

# Alles over HOOIKOORTS



Voel je vrij  
van  
allergie

 **ALK**

Allergy solutions for life



Heb je in het voorjaar en de zomer vaak last van een loopneus, jeukende ogen, niesbuien of een benauwd gevoel?

Mogelijk ben je dan allergisch voor pollen van bomen, grassen en/of (on)kruiden.

Dit wordt ook wel hooikoorts genoemd.

Het is belangrijk dat jij de controle hebt én houdt over je hooikoorts. Dat kan alleen als je goed geïnformeerd bent over wat hooikoorts inhoudt en wat je eraan kunt doen, daarvoor is deze brochure. De eerste stap is dan gezet.

Goed om te weten: op [Allesoverallergie.nl](https://www.allesoverallergie.nl) vind je uitgebreide informatie over hooikoorts, andere vormen van allergie, klachten en behandel mogelijkheden.

**ALK. Voel je vrij van allergie.**

# Inhoud

Over allergie .....	4
Wat zijn allergenen? .....	4
Is allergie erfelijk? .....	5
Over hooikoorts .....	6
Het pollenseizoen .....	7
Symptomen .....	8
Ken je deze handige tips al? .....	9
Allesoverallergie.nl .....	10
Doe de online zelftest .....	10
Kruisreacties .....	11
Behandeling van hooikoorts .....	13
Vermijden van allergenen .....	13
Symptoombestrijding .....	13
Allergie immunotherapie .....	15
Over ALK .....	16
Contact .....	16

# Over allergie

Allergie is een reactie van het menselijk immuunsysteem op stoffen van buitenaf waar het lichaam normaal gesproken niet heftig op hoort te reageren. De stoffen die bij mensen zo'n heftige reactie veroorzaken, noemen we allergenen. Bekende allergenen zijn bijvoorbeeld gras- en boompollen (hooikoorts), huisstofmijten, huidschilfers van huisdieren en voedsel.

Er zijn verschillende factoren van invloed op het ontwikkelen van een allergie. Toch is er over de oorzaken van allergie niet veel bekend.

## Wat zijn allergenen?

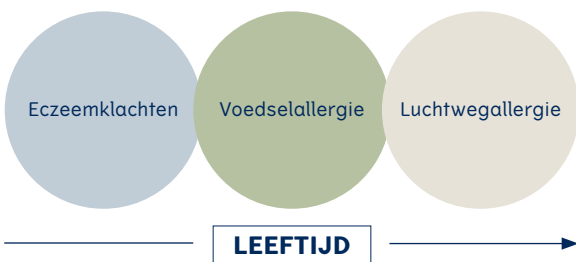
Allergenen zijn op zich onschuldige stoffen waar het afweersysteem op reageert alsof ze schadelijk zijn. Door contact met deze allergenen kunnen allergische reacties optreden. Allergenen worden opgedeeld in verschillende groepen, bijvoorbeeld naar wijze van blootstelling.

We maken onderscheid tussen contactallergenen, inhalatie-allergenen en voedselallergenen. Dit heeft te maken met de manier waarop je in contact komt met het allergeen. In deze brochure vind je meer informatie over hooikoorts.



## Is allergie erfelijk?

Erfelijkheid speelt een belangrijke rol bij het wel of niet ontwikkelen van een allergie. Allergie zelf is niet erfelijk, de aanleg ervoor wel. Komen allergieën in je familie voor? Dan heb je een grotere kans om zelf allergieklachten te krijgen. Maar ook als er in de familie geen allergieën voorkomen, kun je een allergie ontwikkelen.



Vaak begint allergie op jonge leeftijd met eczeemklachten. Later kunnen andere allergieklachten ontstaan, bijvoorbeeld darmproblemen door voedselallergie, middenoorinfecties, allergie voor pollen, huisstofmijten en/of dierlijke huidschilfers en andere aandoeningen. Het is daarom belangrijk om allergie vroegtijdig en goed te behandelen.

**Referentie:** Zie o.a. Het Kinderallergie formularium 2015

# Over hooikoorts

Allergieklachten aan de luchtwegen worden bij hooikoorts veroorzaakt door een reactie van het immuunsysteem na het inademen van stuifmeel dat vrij rondzweeft in de lucht zoals, boom- en/of graspollen.



