.E. Stakenburg

Medisch Centrum 't Joppe

Zwartemeerlaan 44

tel.nr. praktijk: 521 5510

mw. A. Visser

Pluimgras 44

tel.nr. praktijk: 521 0890

P.H. v/d Meer

arts op haptonomische basis

Medisch Centrum 't Joppe

tel.nr. 521 2812

Huisartsenlaboratorium:

Elke morgen van 8.30-10.30 uur in

Buurtcentrum "Op Eigen Wieken",

Valkenpad 5.

- **Ouder- en kindzorg**

Consultatiebureau:

Bernhardkade 36

2316 RX Leiden

tel. Klantenservice, Voorlichting en

Preventie 0172 503 040

- **Kraamzorg Nederland**

Aanmelding voor kraamzorg:

0900-899 8440

Aanmelding bevalling en bevallings-

assistentie: 071-512 0005

- **Paramedische praktijk Medicare**

Rosmolen 36, tel.nr. 521 4061

Huidtherapie, oedeemtherapie, medische hulpmiddelen.

- **Overige fysiotherapeuten in de Merenwijk**

Maatschap voor Fysiotherapie Zwanenzijde

Mussenplaats 1, tel.nr.: 521 5568.

J.M.E. van Paridon-van den Berg

kinderfysiotherapeut,

P.M. Quint-van den Berg,

W.C. Nieuwenhuys, manueel therapeut,

K. Kruyt, fysiosportconsultant.

- **Overige voorzieningen**

Oefentherapeut Mensendieck

mw. G. Liem

Medisch Centrum 't Joppe

tel.nr. 521 5529

Psychologe

mw. drs. M. Witkamp

Medisch Centrum 't Joppe

tel.nr. 523 1827 / 521 1893

Psychologe

mw. drs. K.J. Krab

Stokroos 4

2317 EP Leiden

tel.nr. 523 5799

k.krab@lnp.nl

Psychologe

mw. drs. F. van Hilten

Fregatwal 5

2317 GN Leiden

tel.nr. 568 0156

fvanhilten@kpnplanet.nl

- **Apotheken**

Apotheek Tot Hulp der Menschheid

Rosmolen 13, tel.nr. 521 1611

Apotheek 't Joppe

Zwartemeerlaan 44, tel.nr. 521 1277

MEDEWERKERS GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK

Huisartsen

Mw. L. Fabriek	(h.a.)
Hr. Y. Groeneveld	(h.a.)
Hr. R. van Leeuwen	(h.a.)
Mw. J.M. Muis	(h.a.)
Mw. I. Osinga	(h.a.)
Hr. J.A. Verhage	(h.a.)
Mw. M. van de Ven	(h.a.)
Mw. O. Duerink	(h.a.i.o.)
Mw. E. van der Burg	(ass.)
Mw. J.H. van Dam	(ass.)
Mw. C.G. Elbers	(ass.)
Mw. M. Laarman	(ass.)
Mw. P. M. Leeman	(ass.)
Mw. A.D. Maghielse	(ass.)
Mw. H. van den Oord	(ass.)
Mw. M.W.Th. Windhorst	(ass.)
Mw. C. ter Haar	(adm.)

Tandartsen

Mw. N. Idris	(tandarts)
Mw. A. Jahanbakhshi	(tandarts)
Mw. R. Raemie	(ass.)

Fysiotherapeuten

Mw. K.J. Anthonissen	(fys.th.)
Mw. N. Brouwer	(fys.th.)
Mw. L. Kroon	(fys.th.)
Hr. O. Otto	(fys.th.)
Hr. J. van der Plaat	(fys.th.)
Mw. M. van der Plaat	(fys.th.)
Mw. W.A. Spelt	(fys.th.)
Mw. M. Versteegt	(fys.th.)
Mw. H. van Hove	(fys.th.)
Mw. M. Geelhoed	(fys.th.)

Maatschappelijk Werkers

Mw. A. van Dijkman
Mw. S. Pronk
Mw. P. Veldhuizen

Pedagoge

Mw. T. Dibbits

Diëtiste

Mw. C. Koster
Mw. K. van Drunen

Praktijkverpleegkundigen

Mw. M. Blankers-Nijnanten
Mw. A. Dresselhuizen

GGD-Jeugdgezondheidszorg

Mw. A. van der Lippe	(jeugdarts)
Mw. M. Akbulak	(verpl.)
Mw. L. Wegewijs	(ass.)

Verloskundigen

Mw. J.C. van de Ven
Mw. S. Demir

Logopedisten

Mw. T. van Driel
Mw. D. den Daas
Mw. S. d'Haens
Mw. J. Martens
Mw. M. Urlus

Psychologen

Hr. H. Velders
Mw. J. Steeneveld
Mw. M. Ernst
Mw. A. van der Ende
Dhr. R. Gardien

Directie

Dhr. J. van der Plaat
Mw. C. ter Haar (bur.coörd.)
Mw. W. Boerman (secr.)

Cliëntenraad

Contactpersoon: mw. E. Wijnands
Te bereiken via gezondheidscentrum, tel.nr.
5227184

Bestuur Stichting

Gezondheidscentrum Merenwijk

Voorzitter: hr. F. van Oosten
Tel.nr. 5213728

BETER WETEN IS EEN UITGAVE VAN GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK

Redactie:

Mw. H. Bolk
Mw. F. Verhaar
Mw. C. ter Haar

Illustraties:

Mw. H. van de Giessen

Werkgroep vanuit het gezondheidscentrum:

Mw. D. Bruring
Mw. A. Dresselhuizen
Mw. L. Kroon
Mw. P. Leeman
Mw. M. van de Ven



Merenwijk
Gezondheidscentrum