

ANAFYLAXIS

NIEUWSBRIEF

Terug van vakantie en alles is goed verlopen. Hoewel het eigenlijk de bedoeling was geweest om voor de vakantie ook nog een nieuwsbrief uit te brengen is dit door persoonlijke omstandigheden niet gelukt. We combineren nu de juni en september uitgave en hopen dat jullie hier genoeg leesplezier aan hebben. Hiernaast staan de onderwerpen waar we in deze nieuwsbrief aandacht aan besteden. Verder gaan we in op een aantal vragen die we, ondertussen hadden gekregen, voorgelegd hebben aan deskundigen op dit gebied en tevens vindt u wat wetenswaardigheden.

Het vermijden van voedsel waar je anafylactisch op kunt reageren

Welk voedsel activeert een anafylactische reactie?

Ernstige allergische reacties (anafylaxis) kunnen geactiveerd worden door een breed scala aan voedsel. Theoretisch kan elk voedsel dit veroorzaken maar de meest voorkomende boosdoeners zijn pinda, noten (zoals amandel, paranoot, hazelnoot, cashewnoot en walnoot), sesamzaad, vis, schelpdier, ei, en melkproducten.

Natuurlijk, eieren en melkproducten zijn bekende oorzaken voor allergische kwalen bij zeer jonge kinderen. In de meeste gevallen zal er geen reden zijn om aan te nemen dat het kind ooit de extreme allergische vorm, anafylaxis zal krijgen. Echter een paar kunnen ernstig zijn. Iedere ouder die zich hier over zorgen maakt moet het advies van een huisarts inwinnen. Ernstige gevallen moeten behandeld worden door een (internist)-allergoloog of bij een reguliere allergiecliniek.

Waar het pinda, noten en zaden betreft is het raadzaam om elke allergische reactie als potentieel ernstig te nemen. Zelfs schijnbaar milde symptomen zoals het tintelen van de lippen moeten niet genegeerd worden omdat het mogelijk is dat toekomstige reacties ernstiger kunnen worden. Medisch advies moet ingewonnen worden en het voedsel dat het probleem veroorzaakt moet vermeden worden.

Vermijden van pinda en noten

Pinda kan voorkomen onder de naam grondnoot, aardnoot of apennot. Mensen die allergisch zijn voor amandelen moeten amandelessence (aftreksel / vluchtige olie van amandel) vermijden.

Roosteren of verhitten verandert de allergeniciteit van pinda of noten niet!

Het is belangrijk om de voedsletiketten (zgn. ingrediëntendeclaratie) grondig te lezen, zelfs indien je een product koopt dat je al eerder gegeten hebt. Receptuur verandert soms! Voedingsmiddelen die hoogst waarschijnlijk pinda of noten kunnen bevatten zijn:

- **Cakes, biscuit, gebak, ijs, desserts.**
- **Muesli repen, suikergoed.**
- **Vegetarische producten.**
- **Salades en sladdressing.**
- **Saté saus, curry, Chinese, Thaise of Indonesische gerechten.**
- **Marsepein en bonbons (zoetigheid gemaakt met noten).**

Vergeet niet dat deze lijst niet uitputtend is!

Voedsel dat verkocht wordt in restaurants en andere cateringzaken, of bij winkelcentra, bakkerijen en delicatessen winkels, zijn over het algemeen niet voorzien van een etiket en vormen een speciaal probleem. Het is het beste om direct met het personeel te overleggen en dat personeel te wijzen op de ernst van de allergie. Indien het personeel niet kan garanderen dat een specifieke maaltijd veilig is, is het beter om ergens anders te gaan eten.

Scholen zullen geïnformeerd moeten worden over een leerling met een risico op anafylaxis; het eten (trakteren) en de nood maatregelen (toedienen van adrenaline) zullen besproken moeten worden. *Voorbeeldprotocol voor scholen is bij het Nederlands Anafylaxis Netwerk beschikbaar.*

In deze uitgave:

- Vermijdt voedsel dat anafylaxis activeert
- Enige vragen en antwoorden
- Medische handeling?
- Haal je Latijn op!
- Pindaolie een Engels onderzoek.
- Extra vitaminen?
- Websites
- Leven met Anafylaxis, omgaan met de stress