Een allergie voor bomen (berk, els en hazelaar) en grassen (timotheegras, beemdlangbloem en kropaar) komt het meest voor. Daarnaast kun je ook allergisch zijn voor onkruid, zoals bijvoet.

De klachten die bij hooikoorts voorkomen lijken vaak op verkoudheidsklachten, alleen kunnen ze langer aanhouden. De periode wanneer je klachten kunt ervaren, hangt af van het bloeiseizoen van de bomen, grassen en/of (on)kruiden waar je allergisch voor bent.

## Het pollenseizoen

Grassen, bomen, planten en bloemen geven in verschillende bloeiperioden stuifmeel (pollen) af. Deze bloeiperioden vormen het 'pollenseizoen' of 'hooikoortsseizoen'.



Scan de QR-code (links in de bol) om de meest actuele pollenverwachting te bekijken. Je vindt deze pollenverwachting ook via de link: <https://allesoverallergie.nl/allergieen-hooikoorts/pollenverwachting>

Bomen als de els en hazelaar kunnen al in januari of februari bloeien. Daarna volgt vaak de berk in maart/april.

De eerste graspollen worden al in mei door de wind verspreid. Er zijn grassoorten die tot in september stuifmeel afgeven.

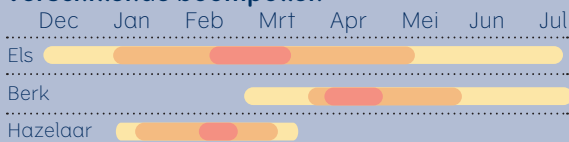
Kruiden of onkruiden kunnen bloeien van begin zomer tot in de herfst (rond november).

Het pollenseizoen kan dus een groot deel van het jaar bestrijken waardoor je ook een lange periode klachten kunt hebben.

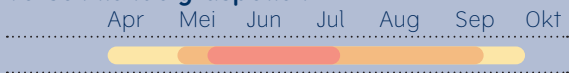
## Pollenkalender



### Verschillende boompollen



### Verschillende graspollen



### Onkruiden



 Mogelijk pollen aanwezig  Voor- en nabloeiperiode  Bloeiperiode

Op [Allesoverallergie.nl](https://www.allesoverallergie.nl) vind je alles over de symptomen bij hooikoorts, allergisch astma, tips en behandel mogelijkheden.

## Symptomen

Als je hooikoorts hebt, krijg je klachten wanneer het stuifmeel via de slijmvliezen van de ogen en de luchtwegen je lichaam binnenkomt. Dit gebeurt met name op warme dagen met een matige wind.

De allergische reactie kenmerkt zich door een vroege reactie, zoals een loopneus, jeukende en/of tranende ogen en niezen, en een late reactie.

Bij de late reactie zijn ontstekingscellen betrokken. Door deze ontstekingsreactie kunnen klachten ontstaan in de bovenste en onderste luchtwegen, zoals:

Een verstopte neus, hoesten, piepende ademhaling (astma en/of bronchitis) die gepaard kan gaan met een gevoel van benauwdheid.

Andere klachten die kunnen ontstaan, maar die vaak niet direct worden gelinkt met hooikoorts:

Benauwdheid, hoofdpijn, slecht slapen, concentratieverlies en vermoeidheid.







## Ken je deze handige tips al?

- Houd rekening met de hooikoortsberichten op radio, televisie, internet of app.
- Vermijd buitenactiviteiten zoveel mogelijk wanneer de pollentellingen (erg) hoog zijn.
- Houd bij droog weer de ramen en deuren zoveel mogelijk gesloten. Lucht je huis, indien nodig, vroeg in de morgen of laat in de avond wanneer de hoeveelheid pollen in de lucht lager is.
- Draag een zonnebril en smeer vaseline rond je neus, zo zijn je ogen en neus beter beschermd tegen pollen.
- Neem een douche voor het slapen gaan om eventuele pollen die zijn blijven plakken van je af te spoelen, vooral uit je haar.
- Droog je wasgoed bij voorkeur binnen of in een droger tijdens het pollenseizoen.
- Wrijf niet in je ogen als deze jeuken, omdat dat de klachten kan verergeren. Gebruik liever een washandje of spoel je ogen onder de kraan.

