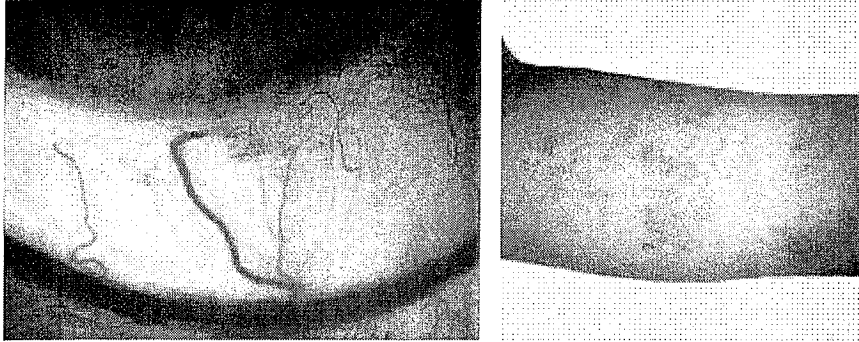


## Niezen en krabben: het allergieboek

Stuifmeel in de lucht, huisstofmijten die omhoog worden gewoeld bij de voorjaars schoonmaak, katten die hun wintervacht verliezen: het is dé tijd van het jaar voor gehoest, genes en andere allergische reacties. Vorige week verscheen Het Allergieboek, onder redactie van onder anderen Jan Derksen, bioloog aan de Radboud Universiteit Nijmegen, celbioloog en 'pollendeskundige'. Een boek om met rooie oogjes te lezen!

Veel voorkomend

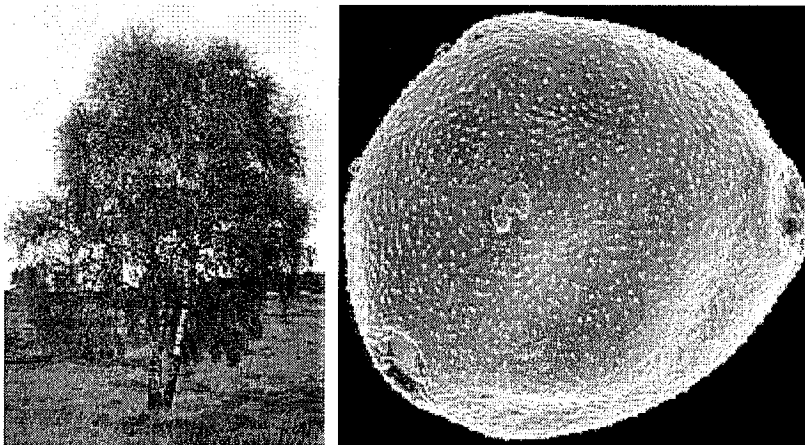


Allergische reacties kunnen zich op verschillende manieren uiten: in kortademigheid, rode ogen, een loopneus, maar ook – bijvoorbeeld bij voedselallergieën – in een dikke keel, maag-darmklachten of jeuk. Op deze plaatjes twee veel voorkomende reacties: rode ogen (door uitgezette bloedvaten in het bindvlies) en eczeem.

Bijna 30 procent van de Nederlanders heeft hooikoortsachtige klachten; 20 procent heeft last van een piepende ademhaling (die bij astma kan passen). Constitutioneel of atopisch eczeem, komt bij 10 tot 15 procent van de bevolking voor.

Niet alleen in Nederland, ook elders komen allergische aandoeningen steeds meer voor: in de afgelopen veertig jaar is het aantal astmatici en hooikoortslidgers veeleer toegenomen. De belangrijkste factor daarbij is waarschijnlijk de levensstijl, waarbij met name factoren als voeding, stress en extreme hygiëne een rol spelen. Na de introductie van de westerse levensstijl wordt in Oost-Europa eenzelfde toename gezien.

