

Het pollenseizoen is gestart in de lente en gaat door in de zomermaanden, want dan bloeien de grassen en kruiden. Veel mensen hebben een allergie voor de pollen van de planten die nu in bloei staan. Als masseur heb je regelmatig te maken met klanten met een pollenallergie. Waar dien je in dat geval rekening mee te houden in je massagepraktijk?

Hooikoorts in de praktijk

Hooikoorts (pollinosis) is een overgevoeligheidsreactie van het lichaam op stuifmeel van sommige bloeiende grassen, planten, bomen en onkruid. Deze allergische rhinitis komt door de zogenaamde pollen; het stuifmeel. Hooikoorts wil zeggen dat er sprake is van een pollenallergie, want het heeft niets met hooi of koorts te maken. De term is bedacht door de Engelse arts John Bostock. Het viel hem op dat hij altijd last had van klachten gedurende het hooiseizoen. Omdat hij zich daarbij ook koortsig voelde, noemde hij het hooikoorts. Het is een aandoening die veel voorkomt bij volwassenen en kinderen. Wanneer er sprake is van een verzwakt immuunsysteem kan er een overgevoeligheid voor pollen ontstaan. Vaak heb je de overgevoeligheid meegekregen van een van je ouders. Je lichaam kan niet adequaat omgaan met de

pollen die door de lucht zweven en dat heeft tot gevolg dat je er allergisch op reageert.

SEIZOENSGEBONDEN

In de maand januari start het pollenseizoen en deze gaat door tot zelfs eind september. De klachten kunnen verschillen en zijn afhankelijk van de overgevoeligheid op de specifieke pollen, de concentratie pollen in de lucht en het klimaat. Warme, winderige dagen zijn voor mensen met een pollenallergie een ramp. Zij komen de deur dan niet uit en voelen zich zeer ziek. Op www.pollennieuws.nl worden de mensen met een pollenallergie dagelijks geïnformeerd over de pollenconcentratie in de lucht en vinden zij vele tips. In het voorjaar zitten er vooral boompollen zoals de els, berk en hazelaar in de lucht.



Eind mei en begin juni komen de graspollen tot een piek. In het najaar zijn het meer de kruiden zoals zuring, ganzenvoet, bijvoet, weegbree en brandnetel die hun pollen verspreiden via de lucht.

ALLERGIE MECHANISME

Er zijn drie dingen nodig om een allergie te krijgen, te weten:

- De genetische aanleg om IgE aan te maken op normaal onschadelijke stoffen.
- Het frequent in contact komen met het allergeen.
- Een orgaan dat overgevoelig is voor de alarmsignalen (mediatoren) en de reacties.

VERSCIJNSELEN

De meest voorkomende verschijnselen zijn: vermoeidheid, tranende en jeukende ogen, niezen, kriebelende neus, algemeen gevoel van malaise, verstopte neus, slecht slapen, loopneus en hoesten. De klachten zijn niet gevaarlijk, maar belemmeren de kwaliteit van leven omdat de nachtrust wordt verstoord. Soms durft een persoon niet meer naar buiten te gaan, het werk wordt erdoor beïnvloedt net als het sociale leven. Al met al is het geen pretje om een allergie voor pollen te hebben.

HOE WERKT DEZE ALLERGIE

Bij een allergie is er altijd sprake van een reactie op een eiwit. Bij een pollenallergie komen er antilichamen of antistoffen van het afweersysteem vrij wanneer de eiwitten van de pollen in het lichaam komen. Denk aan het inademen van het stuifmeel. Het lichaam reageert daarop met niezen, een loopneus, tranende ogen en hoesten om zo met veel slijm de stoffen weer het lichaam uit te werken.

KRUISREACTIES

Mensen met een pollenallergie hebben vaak een allergie voor bepaalde fruitsoorten, groenten of noten. Dit zijn zogenaamde kruisreacties. Het immuunsysteem kan soms geen onderscheid maken tussen eiwitten, omdat deze sterk op elkaar lijken. Dat eiwitten van zeer verschillende planten bijna identiek zijn komt doordat eiwitten in de evolutie overgeërfd zijn van eenzelfde oerplant en daarbij bewaard zijn gebleven. Kruisreacties kunnen tussen voedingsmiddelen onderling of tussen voedingsmiddelen, en pollen en/of tussen voedingsmiddelen. Bijvoorbeeld: het appelallergeen lijkt zoveel op het allergeen van de berk, dat de allergische persoon niet alleen op de berk reageert, maar ook op de appel. Heb je een pollenallergie, dan kan het voorkomen dat je bij een hap van bijvoorbeeld een appel jeukende lippen krijgt, of jeuk in je mond, keel of in je oren tot zelfs eczeem, maag- en darmklachten en ademhalingsklachten. Deze zogenaamde kruisreactie of secundaire allergie kan je zien als een vergissing van het immuunsysteem. Deze secundaire allergie komt voor bij bepaalde groenten en fruitsoorten, maar ook bij sommige noten en pinda's. Het is daarbij vooral belangrijk om het onderscheid te weten tussen een secundaire en primaire allergie, want de secundaire allergie (kruisreactie) is veel milder dan de primaire.