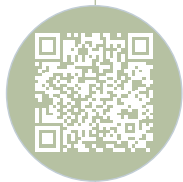
**Referentie:** Zie o.a. [www.kno.nl/preventie/allergenen](http://www.kno.nl/preventie/allergenen)

## Allesoverallergie.nl

Op Allesoverallergie.nl vind je uitgebreide informatie over verschillende vormen van allergie, klachten en behandelmogelijkheden. Ook vind je er tips, artikelen, een online allergietest, downloads en informatie over allergiespecialisten bij jou in de buurt.

Allesoverallergie.nl is een initiatief van ALK, het Allergologisch Laboratorium Kopenhagen, dat zich al ruim 100 jaar inzet voor mensen met allergie.

### Doe de online zelftest



Scan de QR-code (links in de bol) en doe de online allergietest om een eerste indicatie te krijgen of je allergisch bent voor bijvoorbeeld gras- en/of boompollen, huisdieren of huisstofmijten.

Wil je weten of je kind last heeft van hooikoorts? Dan is deze test ook geschikt. De test bestaat uit vier vragen en duurt ongeveer 2 minuten.

Je vindt de test ook via deze link:

<https://allesoverallergie.nl/allergieen/hooikoorts>

Deze gevalideerde zelftest is ontwikkeld door ALK-Abelló Arzneimittel GmbH in samenwerking met het IGES Institut für Gesundheits- und Sozialforschung GmbH.

## Kruisreacties

Wanneer je allergisch bent voor gras- en/of boompollen kan het zijn dat je ook reageert op bepaalde voedingsmiddelen, zoals groente en fruit. Dit komt doordat het immuunsysteem niet in staat is om deze eiwitstructuren goed van elkaar te onderscheiden. Er kan dan een allergische reactie ontstaan op deze voedingsmiddelen, dit wordt kruisreactiviteit genoemd.

Ben je allergisch voor boompollen dan kun je onder andere allergisch reageren op meloen, framboos, kiwi en appel. Heb je graspollenallergie dan kun je allergisch reageren op bijvoorbeeld: appel, tarwe, tomaat en pinda.

Op de volgende pagina vind je de meest voorkomende kruisreacties bij een allergie voor boompollen en graspollen.

Op [Allesoverallergie.nl](https://allesoverallergie.nl) vind je, onder het kopje 'Algemeen' en 'Downloads', meer informatie over kruisreacties bij een allergie voor bijvoet, huisstofmijt, latex en koemelk.



## Ben je allergisch voor boompollen?

Dan kan het zijn dat je op één of meer van de volgende voedingsmiddelen allergisch reageert:

- > Aardbei
- > Abrikoos
- > Ananaskers
- > Appel
- > Braam
- > Carambola (sterfruit)
- > Framboos
- > Jackfruit
- > Kaki/Sharon-fruit
- > Kers
- > Kiwi
- > Mango
- > Meloen
- > Nachtschaden
- > (bijv. aardappel, aubergine, tomaat, etc.)
- > Nectarine
- > Noten (bijv. amandelen, hazelnoten, walnoten, pecannoten, paranoten en macadamianoten)
- > Peer
- > Perzik
- > Pinda
- > Pruim
- > Rozebottel
- > Schermbloemigen (bijv. knolselderij, pastinaak, peterselie, bleekselderij, etc.)
- > Soja (vers)
- > Vijg

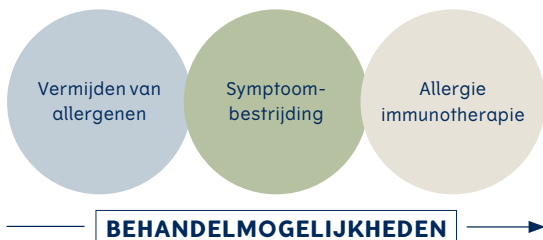
## Ben je allergisch voor graspollen?

