

Allergie voor voedsel

Inleiding

In deze folder leest u wat een allergie voor voedsel is, hoe dit wordt onderzocht en welke behandelingen er mogelijk zijn.

Belangrijke punten:

- Bij een allergie voor voedsel reageert uw lichaam te heftig op eten of drinken.
- Klachten komen meestal binnen 1 uur na het eten.
- U kunt jeuk, een zwelling, buikpijn of ademhalingsklachten krijgen.
- Een arts kan testen of u allergisch bent.
- De behandeling is het vermijden van het voedsel waarvoor u allergisch bent.
- U kunt medicijnen krijgen voor als u toch een reactie krijgt.
- Heeft u vragen? Bel dan naar 0182 - 50 50 05.

Wat is allergie voor voedsel?

Bij een overgevoeligheid voor voedsel reageert uw lichaam anders of te heftig op bepaalde voeding. Dit kan na het eten, inademen of aanraken van het voedsel. Er zijn twee soorten overgevoeligheden voor voedsel:

- allergie voor voedsel – de afweer van uw lichaam reageert verkeerd op eiwitten in het voedsel;
- intolerantie voor voedsel – uw lichaam verdraagt bepaalde stoffen niet goed, maar het afweersysteem speelt geen rol. Bijvoorbeeld een intolerantie voor gluten (coeliakie) of lactose.

Deze folder gaat over voedselallergie, niet over intolerantie. Ongeveer 0,5 tot 2% van de volwassenen heeft een allergie voor voedsel.

Hoe ontstaat een allergie voor voedsel?

Bij een allergie voor voedsel reageert de afweer van je lichaam te heftig op 1 of meer soorten eten of drinken. De afweer van uw lichaam maakt dan antistoffen aan tegen bepaalde eiwitten in het voedsel. Die antistoffen zorgen voor klachten. Dat noemen we een allergische reactie.

De eiwitten waar u allergisch op kan reageren worden 'allergenen' genoemd.

Soms worden deze eiwitten afgebroken door verhitten of verteren, maar sommige blijven actief en kunnen een ernstige allergische reactie geven.

Wat is een kruisallergie?

Sommige allergenen komen in meerdere voedingsmiddelen voor. Uw afweer kan dan reageren op vergelijkbare eiwitten in andere producten. Dit heet een kruisallergie. Bijvoorbeeld: bent u allergisch voor garnaal, dan kunt u ook reageren op krab of kreeft. Of als u hooikoorts heeft, kunt u ook klachten krijgen bij het eten van appel of hazelnoot.

Welke klachten komen bij allergie voor voedsel voor?

Klachten treden meestal op binnen 1 uur na het eten. Mogelijke klachten zijn:

- jeuk in de mond;
- dikker worden van tong en keel;
- jeukende rode bulten op uw huid;
- verstopte of lopende neus;
- roodheid en jeuk aan de ogen;
- buikkrampen, misselijk zijn, spugen en diarree.

Bij jonge kinderen kunnen ook andere signalen optreden, zoals veel huilen,

toename van eczeem en jeuk of
groeiproblemen.

Anafylaxie

Dit is een ernstige allergische reactie. U kunt dan:

- flauwvallen door een lage bloeddruk;
- moeilijk ademen door zwelling in de keel;
- hevig braken of slap aanvoelen.

Een allergische reactie bouwt zich meestal niet op. Dat betekent dat de klachten de eerste keer dat u iets eet of drinkt al heftig kunnen zijn.

Hoe heftig uw reactie is, hangt af van verschillende dingen:

- de hoeveelheid van het voedsel dat u binnenkrijgt;
- de manier van bereiden (bijvoorbeeld rauw of gekookt);
- of u ziek bent of bepaalde medicijnen gebruikt.

De klachten die hierboven genoemd zijn, komen ook voor bij andere aandoeningen. Daarom is het belangrijk dat er onderzoek wordt gedaan om zeker te weten of het echt om een allergie voor voedsel gaat.

Hoe wordt een allergie voor voedsel onderzocht?

Onderzoek naar voedselallergie wordt pas gedaan als er een vermoeden is dat u allergisch reageert na het eten of drinken van iets. Dit is belangrijk, want het hebben van antistoffen betekent niet altijd dat u echt allergisch bent.

Voorbeeld: als bij iemand antistoffen gericht tegen bijvoorbeeld pinda-eiwitten zijn aangetoond, betekent het niet gelijk dat diegene ook allergisch is voor pinda's. Dit is pas het geval als hij of zij steeds na het eten van pinda's, satésaus of pindakaas klachten krijgt.

