

Positieve invloed van voeding

Exit met eczeem

Eczeem is één van de meest bekende huidaandoeningen en kent verschillende soorten. Het kan vanaf de geboorte aanwezig zijn, maar ook op latere leeftijd ontstaan. Ook kan het weer verdwijnen. Juiste voeding speelt een grote rol in het voorkomen en terugdringen van ontstekingsprocessen die eczeem kunnen veroorzaken.

Tekst: Ellen Pijper, natuurdietist

Elke dag worden we blootgesteld aan een milieu dat steeds giftiger wordt. Gebruik van alledaagse 'onschuldige' producten zoals tandpasta, douchegel, shampoo en schoonmaakmiddelen belast het lichaam en vooral de huid. Eczeem kan worden uitgelokt door dagelijkse porties cocktails aan chemicaliën die deze (verzorgings)producten bevatten. Daarnaast komt de huid regelmatig in aanraking met vele andere schadelijke stoffen en allergenen zoals uitlaatgassen, pesticiden en (toevoegingen aan) voedingsmiddelen.

Constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en contacteczeem zijn de meest bekende soorten. Waar atopisch eczeem erfelijk is en zich vooral uit in de knieholten en elleboogplooien, kan contacteczeem ontstaan door met het allergeen in aanraking te komen. Een voorbeeld hiervan is nikkelallergie. Bij ortho-ergisch eczeem (huisvrouweneczeem) is er geen sprake van een allergische reactie, maar van een huidbeschadiging door bijvoorbeeld een toxische stof. Dan lijken rubberen (latex)handschoenen dé uitkomst om de handen te beschermen. Maar de natuurlijke latex-

eiwitten kunnen op hun beurt ook weer een reactie uitlokken. Minder bekende vormen van eczeem zijn craquelé-eczeem en seborroïsch eczeem. Craquelé-eczeem komt meestal voor bij ouderen en uit zich in een droge, schilferige en kwetsbare huid op de schenen en bovenarmen. Seborroïsch eczeem wordt mede veroorzaakt door een gist (schimmel) en is een schilferige aandoening van de huid.

Symptombestrijding

Meestal schrijft de (huis)arts een recept voor met een shampoo of crème tegen de eczeem zoals ketoconazol, corticosteroïde lotion of een hormoonzalf. Corticosteroïden zijn de chemische variant van het lichaamseigen bijnierschors hormoon en onderdrukken verschillende lichamelijke reacties bij ontstekingen en infecties. Corticosteroïden verlichten tijdelijk de symptomen maar nemen de oorzaak van eczeem niet weg. Daarnaast heeft het vaak ongewenste bijwerkingen en kan het bij langdurig gebruik schade aan de huid toebrengen.

Verzorging van buiten en van binnen

Bij eczeem is het handig producten te gebruiken die ongeparfumeerd, hypo-allergeen, zeepvrij en mild zijn voor de huid. Daarnaast is het beperken van langdurig en warm douchen/baden, scrubben, te hard afdrogen, ontvetten van de huid met (huid)reinigingsmiddelen, een lage luchtvochtigheid of een droge/koude wind bevorderlijk voor de huid. Herhaaldelijk beschadigen van de huid kan leiden tot ontstekingen en het verstoren van de water/vet-balans. Het insmeren van de huid met een vette crème of zalf is een aanrader.

Bij eczeem is er sprake van een allergische huidontsteking. Symptomen van eczeem zijn onder andere jeuk, rode uitslag en een droge, schrale huid. Maar eczeem kan ook 'nat' zijn door de blaasjes die vocht afscheiden. Naast het verzorgen van de huid aan de buitenkant, kunt u de huid ook verzorgen van binnenuit. Juiste voeding kan vooral een positieve invloed hebben op de allergische varianten van atopisch en contacteczeem. Deze voeding is rijk aan bepaalde vita-



Brandnetel bevat kiezelzuur, dat de huid verstevigt.

Nadeel: er zitten ook biogene aminen in die eczeem juist kunnen uitlokken.

mines, mineralen en andere bouwstenen uit groenten, fruit en volle granen en staat verderop in dit artikel uitgebreid toegelicht.