Grootste allergieveroorzaker: pollen

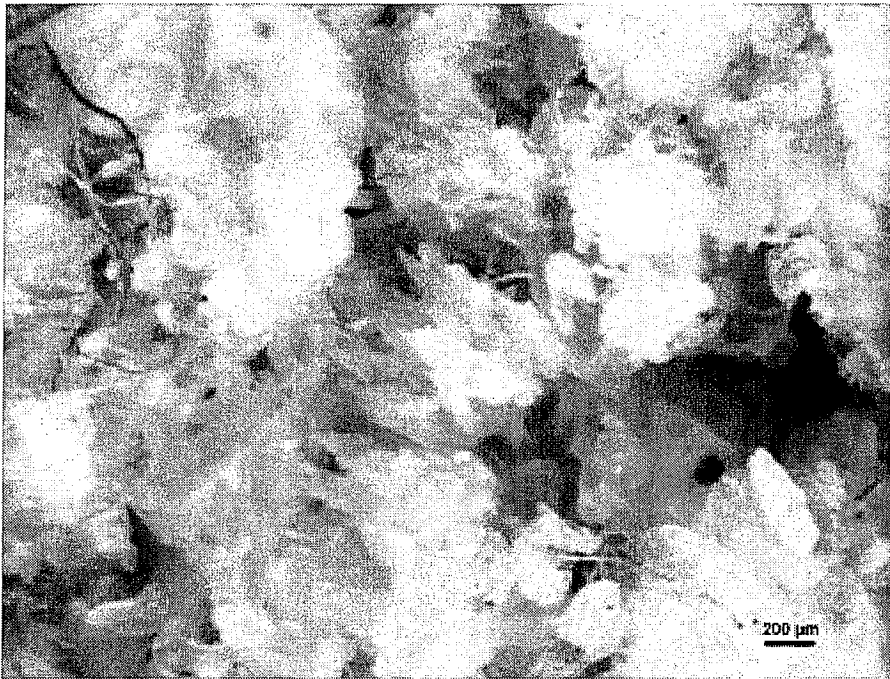


Berk en pollenkorrel van de ruwe berk, in werkelijkheid tussen de 0,018 en 0,023 millimeter groot.

Veroorzakers van allergieën zijn er veel. Als we ons alleen al beperken tot inhalatieallergieën, allergieën die veroorzaakt worden door stoffen die worden ingeademd, is de keuze groot. Neem stuifmeel of pollen uit meeldraden van bloemen en bomen. Die veroorzaken hooikoorts – een naam die feitelijk niet klopt, want met hooi heeft het weinig te maken.

Weetje: de grootste pollenverspreider is de Brandnetel: die zorgt jaarlijks voor 22,05 procent van het totaal aantal pollen. Echter: brandnetelpollen roepen geen allergische reactie op. Dat doet wel de Berk, goed voor een aandeel van 16,64 procent. (Nummer 3 tot en met 5: Eik - 16,01 procent; Cipresachtigen - 12,02 procent; Gras - 11,5 procent).

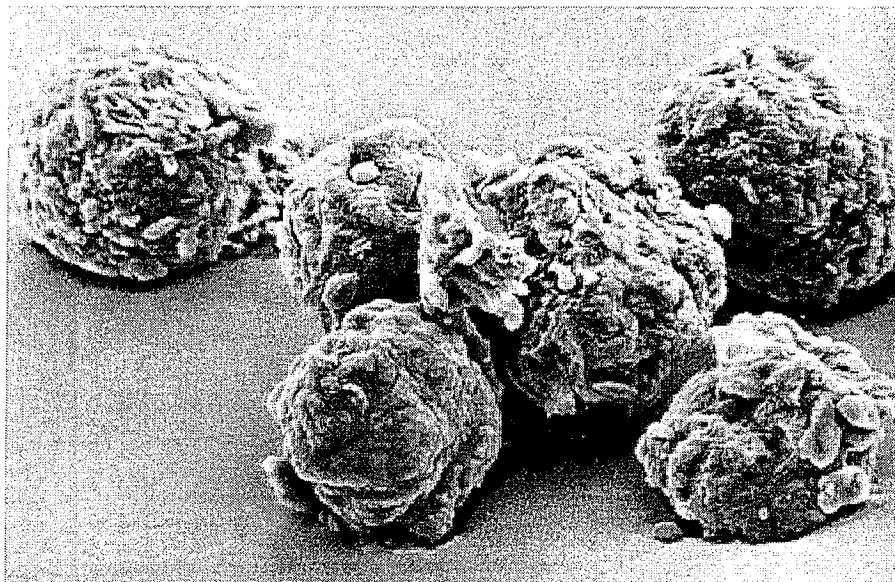
100.000 huisstofmijten in je bed - minstens!