De volgende onderzoeken kunnen gedaan worden:

- **Huidtest**
Een druppel met het te testen voedingsmiddel wordt op de huid gedaan. Daarna wordt er met een klein naaldje in geprikt. Als u antistoffen heeft, ontstaat er na 15 minuten een bultje.
Als de test positief is, betekent dat niet altijd dat u echt allergisch bent. Alleen als u ook echt klachten heeft na het eten van dat product, is er sprake van allergie.
- **Bloedonderzoek**
Met een bloedtest wordt gekeken of u antistoffen heeft tegen bepaalde allergenen. Dit betekent niet altijd dat u klachten krijgt. Alleen als u ook echt klachten heeft na het eten van dat product, is er sprake van allergie.
- **Provocatietest**
Dit is de meest betrouwbare test. U krijgt in het ziekenhuis kleine hoeveelheden van het voedsel, waarvan gekeken wordt of u daar allergisch voor bent. Dit gebeurt stap voor stap, onder toezicht van een arts of verpleegkundige.

Meer informatie over de provocatietest leest u in de folder 'Provocatietest'.

- **Voedseldagboek**
Als het niet duidelijk is welk voedsel klachten geeft, kunt u een voedseldagboek bijhouden. Hierin schrijft u op wat u eet en drinkt en welke klachten u krijgt. Een diëtist helpt u hierbij.

Behandeling

Eliminatie dieet

Bij een allergie voor voedsel moet u het voedsel waar u allergisch voor bent, vermijden.

Geeft u borstvoeding aan een baby met koemelkallergie? Dan moet u zelf ook koemelkvrij eten. Als borstvoeding niet mogelijk is, wordt er speciale babyvoeding voorgeschreven.

Voor kinderen en volwassenen helpt een diëtist u om een gezond dieet te volgen.

Let op: een voedselallergeen kan per ongeluk in andere producten terechtkomen (bijvoorbeeld door knoeien, spatten, kruimels of bestek gebruiken dat al voor ander eten en drinken is gebruikt). Dit heet kruisbesmetting.

Medicatie bij een allergische reactie

- Antihistaminica: als u een milde allergische reactie op voedsel heeft, kan dit medicijn ingenomen worden om deze allergische klachten te remmen. Dit medicijn wordt niet gebruikt om een allergische reactie op voedsel te voorkomen.
- Adrenaline auto-injector (noodpen): Dit is een voorgevulde injectiespuit, een 'noodpen'. Hiermee kunt u zichzelf of uw kind behandelen als er een ernstige allergische reactie (anafylaxie) is. Meer informatie hierover is te vinden in de folder 'De adrenaline auto-injector'.

Wat is geen voedselallergie

Niet alle reacties op voeding zijn een voedselallergie. Coeliakie (gluten intolerantie) en lactose-intolerantie zijn géén allergieën maar wel betrouwbaar te testen, terwijl voor histamine-intolerantie geen betrouwbare test bestaat. MCAS is ook geen voedselallergie en wordt alleen vastgesteld als aan drie criteria is voldaan, waarbij een aantoonbare stijging van tryptase tijdens de klachten essentieel is.

Reizen naar het buitenland

In de Europese Unie moet op de etiketten van producten duidelijk staan of er allergenen in zitten, zoals:

- kippenei;
- pinda;
- noten;
- soja;
- tarwe;
- vis;
- schaal- en schelpdieren.

Gaat u op reis naar het buitenland? Neem dan:

- uw noodmedicatie mee;
- medische informatie in de taal van het land mee;
- contact op met uw arts of diëtist voor advies.

Meer informatie

Meer informatie vindt u bij:

Nederlands Anafylaxis Netwerk
Telefoon: 078 - 639 03 56
Website: www.anafylaxis.nl

Stichting Voedselallergie
033 - 465 50 98
Website: www.stichtingvoedselallergie.nl

Voedingscentrum
Telefoon: 070 - 306 88 88
Website: www.voedingscentrum.org

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met uw arts of met de assistent(e) via de afdeling Immunologie-Allergologie:
0182 - 50 50 05.

Adres

Groene Hart Ziekenhuis, locatie Gouda
Bleulandweg 10
2803 HH Gouda
www.ghz.nl

Colofon

Bron: Nederlandse Vereniging voor Allergologie
Bewerkt door: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie: Marketing & Communicatie
maart 2026
04.07.225