Versterken barrièrefunctie

Samen met de slijmvliezen vormt de huid 'de weerstand' tegen binnendringers. Een ontsteking ontstaat door de verdedigingsreactie van het immuunsysteem op binnendringers en op beschadigd weefsel. Ontstekingen kunnen de barrièrefunctie van de slijmvliezen verstoren. Omdat het immuunsysteem van de huid en slijmvliezen nauw met elkaar verbonden is, kan dit leiden tot huidproblemen. De barrièrefunctie kan worden versterkt door het gebruik van Gamma-linoleenzuur (GLA), probiotica (darmflora) en prebiotica (de juiste voeding voor de darmflora). Bij een verlaagde barrièrefunctie van het slijmvlies, functioneert onder andere het afbraaksysteem in de darmen onvoldoende. Hierdoor kunnen biogene aminen nare (pseudo) allergische reacties veroorzaken wat zich kan uiten in eczeem. Biogene aminen zijn stoffen die gemaakt worden uit aminozuren, de bouwstenen van de eiwitten. De meeste bekende biogene amine is histamine. Het lichaam maakt zelf histamine aan, wat een belangrijke rol speelt bij allergische reacties. Biogene aminen komen voor in producten waarin eiwitafbraak heeft plaatsgevonden, zoals (gerookte) makreel, forel, haring en vis uit blik. Maar ook voedingsmiddelen afkomstig uit de nachtschadenfamilie kunnen een allergische reactie uitlokken. Tot deze familie behoren onder andere aardappelen, tomaten, pepers, paprika en aubergine.

Aanmaak van prostaglandines

Eczeem komt veelal voort uit een ontstekingsreactie. Hierbij kan extra inname van het omega-6-vetzuur GLA de ontstekingsreactie remmen. Omega-6 vetzuren zoals linolzuur en GLA vormen een goede basis voor de aanmaak van de juiste prostaglandines. Dit zijn hormoonachtige substanties die diverse processen in het lichaam reguleren, waaronder immuniteits- en ontstekingsprocessen. Ook bij eczeem en ontstekingsreacties van de slijmvliezen spelen prostaglandines een rol. Borage-olie is rijk aan het biologisch actieve meervoudig onverzadigde omega-6-vetzuur GLA. De synthese van GLA en andere waardevolle onverzadigde vetzuren wordt geblokkeerd door verzadigde, gehydrogeneerde vetten en transvetzuren. De omzetting van linolzuur in GLA wordt niet alleen geremd bij eczeem, maar ook bij virale infecties, alcoholgebruik, stress, straling, ouderdom, diabetes, premenstrueel syndroom, astma en



multiple sclerose. En ook door tekorten aan bepaalde vitaminen en mineralen zoals vitamine A, C, E, B2, B3, B5, B6, B12, biotine, magnesium, zink, kalium en zwavel. Deze factoren hebben ook een negatieve invloed op het metabolisme van omega-3-vetzuren, doordat ze dit proces remmen.

Mensen die last hebben van eczeem kennen vaak ook klachten zoals astma en hooikoorts. Een verstoorde spijsvertering, dalende weerstand (door spanningen, vermoeidheid of ziekte) of een (voedings)allergie kunnen eczeem verergeren. Intolerantie voor bepaalde voedingsstoffen kunnen bij atopisch eczeem een belangrijke oorzaak zijn. Zuivel, soja, noten, pinda's, eieren, tarwe en schelpdieren zijn veel voorkomende uitlokkers. Producten uit de supermarkt zijn voor velen lastig te vermijden maar zitten vaak vol met kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen en conserveringsmiddelen die eczeem kunnen verergeren. De kleurstof tartrazine (E102), de conserveermiddelen natriumbenzoaat (E211) en natriumdisulfiet (E223) en de smaakversterker natriumglutamaat (E621) kunnen de meest heftige reacties uitlokken.

Voedingstips bij huidklachten

Er zijn verschillende voedingsmiddelen die de huid ondersteunen en preventief gebruikt kunnen worden om huidklachten zoals eczeem tegen te gaan.

1) Blauwe bosbessen. Anthocyanidinen vormen een onderdeel van de groep flavonoiden. Dit zijn krachtige antioxidanten die het lichaam beschermen tegen vrije zuurstofradicalen. Daarnaast verminderen ze de aanmaak van prostaglandines, die onder andere verantwoordelijk zijn voor ontstekingsverschijnselen. (Blauwe) bosbessen bevatten krachtige anthocyanidinen. ▶

Atopisch eczeem is erfelijk en uit zich vooral in knieholten en elleboogplooien.

2) Vitamine A en D. Voor de vernieuwing van het epitheel van de slijmvliezen zijn vitamine A en D nodig. Voldoende vitamine A en D zijn ook nodig voor de huid en de hormoonhuishouding. Om de vetoplosbare vitamine A en D goed op te nemen, kunt u gebruik maken van ongeraffineerde olijfolie, lijnzaadolie, borageolie (GLA), walnootolie en hennepolie.

