

Help, m'n huid staat in brand!

Brede aanpak voor spontane huiduitslag

Het voorjaar breekt door; de tijd voor niezende, hoestende en krabbende mensen. Vorige week vroeg iemand me nog wat je het beste kunt doen tegen spontane, brandende én jeukende huiduitslag. Behalve dan een haverbadje nemen, hormoonzalf smeren of antihistaminica innemen. Want dat had diegene allemaal al gedaan in het verleden. "Maar het komt eigenlijk vanuit de darmen, toch?" Dat vind ik leuk om te horen, iemand die verder kijkt. "Jazeker! En het vraagt om een brede aanpak van de oorzaak, er is helaas geen quick fix", antwoordde ik, om maar meteen met de deur in huis te vallen.



Het gebruik van medicijnen en het smeren van hormoonzalven is soms helaas echt nodig om je (letterlijk) uit de brand te helpen. Maar het hoeft niet een uiteindelijke oplossing te zijn. Wil je spontane huiduitslag bij de oorzaak aanpakken, dan is het belangrijk om die brede oorzaak in kaart te brengen. Vaak zie je dit soort uitbraken van huiduitslag voorkomen in de lente, in het 'hooikoortsseizoen'. Het kan zelfs zo zijn dat iemand eigenlijk geen hooikoorts heeft, maar pseudo allergische hooikoortsklachten krijgt doordat de darmkwaliteit laag is.

Ontlasting onderzoek, triggerarm eetpatroon en voeden darmen

De slijmvliezen van de darmen zijn nauw verbonden met de huid. Bij bovenstaande klachten kun je het beste een ontlasting onderzoek doen om de darmkwaliteit, inclusief de kwaliteit van je slijmvliezen, in kaart te brengen. Maar dan ben je er nog niet. Het is essentieel om voeding te eten/drinken die arm is aan triggers, zodat bijvoorbeeld je slijmvliezen (en dus je huid) tot rust kunnen komen.

Maar je bent er niet alleen met een triggerarm eetpatroon. Het is namelijk ook belangrijk om je darmen te voeden, zodat (onder andere) je slijmvliezen sterker worden, je spijsvertering beter gaat werken en je 'slechte' darmbacteriën in balans zijn met de 'goede' darmbacteriën. Want als je alleen triggerarm eet, je darmen niet voedt en je gaat weer producten eten die bijvoorbeeld rijk zijn aan histamine, dan kun je na verloop van tijd weer dezelfde klachten krijgen. Mijn ervaring is dat het voeden van je darmen helaas niet alleen met voeding kan, omdat voedingsmiddelen armer aan voedingswaarden zijn dan vroeger, ook de biologische.

Neem de tijd

Het is belangrijk om de darmen stapje voor stapje weer in balans te brengen. Een eerste stap is het in kaart brengen van alle klachten en daarbij een passend dieetadvies maken. Daarna kun je een ontlasting onderzoek doen die het beste bij jou(w klachten) past. De volgende stap is het doen van bloedonderzoek (eventueel via de huisarts) om ook te kijken naar de kwaliteit van je lever (zowel op fijn- als op grof niveau). Uitslagen kunnen heel netjes binnen de referentiewaarden liggen, maar je kan dan alsnog klachten hebben. Er worden trouwens door meerdere laboratoria verschillende referentiewaarden gebruikt en natuurdietisten hanteren sowieso andere referentiewaarden waarbij ze kijken naar jou(w klachten en constitutie). Wanneer dit in kaart is gebracht, is het belangrijk om met bepaalde supplementen zowel je bloedwaarden als de darmen weer in balans te brengen. Aan de hand van uitslagen van verder bloed- en ontlasting onderzoek kun je op den duur weer bepaalde voeding in je eetpatroon terugbrengen en kijken hoe je hierop reageert.

Het duurt ongeveer een half jaar tot een jaar voordat de darmen weer in balans zijn, dus neem de tijd. Regelmatig zie ik mensen in de praktijk die door 'zelf dokteren' ver van huis zijn geraakt en waarbij een lange herstelweg gebruikelijk is. Kies voor een natuurdietist die ervaring heeft met jouw klachten en daarbij rekening houdt met jouw persoonlijke constitutie.

Ellen Geestman,
Combivitaal.nl

Het is belangrijk om de darmen stapje voor stapje weer in balans te brengen.