



Welke immuun-ondersteunende voeding is geschikt?

## Verbeter je immuunsysteem bij allergie

Mensen met een voedselallergie of -intolerantie hebben regelmatig last van andere ziekten zoals atopisch eczeem of hooikoorts. Wat deze ziekten met elkaar verbindt is dat het immuunsysteem een rol speelt. Maar hoe werkt dat systeem en wat moet je wel én niet eten als allergisch mens?

TEKST IRENE KOK EN DR. BERBER Vlieg-Boerstra ILLUSTRATIE ISTOCK

**H**et immuunsysteem speelt bij veel meer chronische immuunziekten - waar ook allergieën bij horen - een rol. Denk bijvoorbeeld aan de ziekte van Crohn. Onder mensen met deze ziekte wordt veel onderzoek gedaan naar het effect van gezonde voeding op de ontwikkeling en behandeling. Als het gaat om allergieën is er nog maar weinig onderzoek gedaan naar de rol van gezonde voeding bij de behandeling. Toch zijn er veel aanwijzingen dat voeding ook hier een belangrijke rol speelt. Dit ervaren wij regelmatig in onze praktijk. Als diëtisten geven we vaak adviezen waarbij we het immuunsysteem extra ondersteunen en boeken hier regelmatig goede resultaten mee. Mensen hebben bijvoorbeeld minder huid- en darmklachten of ze voelen zich veel fitter. Wij hebben een immuun-ondersteunend voedingsconcept ontwikkeld voor kinderen met pinda-/of noten allergie. Momenteel wordt onderzocht of dat werkt. Als dat zo is, willen we deze voedingsadviezen ook gaan geven aan mensen met eczeem, astma en hooikoorts.

### WAT IS EEN GOED WERKEND IMMUNUSYSTEEM?

Het immuunsysteem is een soort verdedigingsmechanisme van je lichaam.

Het zorgt ervoor dat ziekteverwekkers geen kans krijgen om je ziek te maken. Als je immuunsysteem niet optimaal werkt ben je vatbaarder voor virussen en bacteriën. Het immuunsysteem zit door het hele lichaam, maar verreweg de meeste immuuncellen komen voor in de darmen. Het immuunsysteem is ook betrokken bij een goede werking van allerlei lichaamsfuncties. Voeding kan direct effect hebben op diverse immuun-functies in het lichaam,

### 'Natuurlijke voedingsmiddelen zijn altijd de beste keuze'

maar ook indirect, omdat ze een invloed hebben op een gezonde samenstelling van het microbiom en de darmdoorlaatbaarheid. Dat immuunsysteem is te ondersteunen door bijvoorbeeld stress te verminderen, voldoende te bewegen en gezonde voeding. Bij onvoldoende voedingsstoffen werken de lichaamsfuncties niet optimaal. Bij een verkeerd samengesteld dieet kunnen er lichte ontstekingsreacties ontstaan, zonder dat er sprake is van een infectie, die nadelig zijn voor de werking van het immuunsysteem. We weten allemaal wel hoe belangrijk het

is om voldoende groente en fruit te eten, maar er zijn nog meer specifieke adviezen waarmee je ook het immuunsysteem kan ondersteunen. Daarbij zijn niet alleen het soort voedingsmiddelen van belang, maar ook de bewerking van producten en soms ook de herkomst.

### WAT MOET JE WEL DOEN?

Een belangrijk advies is om voldoende vezels te eten. Die vezels zitten in volkoren granen, peulvruchten, maar ook in groente en fruit. Bedenk daarbij dat natuurlijke en pure voedingsmiddelen eigenlijk altijd de beste keuze zijn.

Verder werkt het goed om (het liefst dagelijks) gefermenteerde voedingsmiddelen op het menu te zetten en producten die van nature goede bacteriën bevatten. Door het fermentatieproces hebben deze voedingsmiddelen (bijvoorbeeld kaas, yoghurt, kefir en zuurkool) namelijk een hoger aantal levende bacteriën.

Hoe gevarieerder het aantal bacteriën in de darm, hoe beter het immuunsysteem zijn werk kan doen. Producten met »

### PEUTER ZONDER ECZEEM

Een mooi voorbeeld van wat immuun-ondersteunende voeding kan doen, zagen we bij een jongetje van 3 jaar in onze praktijk. Het jongetje heeft een aangetoonde voedselallergie voor pinda's en noten, maar had ook last van ernstig eczeem. Zijn ouders behandelden dat eczeem goed, maar het kind bleef regelmatig aanvallen met hevige jeuk hebben. Naast het advies om noten en pinda's volledig te vermijden, adviseerden we hem om minder vlees, minder poederemelk en meer volle (biologische of weide)melk, dagelijks een schaalje (biologische of weide) yoghurt en volkorenbrood te eten. Daarnaast startte hij met een suppletie van levertraan (met vitamine A, D en omega-3 vetzuren). Na een paar weken verdwenen de ergste jeukaanvallen. Het ging zelfs zo goed dat de ouders het gebruik van de hormoonzalven konden verminderen.

natuurlijke bacteriën zijn onder meer niet verhitte groente- en fruitsoorten en paddenstoelen. Handig om daarbij te onthouden: verhitting van producten doodt veel bacteriën.