3) Gezonde vetten. Vermijd zoveel mogelijk geharde vetten, omdat deze vetten zijn gehydrogeneerd. Dit is een speciale bewerking om ze geschikt te maken voor bakken en braden. Gehydrogeneerde vetten zitten bijna overal in; van pindaakaas, koekjes, crackers, en gebak tot chips en pizza. Lees daarom goed de etiketten van voedingsmiddelen. Vermijd ook transvetzuren die voortkomen uit gebakken vetten en oliën en voorkomen in margarine, gebak, snacks en chips. Kies liever voor vette vis die gezonde vetten bevat. Of kies voor noten en zaden die niet verhit en ongezoeten zijn. Wissel af tussen biologisch gepeld hennepzaad, chiazaad, (on)gebroken lijnzaad en pompoen-, zonnebloem- en pijnboompitten. Ook de oliën genoemd bij het vorige punt kunt u gebruiken.

4) Kiezelzuur. Bij het vormen van bindweefsel is kiezelzuur essentieel. Daarnaast speelt het een grote rol in het verstevigen van de huid. Gierst, haver en brandnetel zijn rijk aan kiezelzuur. Let wel op: brandnetel bevat biogene aminen en kan eczeem verergeren.

5) Verse biologische groenten. Eet minimaal 500 gram biologische groenten per dag. Een makkelijke manier om aan deze hoeveelheid te komen, is in de vorm van gepureerde groentesoep of groentesappen. Eet daarnaast drie stuks fruit per dag voor voldoende vezels, als voeding voor de darmflora. Vermijd fruit zoals banaan, citrusvruchten, kersen, abrikozen en ananas; deze kunnen de eczeem verergeren.

6) Zink. Het mineraal zink is zeer belangrijk bij huidklachten. Vlees, vis, (tarwevrij) biologisch zuurdesembrood, peulvruchten en zilvertvies zijn rijk aan zink.

7) Eiwit. Kies voor plantaardige eiwitten zoals tofu, tempeh, peulvruchten en verse noten. Als u vlees eet, kies dan voor biologisch (hormoonvrij) vlees of gevogelte zoals schapen- en rundvlees, kip en kalkoen. Voor eiwitten uit zuivel kunt u kiezen voor geiten-, schapen- of sojayoghurt. Probeer ook eens geitenmelk en rijst-, haver-, quinoa- of amandelmelk. Beperk of elimineer zuivel van de koe. Eczeem kan echter wel verergeren door zuivel (ook van de geit en het schaap). Kijk of het tijdelijk elimineren van zuivel verbetering brengt bij huidklachten.

8) B vitamines. Een gezonde huid heeft behoefte

aan voldoende voeding die rijk is aan vitamine B. Er zijn verschillende soorten B vitamines die allemaal met elkaar samen werken. Kies daarom voor zaden, peulvruchten, eieren, vette vis, kiemgroenten, quinoa, groene bladgroenten zoals boerenkool en andijvie (spinazie liever niet i.v.m. de biogene aminen), linzen, zwarte bonen, spruitjes, broccoli en asperges.

9) (Bron)water. Vermijd het drinken van frisdranken. Deze dranken bevatten veel (kunstmatige) suikers en plegen daardoor mineralenroofbouw op het lichaam. Drink voldoende (bron)water per dag (gemiddeld 35 ml per kg lichaamsgewicht) om de huid te hydrateren.

10) IgG-test. De laatste tip is niet zozeer een bepaald voedingsmiddel, maar een bloedtest. Een IgG-test maakt duidelijk welke voedingsmiddelen ontstekingsreacties geven op de huid. Deze voedingsmiddelen kunnen (tijdelijk) geëlimineerd worden waardoor klachten afnemen. Een natuurdiëtist kan helpen een dieet- en/of suppletieadvies op maat te maken. ■

Top-10 te vermijden

- 1) Noten en pinda's
- 2) Kruiden en specerijen
- 3) Kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen
- 4) Nachtschaden
- 5) Ei, tarwe, koemelk en soja
- 6) Witmeelproducten, suiker en zoetstoffen
- 7) Chocola, drop en alcohol
- 8) Schaal en schelpdieren / vis uit blik
- 9) Banaan, citrusvruchten, kersen, abrikozen, ananas
- 10) Transvetten, gehydrogeneerde vetten, bewerkte voedingsmiddelen en eten uit 'pakjes'

Ellen Pijper

Ellen Pijper werkt als natuurdiëtist & voedingsjournalist in haar praktijk Combi Vitaal. Volgens haar is de combinatie van de juiste voeding voor het lichaam én de psyche belangrijk voor het



behandelen én behouden van vitaliteit. Dat je voldoende energie hebt om te genieten van het leven. Ellen geeft dieet- en suppletieadviezen op maat, geeft lezingen, schrijft artikelen en werkt veel met 'Het Energie Herstelplan'. Ook interpreteert ze uitslagen van bloed-/ontlastingonderzoek.