KRUISREACTIES

Berkenpollen

- Vruchten: aardbei, abrikoos, appel, kers, kiwi, mango, nectarine, peer, perzik, pruim en sinaasappel, kiwano, meloen en lychee.
- Noten: amandel, hazelnoot, walnoot en pistache.
- Groenten: aardappel, selderij, tomaat, wortel en avocado.

Bijvoetpollen

- Selderij, anijs, koriander, wortel en zonnebloempitten

Grassenfamilie

- Bamboe, gerst, gierst, haver, mais, mout, rietsuiker, rijst, rogge en tarwe, mogelijk ook tomaat, pinda en boekweit.

Timotheegraspollen

- Aardappel, appel, wortel en selderij.

Ambrosia

- Appel en perzik.

TIP MASSEUR

Omdat allergieën steeds meer voorkomen is de kans groot dat je als masseur te maken krijgt met personen die allergisch of intolerant zijn voor bepaalde stoffen die in een massagepraktijk aanwezig zijn. Bij een pollenallergie is het aan te raden om goed te kijken naar de inrichting van je praktijk:

- Staan er kamerplanten in je praktijk die een allergische reactie kunnen veroorzaken, zoals de ficus, klimop of yuca? Er zijn nog wetenschappelijke onderzoeken gaande om dit te bewijzen.
- Maak gebruik van een neutrale massageolie zoals rijstkiemolie of druivenpitolie. Pas op met notenoliën zoals amandel- of macadamia-olie.
- Wanneer er veel KNO (keel, neus en oor)-klachten zijn bij een pollenallergie kan de massage worden aangepast door de persoon niet te lang op de buik te laten liggen bij de rugmassage, want dan lopen de sinussen vol.
- Voorzie de massageruimte van een goede ventilatie. Zet de ramen niet open wanneer de pollen buiten heftig aanwezig zijn. Zorg daarnaast voor horren in de ramen.
- Zorg dat de handdoeken en lakens niet buiten zijn gedroogd in verband met de pollen die daarop belanden.
- Geef adviezen om het immuunsysteem te versterken zoals gezonde, verse groenten en fruit eten, leefstijladviezen, voldoende rust en ontspanning.
- De huisarts kan een specifieke allergietest laten uitvoeren om vast te stellen voor welke pollen er een allergie is zodat er heel gericht preventie maatregelen getroffen kunnen worden. Zo kan ook iemand met een pollenallergie genieten van de schitterende natuur en het heerlijke klimaat buiten.

VERMIJD VOEDING MET HISTAMINE

Bij een pollenallergie komt er veel histamine vrij, een stof die je ook in veel voedingsproducten vindt. Door de consumptie van histamine/biogene aminerijke voedingsmiddelen te nemen verhoog je het histaminegehalte als het ware. Vermijd daarom voedingsmiddelen die relatief veel histamine bevatten zoals harde worst, belegen en oude kaas, groenten (zuurkool, aubergines en spinazie), tem-pé, chocolade, rode wijn, noten (vooral walnoten) en vis in blik. Alles wat oud en voorgesneden of kant-en-klaar verpakt is of bewerkt zoals groenten, vlees en vis kan reacties geven. Dit zal persoonsafhankelijk zijn. Uitproberen wat voor jou geldt is hierbij van belang.

VOEDING AANPASSEN

De meeste mensen weten wel welke voeding reacties geven en deze voeding wordt dan gemeden. Het gevaar daarbij is dat er te veel aan voeding wordt weggelaten. Bij reacties op verse appels wordt meestal wel de appelmoes en de appeltaart verdragen. Dit komt doordat het eiwit dat de reactie veroorzaakt niet tegen verhitte kan en dus wordt vernietigd. Dit geldt alleen niet voor al het fruit of al de groenten. Door de groenten en fruit waar je op reageert te bewerken door opwarming (roerbakken of koken), vermalen (smoothie), droging (appel

in de oven), bevrozing of te schillen, krijg je veelal minder klachten. Naast het verwerken kan de groente of het fruit worden verwerkt in een gerecht zodat het niet direct in aanraking komt met de mond. Bijvoorbeeld aardbeien in de yoghurt. Door op deze wijze om te gaan met de voeding worden tekorten in vitamines voorkomen. Bij kruisreacties is het belangrijk om na te gaan waar je op reageert. Meestal zijn er enkele voedingsmiddelen die je beter kunt mijden of anders moet bewerken.

THERAPIE

Regulier zijn er veel medicijnen die verlichting kunnen geven. Het nadeel daarvan zijn de bijwerkingen en de effecten van de medicijnen zijn maar tijdelijk. Complementair zijn er vele behandelingen mogelijk, zoals homeopathie en acupunctuur of Chinese kruiden. Wanneer je daarmee op tijd begint zijn de resultaten zeer goed, vooral omdat de weerstand dan kan worden verhoogd zodat het lichaam minder heftig reageert op het pollenseizoen. Daarnaast kan er gekeken worden naar aanvullende voedings-supplementen en een probiotica voor de darmen.

Aan te bevelen bronnen:

- *Stichting voedselallergie*
- *Allergieplatform; zelfzorgprogramma over hooikoorts*