



INFORMATIEBROCHURE STUIFMEEL(POLLEN)ALLERGIE

Allergie voor stuifmeel (pollen)

Pollen vormen de mannelijke vruchtbeginsels van het plantenrijk, vergelijkbaar met wat de zaadcellen zijn in het dierenrijk.

Pollenallergie (hooikoorts) ontstaat door een reactie op het stuifmeel van bepaalde plantensoorten dat zich tijdens hun bloeiperiode in de lucht verspreidt.

De klachten van een stuifmeelallergie zijn dus seizoensgebonden. Dit is ook het geval voor schimmelsporen die vooral in de late zomermaanden aanwezig zijn.

Ook stuifmeel van kamerplanten kan deze allergische reacties veroorzaken.

Bloeiperiodes van verschillende plantensoorten
Voor actuele info zie: www.airallergy.be

Periode	Verantwoordelijke pollen
Februari tot en met maart	Hazelaar en els
Maart tot begin mei	Berk
Mei tot en met juli	Grassen
Juni tot en met augustus	Kruiden en onkruiden



Kruisallergieën

Mensen die allergisch zijn voor stuifmeel, zullen vaak ook een allergie vertonen ten opzichte van fruit, groente, noten en zaden.

Klassieke clusters zijn

- ▶ de **boompollenallergieën** waarbij een gerelateerde kruisallergie voor verse pit- en steenvruchten, kiwi, soja(melk), noten, en rauwe groenten zoals wortelen en aardappelen voorkomt.
- ▶ de onkruidpollen waarbij een allergie voor selder en talrijke specerijen kan ontstaan.
- ▶ een graspollenallergie kan aanleiding zijn voor een allergie voor onder andere meloen, banaan en tomaat.

De **allergische symptomen** bij deze fruit- en groenteallergieën zijn vooral jeuk in de mond- en keelholte, zwellen van lippen, tong, huid en keel (oraal allergie syndroom genoemd), maar soms ook meer ernstige symptomen zoals kortademigheid, urticaria (netelkoorts) en uitzonderlijk bloeddrukdaling met bewustzijnsdaling (shock).

Ook andere allergieën kunnen oorzaak zijn van dergelijke secundaire voedselallergieën. Het betreft daarbij vooral allergie voor natuurlijke latex, ficus en *Cannabis sativa* (marihuana).

Deze voedselallergie is secundair doordat er structureelgelijkenis bestaat tussen pollen en voeding. Het



is zinloos om systematisch alle vruchten en groenten te mijden of om dit op voorhand te laten testen. **Welke voedingsmiddelen iemand met een pollenallergie moet mijden, hangt volledig af van de last die de patiënt ervaart bij inname, NIET alleen van de testresultaten.**

De klachten van de voedselallergie treden bovendien vaak enkel op bij rauw of onverwerkt voedsel (groente/fruit). Wanneer deze levensmiddelen gestoofd of verwerkt zijn, is er vaak geen probleem.

Hoe stuifmeel (pollen) vermijden?

Het is uiteraard onmogelijk om stuifmeel (absoluut) te bannen.

Toch zijn er enkele handige tips:

1. Blijf binnen en houd vensters en deuren dicht op zonnige, droge en winderige dagen. Maai zeker geen gras op die dagen. Laat desnoods iemand anders uw gras maaien en onkruid wieden om te vermijden dat het in bloei komt. Huizen worden best 's ochtends of na een regenbui verlucht.
2. Laat uw was niet buiten drogen.
3. Houd ook in de wagen de ramen dicht en laat eventueel een pollenfilter plaatsen.
4. Sporten in open lucht doe je best 's ochtends.



5. Hou rekening met uw pollenallergie bij de keuze van uw vakantie(bestemming). Ga bij voorkeur naar en locatie buiten het pollenseizoen en kies eventueel voor de kust of het hooggebergte (hoogte van minstens 1500 m). Pollenkalenders kunnen hiervoor een praktische hulp zijn.
6. Hou rekening met uw pollenallergie bij de keuze van je studies, hobby en beroep.
7. Op het platteland worden doorgaans meer pollen aangetroffen dan in de stad.
8. Voor informatie over de actuele pollenconcentraties kan je terecht bij:
 - ▶ Weerberichten
 - ▶ www.airallergy.be (beschikbaar in het Nederlands, Frans en Engels)
 - ▶ Pollentelefoon & -SMS-dienst, pollen-app's
 - ▶ Teletekst
 - ▶ Voor een geslaagde vakantie: <http://www.worldallergy.org/pollen/index.php?region=all&country=all&infotype=all&language=all>
9. Wrijf niet in uw ogen. Contactlenzen maken de ongemakken vaak erger. Een (zonne)bril kan beschermend zijn. Was uw haar wat frequenter (pollen blijven in haar hangen).



