

Masseurs krijgen steeds vaker te horen dat cliënten een bepaalde massageolie of -crème niet kunnen verdragen. Alert zijn op overgevoelheidsreacties en allergieën is zeer belangrijk. In dit artikel worden allergieën en intoleranties behandeld. In de volgende uitgave van Massage Magazine wordt aandacht besteed aan de specifieke massageoliën die allergische reacties kunnen veroorzaken.

Allergieën (deel 1)

Steeds meer mensen zijn overgevoelig, allergisch en intolerant. Wij worden niet met allergie geboren, hoewel de allergie wel in aanleg aanwezig kan zijn en zich kan ontwikkelen in de loop van het leven.

ALLERGIE EN INTOLERANTIE

Bij een allergie zorgen bepaalde voedingsmiddelen, additieven en producten voor een overdreven reactie van het immuunsysteem. Wanneer je spijsvertering niet optimaal werkt kan je allergisch worden voor vele voedingsstoffen. Met name wanneer de darmflora verstoord is en er een tekort is aan belangrijke voedingsstoffen en mineralen. Zo kan een tekort aan zink een verhoogde gevoeligheid voor bepaalde voedingsstoffen geven. Bij een allergie is het immuunsysteem betrokken en vindt er een aantasting plaats van een orgaan of weefsel. Terwijl bij een voedselintolerantie in diverse organen een overgevoelheidsreactie ontstaat met zeer uiteenlopende klachten tot gevolg, zoals braken, hoofdpijn, vermoeidheid, maag- en darmklachten, concentratiestoornissen en slapeloosheid. Bij een intolerantie treedt geen overmatige afweer op, maar de afweer schiet wel tekort. Voorbeelden van intoleranties zijn lactose intolerantie, chemische intolerantie door additieven zoals synthetische

kleurstoffen, conserveermiddelen, smaakversterkers, gefermenteerde kazen, rode wijn of chocolade. Een bekend voorbeeld is het Chinees restaurantsyndroom door de smaakversterker Ve-Tsin waarvan mensen heel ziek kunnen worden. Bij allergiepatiënten is er vaak sprake van een combi van een allergie en intolerantie, waardoor de diagnosestelling en behandeling zeer complex wordt.

ONTWIKKELING

Hoe komt het nu dat steeds meer mensen allergieën en intoleranties ontwikkelen? De meningen lopen hierover uiteen. Ten eerste wordt gemeld dat er steeds meer synthetische voedingsmiddelen zijn waardoor vele giftige stoffen ons lichaam overbelasten. Ook worden we blootgesteld aan vele chemische stoffen zoals uitlaatgassen, smok, verfdampen, schoonmaakproducten, pesticiden, parfums en geurstoffen, voedingsadditieven, medicijnen en tabaksrook. Daarnaast is ons lichaam niet ingesteld op de voedingsmiddelen uit andere werelddelen die in de supermarkten liggen. Tegenwoordig wordt er steeds meer ontwikkeld en moet ons lichaam meer zijn best doen om te ontgiften. De lever en het immuunsysteem worden overbelast en het lichaam raakt oververmoeid door alle gifstoffen die we dagelijks binnenkrijgen.

ALLERGIEMECHANISME

Bij een allergie is er sprake van:

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

Ademhalingsallergenen kunnen ziekteverschijnselen opwekken, zowel in de longen als in andere organen (wat kan leiden tot huid- of darmklachten). Omgekeerd kan een allergie voor een bepaald voedingsmiddel klachten aan de luchtwegen geven, zoals benauwdheid en hoesten. De alarmsignalen worden door het bloed verspreid en dat maakt het vaak zo moeilijk om te achterhalen wat er aan de hand is en wat de oorzaak is van een allergische reactie. Daarnaast zijn er bijkomende prikkels, zoals het klimaat, de droogte, mist en de overgang van koud naar warm weer. Emoties en stress zijn belangrijke prikkels, net als een omgeving waar gerookt wordt.

ALLERGIEVORMEN

Er zijn verschillende vormen van allergie zoals:

- Insectenbeten of stekenallergie
- Voedselallergie: klachten door het eten van bepaalde voeding
- Inhalatieallergie: klachten door het inademen van bepaalde stoffen, denk aan de pollen- en de huisstofallergie.
- Contactallergie: klachten doordat de huid in aanraking komt met bepaalde stoffen (denk aan allergie voor dieren). Deze allergie wordt niet veroorzaakt zoals de meeste mensen denken door de haren, maar door de allergenen die in de vacht van de dieren voorkomen, zoals speeksel van de kat of hond of paard, uitwerpselen en huidcellen.