*Een groot deel van het huisstof bestaat uit menselijke huidschilfers, meestal kleiner dan 1 vierkante millimeter. Deze vormen een belangrijke voedingsbodem voor mijten en schimmels*



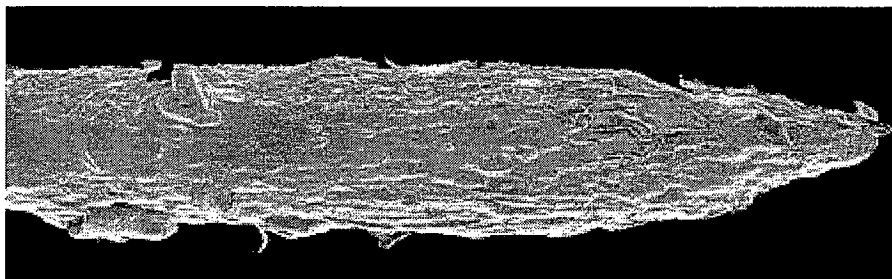
*Oprname van een etende en poepende (zie geelbruin uitwerpsel achteraan) huisstofmijt*



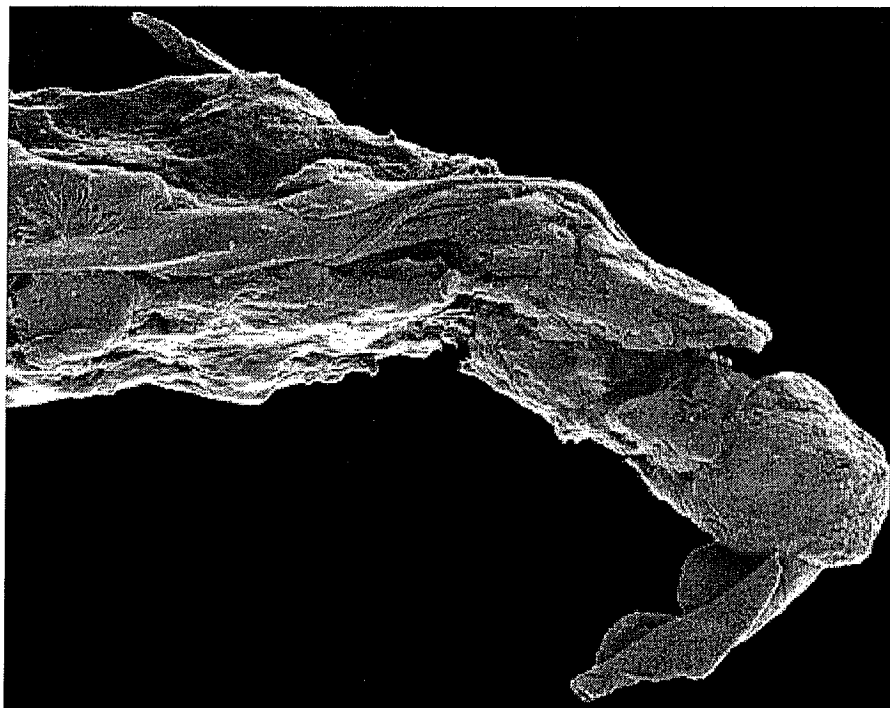
*Mijten produceren zo'n twintig uitwerpselen per dag. Die bevatten belangrijke allergenen die astma kunnen veroorzaken*

Op nummer twee in de lijst van veroorzakers van inhalatieallergieën staat de huisstofmijt – iets meer dan 20 procent van de Nederlanders is daar gevoelig voor, wat zich uit in rode ogen en/of een verstopte neus, maar vooral in astma. Huisstofmijten zijn ongeveer 0,3 millimeter grote diertjes, met het blote oog niet te zien. Ze voeden zich met huidschilfers en gedijen het best in een iets vochtige omgeving, bijvoorbeeld in matrassen. Het aantal mijten in een bed is al gauw 100.000, maar vaak zelfs veel meer. De allergenen zitten overigens niet zozeer in de mijten zelf, maar vooral in hun uitwerpselen.