### VETZUREN

Het is verstandig om veel producten met omega-3 vetzuren te gebruiken. Omega-3 – dat zit in bijvoorbeeld vette vis, koolzaadolie en lijnzaadolie – werkt beschermend voor het immuunsysteem. Ook is het verstandig om regelmatig iets te eten waar vitamine A inzit. Dit is belangrijk voor de afweer in de darmen. Voorbeelden van deze producten zijn zoete aardappel, broccoli, spinazie, spitskool, boerenkool, wortel, ei, roomboter, volle zuivel, volvette kaas, vette vis en maximaal eens per week een kleine portie lever of leverworst.

Verder zijn flavonoiden - anti-oxidanten die beschermen tegen schade aan cellen en weefsels - zeer nuttig. Vooral thee (minimaal drie koppen per dag, groene of zwarte thee), groente, fruit, kruiden en specerijen (zoals knoflook, ui, gember, kurkuma, tijm, rozemarijn) zijn rijk aan flavonoiden. Gebruik deze regelmatig.

### WAT EET JE LIEVER NIET?

Sterk bewerkte voedingsmiddelen - zoals gefrituurde producten, producten met veel suiker of bewerkt vlees - bevatten zogenaamde AGEs (Advanced Glycation End Products) die bij hoge verhitting ontstaan en die een alarmsignaal aan het immuunsysteem afgeven, waardoor gemakkelijker lichte ontstekingen kunnen ontstaan. Ook in 'pakjes en zakjes' zijn vaak allerlei ingrediënten toegevoegd. Denk aan emulgatoren, glucose-fructose, conserveermiddelen, meelverbetermiddelen en gehydrolyseerde plantaardige eiwitten. Hiervan vermoeden wetenschappers dat die een nadelig effect hebben op het microbioom en de darmdoorlaatbaarheid. Laat producten met veel omega-6 vetzuren zoveel mogelijk staan. Veel omega-6 zit vooral in margarines en zonnebloem- en maïsolie. Het kan namelijk lichte ontstekingen versterken. Beperk daarnaast de dierlijke producten.



*‘Door een verkeerd samengesteld dieet kunnen er ontstekingsreacties ontstaan’*

Als je daar namelijk veel van eet, moet je teveel eiwitten verwerken en teveel verzadigde vetten opslaan in je lichaam. Dat kan zorgen voor een ongunstige samenstelling van het microbioom en de ontstekingsreacties van het lichaam activeren. Gebruik verder zuivel en vlees van met gras gevoede dieren, omdat deze een gunstiger vetzuursamenstelling hebben.

### VEEL VARIËREN

Naast bovenstaande is het ook belangrijk om zoveel mogelijk te variëren in voedingsmiddelen. Er zijn studies die hebben aangetoond dat er minder allergische ziekten werden gezien bij jonge kinderen die een diverser dieet hadden. Ook in 'pakjes en zakjes' zijn vaak allerlei ingrediënten toegevoegd. Denk aan emulgatoren, glucose-fructose, conserveermiddelen, meelverbetermiddelen en gehydrolyseerde plantaardige eiwitten. Hiervan vermoeden wetenschappers dat die een nadelig effect hebben op het microbioom en de darmdoorlaatbaarheid. Laat producten met veel omega-6 vetzuren zoveel mogelijk staan. Veel omega-6 zit vooral in margarines en zonnebloem- en maïsolie. Het kan namelijk lichte ontstekingen versterken. Beperk daarnaast de dierlijke producten.

### VEGETARISCHE KEUZES

Vanuit de gedachte van het immuun-ondersteunende voedingspatroon kunnen prima vegetarische keuzes gemaakt worden. Belangrijk is altijd wel om dit goed te

vervangen, omdat vlees (en vis) ook nuttige voedingsstoffen bevatten. Beide zijn namelijk eiwitbronnen. Daarnaast bevat rood vlees ook ijzer en zitten in vette vis de goed opneembare omega-3 vetzuren. Maar deze voedingsstoffen zijn ook uit andere bronnen te halen. Goede vleesvervangers zijn bijvoorbeeld kippenei, peulvruchten, tofu, ongebrande noten, paddenstoelen en melkproducten.