Een combinatie van eczeem en inhalatie of voedselallergie komt vaak voor. Een allergie is chronisch en duurt in veel gevallen langere tijd, soms zelf een leven lang. Er kunnen steeds meer allergieën bij komen, maar allergieën kunnen ook verdwijnen of verminderen. Allergie voor bijvoorbeeld koemelk komt veel voor bij baby's, wat zich uit in maag- en darmstoornissen, eczeem en/of longproblemen. Allergie voor noten, pinda's of vis zie je veel bij kinderen rond de peuter- en kleuterleeftijd. Meestal ontstaat de allergie in de kinderjaren, maar er zijn steeds meer mensen die op oudere leeftijd een ernstige allergie ontwikkelen. Bij vrouwen in de overgangperiode (waarbij hormoonveranderingen mede een trigger zijn die de weerstand doen afnemen) kunnen intoleranties of allergieën manifest worden. Zo kan het zijn dat een vrouw van 52 jaar opeens een pinda-allergie heeft ontwikkeld zonder eerder allergische klachten te hebben gehad. Meestal blijken er achteraf al wat signalen van overgevoeligheidsreacties te zijn die zich uiteindelijk uiteten in een allergie.

VEELVOORKOMENDE ALLERGIEËN

Voedingsmiddelen die vaak een voedselallergie geven:

- Pinda
- Noten: amandel, macadamia, hazelnoot, walnoot, cashewnoot, pecannoot, paranoot, pistachenoot, amandelen
- Sesamzaad
- Lupine, gemaakt van de zaden (ook wel 'bonenmeel' genoemd)
- Koemelk en soja
- Fruit: appels, peren, kiwi, steenvruchten (kersen, abrikozen, perziken)
- Groenten: spinazie, tomaten
- Kruiden: peterselie, selderij, kervel
- Specerijen: mosterd
- Glutenbevattende granen: tarwe, rogge, gerst, haver, spelt, khorasan (tarwe/kamut)
- Eieren
- Vis
- Schaal- en weekdieren: kreeften, krabben, oesters, mosselen, garnalen

Een notenallergie kan zeer ernstig zijn, maar ook een mildere vorm hebben. In Nederland zijn allergieën voor hazelnoot en walnoot het meest voorkomend en bij kinderen de cashewnotenallergie. Bij een notenallergie kan de persoon allergisch zijn voor meerdere noten en zelfs voor pinda (ondanks dat deze tot de peulvruchten behoort en geen noot is). Ditzelfde geldt bij fruit: er kan een allergie voor meerdere fruitsoorten zijn.

SYMPTOMEN NOTENALLERGIE

Bij het oraal allergiesyndroom (OAS) treden klachten op in mond en keel (meestal binnen enkele minuten):

- kleine blaasjes
- zwelling
- roodheid
- jeuk
- tinteling van mond, kriebel

ANAFYLAXIE

Dit uit zich in ernstige reacties in het hele lichaam:

- eerst tintelingen in mond, keel, wangen of tong
- lokale netelroos (urticaria)
- daarna reacties in veel organen
- vaak met ernstige astma
- shock: bloeddrukdaling en bewusteloosheid

KRUISREACTIES

Mensen met een pollen- of latexallergie 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 optreden tussen voedingsmiddelen onderling of tussen voedingsmiddelen en pollen en/of tussen voedingsmiddelen en latex. 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.

Berk: appel, hazelnoot, wortel, aardappel, selderij, kers, peer, walnoot.

Bijvoet: selderij, wortel, venkel, peterselie, koriander, mosterd.

Gras: aardappel, tomaat, tarwe, pinda.

Koemelk: geitenmelk, schapenmelk, rundvlees.

Pinda: boomnoten, sojabonen, groene bonen, groene erwten, linzen, lupine.

Linzen: soja, pinda.

Latex: banaan, avocado, kiwi, kastanje, papaja, vijgen (aardappel, tomaat).

Varkensvlees: kat.

ETIKETTEN LEZEN

Wanneer iemand allergisch is voor een bepaalde noot kan er ook sprake zijn van een kruisallergie, waardoor de persoon allergisch is voor meerdere noten. Vaak adviseert een arts om uit voorzorg alle noten te vermijden of een goede, betrouwbare test te laten uitvoeren. Walnoten en pecannoten hebben een sterke kans op kruisreacties, net als cashew- en pistachenoten. Hoewel pinda geen noot is, behoort een pinda-allergie tot de meest voorkomende voedselallergie en daarna de notenallergie, zo blijkt uit verschillende studies. Fabrikanten en verkopers van levensmiddelen zijn wettelijk verplicht op de verpakkingen te vermelden welke stoffen het product bevat. Etiketten lezen is dan ook van belang bij een allergie. Omdat allergieën steeds vaker 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.



GEbruikte EN AAN TE RADEN LITERATUUR:

- Kwartaalblad van de stichting voedselallergie
- Ortho Fyto vaktijdschrift (nr. 2, 2015), thema: Voedselovergevoeligheid
- UCB instituut voor allergie
- Allergieplatform
- Allergenen Consultancy

Magneetmassage



Pijnvrij masseren?

Heb je last van pijnlijke handen tijdens het masseren? Kun je dan minder cliënten helpen en heb je daardoor minder inkomen? Dan is de Magneet Massage echt iets voor jou.

Magneet Massage waarom?

Een magneetmassage is voor de masseur minder belastend en geeft een diepere, snellere ontspanning voor de cliënt. Magneten werken op celniveau en daardoor wordt het zelfherstellend vermogen van het lichaam geactiveerd.

Actie

25 euro korting op de Allround Magneet Masseur opleiding van met de code MAGNEET via e-mail.

Jeannette Bal tel. 06-40386740
info@magneetmassage.nl
www.magneetmassage.nl