Dan kan het zijn dat je op één of meer van de volgende voedingsmiddelen allergisch reageert:

- > Aardappel
- > Gerst
- > Haver
- > Meloen
- > Peulvruchten (met name pinda en soja)
- > Paprika
- > Pinda
- > Rogge
- > Soja
- > Tarwe
- > Tomaat
- > Wortel

## Behandeling van hooikoorts

Er zijn gelukkig veel mogelijkheden om je vrij te maken van de last van hooikoorts. De behandeling bestaat grofweg uit deze stappen:



### Het vermijden van allergenen

Het vermijden van allergenen – het niet in contact komen met de stof die de allergische reactie veroorzaakt – is niet altijd makkelijk. In het geval van hooikoorts is het zelfs bijna onmogelijk omdat het stuifmeel van grassen en bomen door de lucht wordt verspreid.

Wel kun je blootstelling aan allergenen zoveel mogelijk beperken. Op pagina 9 vind je een overzicht met handige tips.

### Symptoombestrijding

Geneesmiddelen die alleen de klachten (symptomen) van de allergie behandelen heten symptomatica.

Bij gebruik van deze medicatie wordt de werking van histamine en andere stoffen geblokkeerd waardoor de klachten afnemen. Voorbeelden zijn antihistaminica en corticosteroiden.



Klachten van hooikoorts kunnen met symptomatica in de vorm van tabletten, oogdruppels of neussprays worden onderdrukt.

Soms is een combinatie van geneesmiddelen nodig om de klachten voldoende aan te pakken.

Symptomatica zorgen ervoor dat je klachten tijdelijk snel verminderen (in de meeste gevallen geven ze gedurende een dag verlichting van de klachten). De klachten komen terug zodra je stopt met het gebruik van symptomatica.

Sommige symptomatica kun je zonder recept krijgen bij de apotheek of drogist, voor andere middelen heb je een recept van de arts nodig. Neem daarom altijd eerst contact op met je (huis)arts voordat je een geneesmiddel gebruikt.

Meer informatie over de symptoomonderdrukkende medicijnen vind je op [Allesoverallergie.nl](https://www.allesoverallergie.nl)

## Allergie immunotherapie

Allergie immunotherapie bestaat uit het geven van een gecontroleerde hoeveelheid van de stof (allergeen) waarvoor het lichaam allergisch is, om zodoende het lichaam te helpen tolerantie tegenover het betreffende allergeen op te bouwen.

De aanbevolen behandelperiode met allergie immunotherapie is minimaal 3 jaar. Het is belangrijk je hieraan te houden om ervoor te zorgen dat de tolerantie van het lichaam tegenover het allergeen wordt vergroot en een zo goed mogelijk effect wordt verkregen.

Allergie immunotherapie is verkrijgbaar in de vorm van tabletten en injecties en is uitsluitend op recept van een arts verkrijgbaar.

Op [Allesoverallergie.nl](https://www.allesoverallergie.nl) vind je uitgebreide informatie over hooikoorts, klachten, behandelmogelijkheden, tips en de meest actuele pollenverwachting.



# Over ALK

Een frisse neus, een heldere blik en de langste adem; allemaal dingen die je dag kunnen maken. Helaas is dit voor miljoenen mensen niet zelf te bepalen.

Wij zijn ALK.

Al honderd jaar strijden we voor onze missie: een wereld vrij van de last van allergie.

Ons team werkt continu aan slimme oplossingen voor een betere kwaliteit van leven; onderbouwd en effectief, mensgericht en vooruitstrevend.

Met onze hoogwaardige producten en programma's pakken we allergie bij de oorzaak aan, zodat we écht impact maken, je leven lang.

Genieten van het leven doe je het liefst allergievrij. Samen met jou komen we elke dag dichterbij.

Maak gebruik van onze kennis en ervaring, en kom in beweging. Op naar een toekomst vol nieuwe mogelijkheden!

**ALK. Voel je vrij van allergie.**

.....

## Contact

Neem voor vragen over hooikoorts contact op met je behandelend arts. Daarnaast kun je voor meer informatie terecht op de volgende websites:

### Nederland

[www.allesoverallergie.nl](http://www.allesoverallergie.nl)

[www.alk.net/nl](http://www.alk.net/nl)

### België

[www.allesoverallergie.nl](http://www.allesoverallergie.nl)

[www.alk.net/be](http://www.alk.net/be)



Allergy solutions for life