Helaas zien we dat veel mensen juist deze producten niet kunnen verdragen. Vallen één of twee van deze voedingsmiddelen weg, dan is dat nog wel te compenseren met de andere vleesvervangers. Is er echter sprake van diverse allergenen dan is het raadzaam om eens met een diëtist te kijken naar de mogelijkheden. «

### SLECHT WERKEND IMMUNUSYSTEEM

Soms kan een slecht werkend immuunsysteem klachten uitlokken. Dat zagen we bij een vrouw van 20 in onze praktijk. Ze had last van een pijnlijke tong, vaak na het eten van mandarijnen of ander fruit. Toen we doorvroegen naar haar dagelijkse keuzes bleek dat haar voedingspatroon niet volwaardig was. Ze at weinig gevarieerd en regelmatig sterk bewerkte producten zoals rösti-rondjes en gezoete yoghurt. Wij gaven haar het advies om minder sterk bewerkte producten te gebruiken en minder producten met toegevoegd suiker. Zelf aardappelen koken en daarna opbakken is prima, net als naturel yoghurt mengen met (diepvries)fruit. Na zes weken vroegen we haar om opnieuw mandarijn te eten. In eerste instantie kreeg ze nog milde klachten, maar na enkele weken niet meer. We vermoeden dat er bij haar sprake was van een vitaminedeficiëntie of een slecht werkend immuunsysteem, waarschijnlijk mede veroorzaakt door stress. Of dat zo is, is lastig te bepalen. Zij was in ieder geval blij dat haar klachten verdwenen.



## ‘Ik zag ze huilen: nooit eerder konden ze eten delen’

Wie glutenvrij moet eten, hoeft allang niet meer enkel de stoffige hoekjes van de reformwinkel op te zoeken. Op steeds meer plekken in het land vind je glutenvrije bakkers met vitrines vol lekkernijen. Zoals in Almere. ‘Er is geen lekkerder glutenvrij brood dan dat van ons.’

TEKST DJOEKE KUNNEN FOTO LOTTE DE VRIES

Sinds een jaar zit er in Almere Haven een gezellige bakkerij. Voor de deur van de winkel zitten twee heren in het zonnetje, met een kop koffie en een croissant. Tot zo ver niets bijzonders, maar deze croissant is vrij van gluten, ei en melk. Gerry en Niliifer Mulder van Craft Coffee & Pastry Almere hebben een duidelijke missie: lekker brood en patisserie voor iedereen, met of zonder glutenintolerantie.

### LEKKER ÉN GLUTENVRIJ

In 2014 krijgt Gerry de diagnose coeliakie. Tot zijn grote frustratie vindt hij glutenvrij brood uit de supermarkt en van andere bakkers niet lekker. En glutenvrije croissants zijn al helemaal niet te krijgen. Een groot gemis, want daar is hij dol op. Samen met zijn vrouw gaat hij op onderzoek uit. In Italië komt hij tijdens een vakantie bij toeval terecht in een restaurant dat glutenvrije voeding serveert. ‘Het brood was zo lekker dat het bijna niet te geloven was’, zegt Gerry daarover. Een paar maanden later keert het stel terug naar Italië om een cursus van twee weken te volgen bij de Italiaanse bakker die aan het bezochte restaurant levert. Het doel: een eigen bakkerij openen. Ruim twee jaar geleden wordt de eerste winkel in Amsterdam geopend. Door de grote vraag is er sinds een jaar een tweede locatie in Almere Haven open. Op dat moment besluit Gerry zijn baan bij een grote busmaatschappij op te zeggen.

### TRANEN

De bakkerij wordt bezocht door mensen met en zonder intol-

erantie of allergie. Sommige mensen zijn al jaren op zoek naar goed brood zonder gluten. Soms komen er zelfs kinderen die nog nooit een croissant hebben gegeten. De mooiste herinnering heeft Gerry aan een stel waarvan de man geen intolerantie had, maar de vrouw wel. Beiden namen een ander soort gevulde croissant. ‘De vrouw proefde een hapje van haar man’, vertelt Gerry. ‘Ik zag ze allebei huilen; nooit eerder konden ze eten delen.’

### GEEN SESAMALLERGIE

Alles in de winkel is volledig vrij van gluten, maar ook andere allergenen worden waar mogelijk uitgesloten. De meeste producten zijn zonder melk en zelfs vaak zonder ei. In de bakkerij wordt echter wel met deze producten gewerkt - ook al doet men er alles aan kruisbesmetting te voorkomen - en is er dus een klein risico voor allergische mensen. Bij een allergie voor sesam is het risico op kruisbesmetting groter, omdat de zaadjes ongewild in andere producten terecht kunnen komen. ‘We zijn trots op onze croissants, omdat geen andere bakker dit echt goed lukt’, zegt Gerry. ‘Tegelijkertijd weet ik zeker dat er geen beter glutenvrij brood dan dat van ons te krijgen is.’ In de toekomst willen Gerry en zijn vrouw heel graag ook focaccia-broden, zachte bolletjes en krentenbollen maken. ‘Maar door de grote vraag en de beperkte tijd is dat nog toekomstmuziek.’ «

Interesse in de producten? Neem een kijkje op <https://www.craft-amsterdam.nl>