

'Verminder hooikoortsklachten met de juiste voeding' column in GezondheidPlus

Veel mensen strijden in de lente met zakdoekjes, druppeltjes en anti-allergie medicijnen tegen hun niesbuien, lopende neuzen en tranende ogen. Aanpassingen in de voeding kunnen ervoor zorgen dat je minder last hebt van hooikoortsklachten. Dag hooikoorts, hallo lente!

Kleine bosbrandjes

Bij hooikoorts zet stuifmeel van grassen, pollen, bomen en planten het afweersysteem aan tot een allergische ontstekingsreactie op de slijmvliezen. Je kunt je dit het beste voorstellen als kleine 'bosbrandjes'. Bepaalde voedingsmiddelen laaien de bosbrandjes op, wat zorgt voor vurige reacties op de ogen, neus, longen en huid. Dit uit zich in klachten zoals gezwollen, tranende en jeukende oogleden met rood oogwit, een brandend en jeukend gevoel aan je neus, een loopneus of verstopte neus en volle holttes. Maar ook in zwellingen van de huid met jeukende rode bulten, kortademigheid, een piepende ademhaling, droge kriebelhoest en een jeukende mond.

Oplaaierende bosbrandjes door biogene aminen

Het lichaam maakt biogene aminen zoals histamine, tryptamine, cadaverine, putrescine, spermine en spermidine aan vanuit aminozuren. Bij hooikoorts zorgen biogene aminen voor het oplaaien van de bosbrandjes. Reageer je op deze stoffen, dan kan dit komen doordat het (darm)slijmvlies beschadigd is of doordat bepaalde enzymen de biogene aminen minder goed kunnen afbreken.

Maar ook doordat de lever uitgeput is door medicijngebruik, stress of doordat het belangrijke vitaminen en mineralen tekort komt. Hierdoor heeft de lever moeite met het afvoeren van de biogene aminen, wat resulteert in klachten.

Histamine dempen

Vooraf histamine speelt bij hooikoortsklachten een grote rol. Er is geen geneesmiddel tegen, wel worden er antihistaminica ingezet om klachten te verminderen. Vitamine C is een natuurlijk antihistaminicum en kun je gebruiken om te koelen. Daarnaast kun je ook bronwater, rijstdrank, kokoswater en groene thee drinken om het vuur te dempen. Let erop dat deze dranken geen koolzuur, suiker en vanille bevatten.

Eet histamine arme voedingsmiddelen

Vermijd bij hooikoortsklachten alcohol, chocola, drop, kruiden, specerijen, gebakken vetten, koffie, noten, gefermenteerde sojaproducten, E-nummers en nachtschaden zoals tomaat, aubergine, paprika, pepers en aardappelen. Eet liever voedingsmiddelen die arm zijn aan histamine zoals appels, peren, blauwe bessen, jonge kaas, verse witte vis, kip, kalkoen, broccoli, bloemkool, knolselderij, sperziebonen, witlof, asperges, Chinese kool, paksoi, andijvie, peterselie, bieslook, basilicum, kiemgroenten, zoete aardappelen (bataat), haver, quinoa en zilvervliesrijst.

M'n handen jeuken om met jou te onderzoeken welke voedingsmiddelen jou het beste door het hooikoortsseizoen kunnen helpen en welke je beter kunt vermijden.

Gepubliceerd op 1 maart 2015 in het blad GezondheidPlus