#### Kat en hond



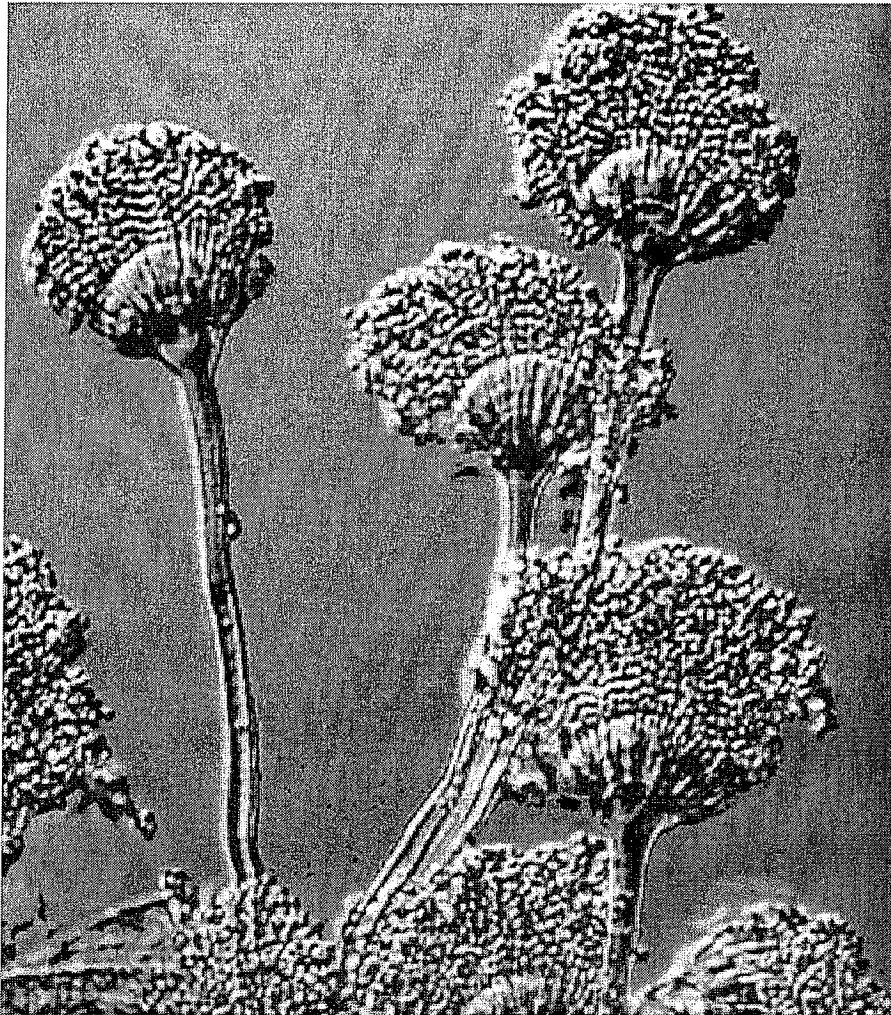
*Boven: punt van de haar van een kat, ongeveer 0,02 millimeter dik en onder: punt van de haar van een hond, ongeveer 0,03 millimeter dik. De haren kunnen slijten en daardoor kunnen er naast haren ook nog zeer kleine haarstofdeeltjes in huis voorkomen*