10. Het is niet zinvol om uw tuin te betonneren. Bedenk anderzijds dat kamerplanten en sierboeketten ook pollen afgeven (je kan meeldraden afsnijden). Ook (laten) stofzuigen kan helpen.
11. **START TIJDIG UW MEDICATIE** (voor aanvang van het pollenseizoen). Wees ervan bewust dat veel oogklachten onrechtstreeks ontstaan via de neus; het gebruik van een onderhoudsneusspray met nasale steroïden kan hierbij helpen. Bij hardnekkige last die niet goed reageert op medicatie, raadpleeg je best opnieuw je arts. Er bestaat misschien wel een indicatie voor een bijkomende behandeling (hyposensibilisatie).



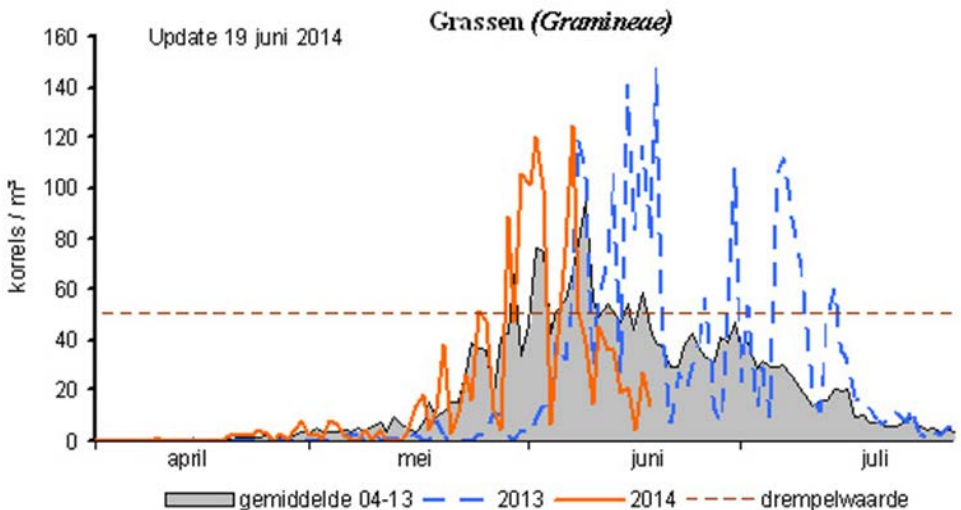
	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
Bomen												
Hazelaar	Yellow	Orange	Orange	Yellow								
Els	Yellow	Orange	Orange	Yellow								
Es			Yellow	Orange	Orange	Yellow						
Berk			Yellow	Orange	Orange	Yellow						
Eik				Yellow	Orange	Yellow						
Grassen												
Grassen				Light Green	Dark Green	Dark Green	Dark Green	Light Green	Light Green			
Kruiden												
Zuring					Dark Green	Dark Green	Dark Green	Light Green	Light Green			
Ganzevoet					Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green			
Weegbree								Light Green	Light Green			
Bijvoet							Light Green	Dark Green	Light Green			
Schimmels												
Cladosporium					Grey	Grey	Grey	Grey	Grey			
Alternaria					Grey	Grey	Grey	Grey	Grey			
Botrytis					Grey	Grey	Grey	Grey	Grey			
Aspergillus	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey
Penicillium	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey

Pollenkalender [bron: Phadia.emjee.nl]



De drempelwaarde voor het optreden van symptomen bedraagt ongeveer 50 pollenkorrels per m³.

Deze informatie wordt verschaft als het gemiddelde van de laatste 10 jaar (grijs histogram), situatie vorig jaar (blauwe onderbroken lijn) en huidig seizoen (oranje lijn).



Informatie zoals verschaft op www.airallergy.be (situatie 19/6/2014)



AZ JAN PALFIJN
GENT

FOLDER ALLERGIECENTRUM

Contact

Allergiecentrum AZ Jan Palfijn Gent

Prof. dr. D. Ebo
Prof. dr. V. Sabato
T 09 224 71 11

<https://www.janpalfijn.be/diensten/allergieën-en-immuniteitsziekten>