

Hatsjoe!

Demp hooikoortsklachten met de juiste voeding

Samen met de lente is ook het hooikoortsseizoen losgebarsten. Gesnotter, tranende ogen, jeuk, hoesten en allergische huiduitslag maken mensen naarstig op zoek naar (lap)middelen om deze slijmvliesklachten tot rust te brengen.



Stuifmeel van bomen zoals hazelaars, berken en wilgen, verschillende grassen en planten zoals weegbree en bijvoet waaien door de lucht en worden ook opgepikt door de mens. Heb je een lagere weerstand, dan kunnen deze stuifmeelkorrels via het slijmvlies het afweersysteem aanzetten tot ontstekingsreacties. Vaak zijn mensen niet allergisch voor één gewas en omdat verschillende gewassen om de beurt hun stuifmeel produceren, kunnen hooikoortsklachten lang aanhouden.

Histamine

Met acupunctuur en gemmotherapie (extracten van jonge scheuten en knoppen van bomen en struiken) kun je hooikoortsklachten goed behandelen. Let er wel op dat je hier rond januari al mee begint. We zitten nu al diep in het hooikoortsseizoen, dus wat kun je nu meteen doen? Het aanpassen van je voeding! Hierdoor kun je de allergische reacties die de hooikoortsklachten geven zoveel mogelijk verminderen.

Bij een allergische reactie komt er namelijk histamine vrij. Histamine is belangrijk voor verschillende processen in je lichaam, zoals de werking van je immuunsysteem, aanmaak van maagzuur, je slaap-waakritme en het fungeert als neurotransmitter (hersenuitloosmiddel). Maar een overschot aan histamine kan klachten geven en hooikoortsklachten stimuleren.

Welke voeding kun je beter vermijden?

Histamine moet door de lever verwerkt worden. Vaak zie je dat dit spaak loopt bij mensen met hooikoortsklachten. En er zijn voedingsmiddelen die histamine bevatten of zelfs vrij maken. Als je deze voedingsmiddelen vermijdt, wordt je lichaam minder getriggerd. Denk hierbij aan voe-

dingsmiddelen zoals: noten en zaden, kruiden en specerijen (brandnetel, vanille, gember en kurkuma), de nachtschadenfamilie (aardappelen, tomaten, aubergines, paprika, pepers en tabak), gefermenteerde producten, oude (schimmel)kaas, soja, spinazie, vis uit blik, rode bieten, zuurkool, ananas, aardbeien, citrusfruit, koffie, alcohol, chocolade en vetten zoals gefrituurde vetten of (trans)vetten in gebak en koek.

Dit kun je wel eten en drinken!

Het is belangrijk dat je je lever ondersteunt met histamine arme voedingsmiddelen zoals Chinese kool, uien, witlof, asperges, broccoli, paksoi, appels, peren, blauwe bessen, bramen, frambozen, pruimen, nectarines, roomboter, koudgeperste (olijf/kokos)olie, volle granen, volkoren (spelt) pasta, bataat, kip en kalkoen. Daarnaast kun je je lever 'blussen' door 2 liter bronwater zonder koolzuur te drinken per dag. Of je kunt andere verkoelende dranken zoals rijstmelk (zonder vanille), kokoswater (zonder suiker), blauwe bessensap, vlierbessensap en groene thee drinken.

Vermijden én voeden

Natuurlijk is het belangrijk om niet alleen voedingsmiddelen te vermijden, maar gelijktijdig ook je slijmvliezen te voeden en te versterken. En ervoor te zorgen dat je lever de hoeveelheid aan histamine kan verwerken. Dit kun je ontdekken door bloed- en of ontlasting onderzoek. Een natuuriëtist kan je helpen met het samenstellen van de juiste voeding en het interpreteren van de onderzoeken. Dat scheelt je een hoop zakdoekjes en lapmiddeltjes!

Ellen Geestman
Combivitaal.nl

Histamine moet door de lever verwerkt worden. Vaak zie je dat dit spaak loopt bij mensen met hooikoortsklachten.