

Harry Wichers ontzenuwt misverstanden in boek

# Alles over allergie



Pinda's, poezen en pollen: wie is tegenwoordig niet allergisch voor het één of ander? Hoe komt dat? En is alles wat we allergie noemen eigenlijk wel allergie? WUR-onderzoeker Harry Wichers schreef er een boek over. 'Allergie is een soort containerbegrip geworden voor alle onprettige reacties.'

*tekst en foto* Tessa Louwerens

**H**et is een mooie lentedag en de mensen op het terras genieten van het eerste waterige voorjaarszonnetje. Zo niet Lisa. De berkenbomen staan volop in bloei en ze is allergisch voor de pollen. Een appeltaartje bestellen zit er ook niet in. Want dat komt wellicht uit een fabriek waar nootjes zijn verwerkt. En daar is Lisa dodelijk allergisch voor.

Dit beeld schetst Harry Wichers in de openingsscène van zijn boek *De achilleshiel van allergie*, dat afgelopen december is uitgekomen. Wichers houdt zich als biochemicus bij de afdeling Fresh Food & Chains van Wageningen Food & Biobased Research (WFBR) onder andere bezig met allergie en immunologie. 'Ik merk dat er soms weinig begrip is voor mensen met allergieën. Je hoort wel zeggen dat het tussen de oren zit. Terwijl het wel iets is waar iemand goed last van kan hebben.'

#### CONTAINERBEGRIJF

Toen uitgeverij Atlas hem ruim zes jaar geleden vroeg om zijn kennis over allergie toegankelijk te maken voor een breed publiek, was Wichers meteen enthousiast. Alle regenachtige weekenden werkte hij thuis aan zijn boek. De uitgever trok helaas halverwege de stekker uit het boek – dat was een flinke klap –, maar Wichers maakte het project toch af en vond een nieuwe uitgever in Wageningen Academic Publishers.

Het verhaal van Lisa, waarmee Wichers zijn boek begint, is niet verzonnen, maar geïnspireerd op een postdoc met wie hij samenwerkt. Alleen haar naam is gefingeerd. Het voorbeeld illustreert hoe lastig leven met allergieën is. En steeds meer mensen lijken er last van te hebben. 'Als je op de Wageningse markt aan honderd mensen vraagt of ze allergisch zijn voor een bepaald voedingsmiddel, dan zullen ongeveer twintig dit beamen', zegt Wichers. 'Als die allemaal naar de dokter stappen, blijven er uiteindelijk maar twee over met een echte voedselallergie. Allergie is een soort containerbegrip geworden voor alle onprettige reacties.'

Er heerst dus nogal wat verwarring over wat een allergie nu precies is. Goedbedoelde regelgeving draagt daar volgens Wichers aan bij. Zo heeft de Europese Unie veertien grondstoffen aangewezen die onder het kopje 'allergie-informatie' vermeld moeten worden. Wichers: 'Daar staat bijvoorbeeld ook de melksuiker lactose bij, terwijl er geen lactose-allergie bestaat.' Bij allergie is namelijk sprake van een overdreven – en eigenlijk overbodige – reactie van het afweersysteem op onschuldige stoffen (meestal eiwitten) van buiten het lichaam. Mensen die lactose-intolerant zijn, zo'n 70 procent van de wereldbevolking, missen het enzym dat nodig is om lactose af te breken in de darmen. Bacteriën gaan vervolgens met de melksuiker aan de haal en dat leidt tot darmkrampen, gasvorming en soms ook diarree.

#### AARDBEIJEN

Ook mensen die sterk reageren op aardbeien, zijn volgens Wichers strikt genomen niet allergisch. Aardbeien bevatten namelijk histamine, een stofje dat ook vrijkomt in het lichaam bij een allergische reactie van het immuunsysteem op een bepaalde stof. De verschijnselen die de aardbeienhistamine bij overgevoelige mensen kan veroorzaken, zijn hetzelfde als bij een allergische reactie, maar ze ontstaan zonder tussenkomst van het immuunsysteem.

Deze voorbeelden tonen volgens Wichers aan dat de verschillen tussen allergie, intolerantie en overgevoeligheid verder gaan dan muggenzifterij over naamgeving. 'Het is belangrijk om goed vast te stellen hoe vaak allergieën nu echt voorkomen, om er ook iets aan te kunnen doen. Want als iemand echt allergisch is, heeft dat nogal grote gevolgen. Als je de oorzaak niet kent, kan je ook niet de goede behandeling starten.'

#### IJZEREN GORDIJN

Ongeveer 5 procent van de kinderen en 2 procent van de volwassenen in de westerse wereld hebben momenteel een echte voedselallergie, schrijft Wichers in zijn boek. In andere delen van de wereld, zoals Afrika, ligt dat percentage lager. Dat is deels te verklaren door verschillen in diagnostisering en registratie, maar ook doordat mensen in westerse landen doorgaans schoner leven. Het idee achter deze hygiënehypothese is dat een beetje contact met viezigheid het immuunsysteem opvoedt, zodat het niet reageert op elke wissewasje.

Niet alleen voedsel geeft aanleiding tot allergische reacties. Zo heeft een derde van de Nederlandse volwassenen last van luchtwegallergieën, zoals hooikoorts of huisstofmijtallergie. Ook hier zou hygiëne een rol kunnen spelen. Bij huisstofmijtallergie is dat zeker het geval, hoewel dan eerder omgekeerd, legt Wichers uit. 'Je bent namelijk niet allergisch voor het beestje zelf, maar voor de poep. Als je zo'n vijf jaar op je kussen hebt geslapen, bestaat dat voor bijna 20 procent uit dode huisstofmijten en hun uitwerpselen. Wat vaker je kussen wassen, of een nieuwe aanschaffen, is dan geen slecht idee.'

#### ACHILLESHIEL

Vooralsnog is het beste advies voor mensen als Lisa om stoffen waar ze allergisch voor zijn te mijden. Wichers: 'Lange tijd werd gedacht dat dit de enige optie was. Maar inmiddels gloort er licht aan het eind van de tunnel.' Zo blijkt uit grootschalig onderzoek dat kindjes die op jonge leeftijd gefrituurde pinda-snacks eten, later minder kans hebben om een ernstige pinda-allergie te ontwikkelen. Uit een andere studie blijkt dat kinderen die allergisch zijn voor koemelkeiwit, daar sneller overheen groeien als ze cake of muffins eten met melk erin.

Onderzoekers van WFBR werken samen met het Erasmus MC Rotterdam om uit te zoeken welke stoffen er precies worden gevormd bij het bakken van allergene voedingsstoffen, die dit verschijnsel kunnen verklaren.

Daarmee lijkt allergie, net als de onkwetsbaar gewaande Achilles uit de Griekse mythologie, toch een zwakte te hebben, zegt Wichers, verwijzend naar de titel van zijn boek. 'Maar de aanpak is niet zo simpel als één pijl schieten.' 📖

*Harry Wichers geeft op zaterdag 23 februari om 15 uur een lezing over zijn boek *De achilleshiel van allergie* in de openbare bibliotheek aan de Stationsstraat 2 in Wageningen. De toegang is gratis.*