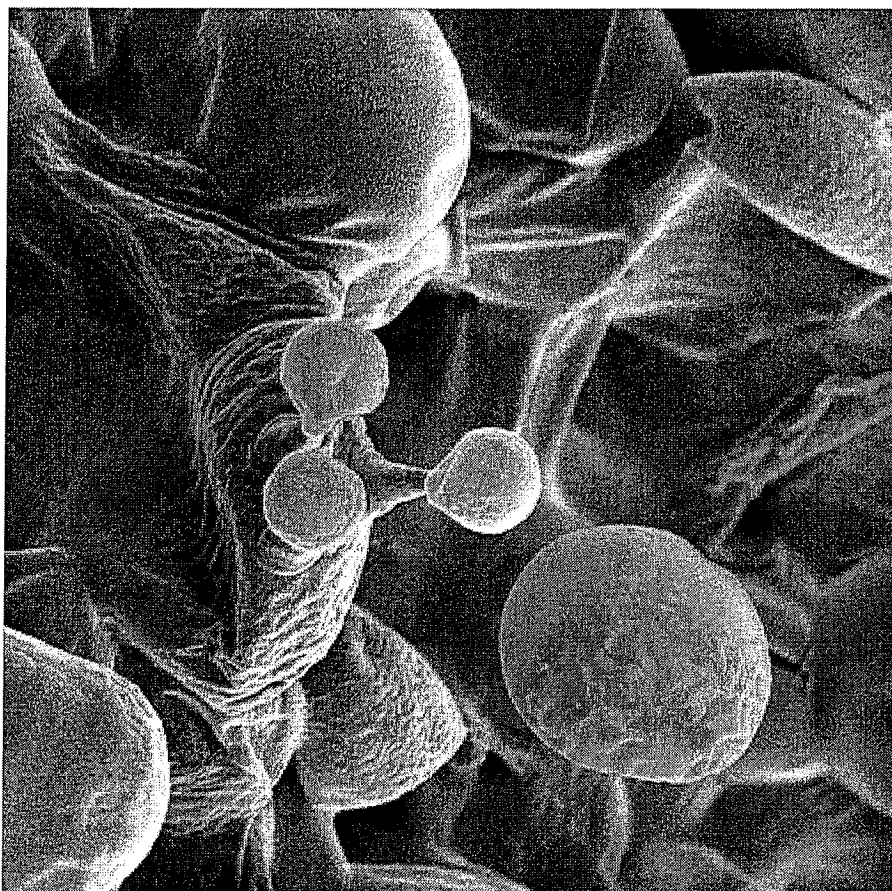
De derde plaats bij de inhalatieallergenen: dieren. Met als belangrijkste boosdoeners: kat en vervolgens hond. Een kleine 10 procent van de bevolking is allergisch voor deze dieren. In Nederland zijn ongeveer 3,3 miljoen katten. Anders geteld: in 25 procent van de Nederlandse huishoudens is ten minste één kat aanwezig; in ongeveer 20 procent van de huishoudens ten minste één hond (totaal 1,8 miljoen honden).

De allergenen van de kat zitten niet alleen in zijn haren, maar ook in zijn huid, speeksel en traanklieren. In tegenstelling tot wat wel wordt beweerd, zijn er geen katten- of hondenrassen die gegarandeerd allergeenvrij zijn. Ook de vlooiën van katten of honden kunnen soms allergieklachten veroorzaken.

#### Schimmels



*De Fungi imperfecti, de schimmels die het grootste deel van de schimmelinhalatieallergieën veroorzaken, planten zich ongeslachtelijk voort door een gesteeld vruchtlichaampje waarop sporen in lange rijen worden afgezet.*



*Champignons planten zich wel geslachtelijk voort. Sporenvorming (in okergeel) bij de champignon. De volgroeide sporen zijn, niet meer dan 0,01 millimeter groot.*

Allergische klachten na inhalatie van schimmels komen bij zo'n vijf procent van de bevolking voor. De allergie ontstaat door inademing van de sporen die schimmels maken en in de lucht verspreiden. Dat leidt in voorkomende gevallen tot luchtwegklachten en soms tot eczeem.

#### **Meer weten?**

*Het Allergieboek. Wegwijzer in leven met allergieën* bevat nog veel meer informatie over allerlei soorten allergieën – bijvoorbeeld voor voedsel, insecten, geneesmiddelen, stoffen zoals latex. Het boek richt zich op de eerste plaats op patiënten en hun omgeving, maar kan ook een hulp zijn voor professionals in de gezondheidszorg die hun patiënten uitleg willen geven over hun allergie.

*Het Allergieboek. Wegwijzer in leven met allergieën. Onder redactie van: Jan Derksen, Roy Gerth van Wijk, L. Otto M. Smithuis. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2010. Prijs: 49,50 euro. Zie ook <http://www.bsl.nl/shop/het-allergieboek-9789031377527.html>*