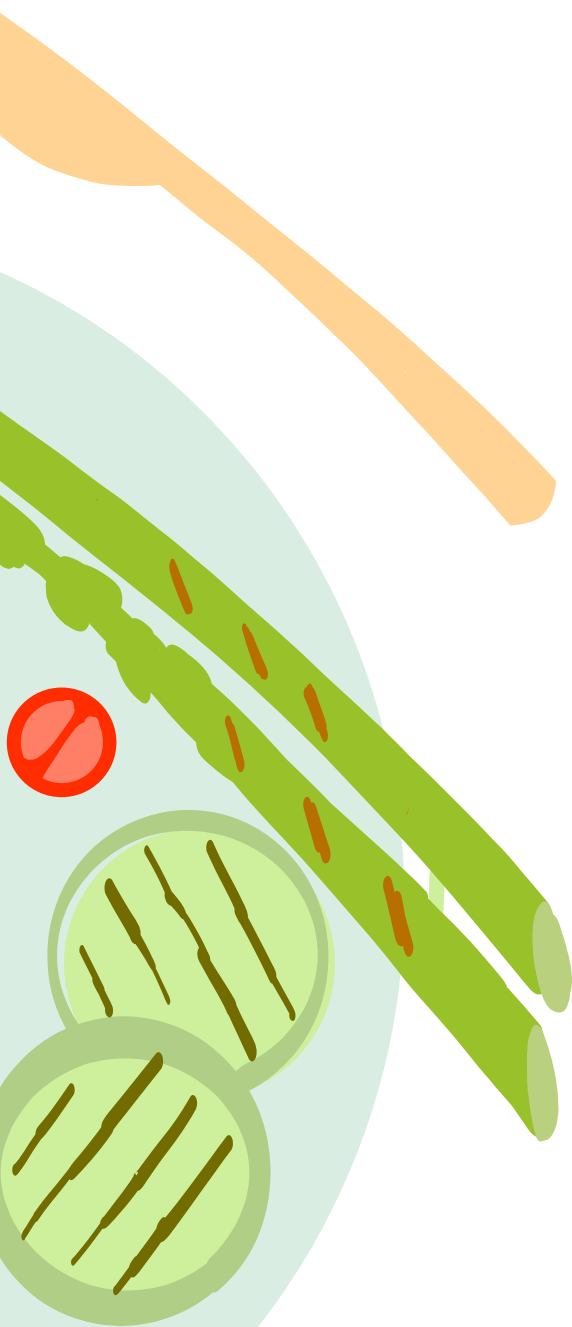


De link tussen voeding en astma

Kan voeding van invloed zijn op uw astma? Het antwoord op die vraag is: jazeker. Want astma gaat soms samen met allergie, overgewicht of dreigende botontkalking. Verstandige keuzes maken is dan belangrijk.





Gezond en
gevarieerd eten
ondersteunt het
immuunsysteem

Olivier (25) heeft astma en is altijd zorgvuldig met wat hij eet, want hij is allergisch voor noten. Een tijdje geleden bestelde hij een lekker gerecht in een restaurant. Tijdens het eten werd hij heel benauwd: in de pestosaus bleken cashewnoten verwerkt. Gelukkig had hij zijn pufje bij zich, maar natafelen was er niet meer bij.

'Het komt niet zo vaak voor dat voeding meteen een astma-aanval opwekt', zegt Ramona Leysner, diëtist bij longrevalidatiecentrum Merem in Hilversum. 'Er is dan naast astma altijd sprake van een voedselallergie. Daarbij reageert ons immuunsysteem overdreven op bepaalde stoffen in ons voedsel. Het eten geeft een prikkel van de luchtwegen waar mensen met astma het benauwd van krijgen.'

Ontstekingsremmers vergroten de kans op botontkalking. Zorg dus voor calcium en vitamine D

Voedselallergie komt voor bij twee tot drie op de honderd volwassenen en bij acht op de honderd kinderen. De stof histamine in het eten is hierbij de grootste boosdoener. De longen reageren daar overdreven op. Deze stof maakt het lichaam zelf aan. En als u dan ook nog voedsel met veel histamine eet, ontstaat er een allergische reactie.

Allergietest

Bij mensen met allergisch astma komt allergie voor voedsel vaker voor. Bekende voedingsproducten die een allergie kunnen oproepen zijn koemelk, noten, pinda's en schelpdieren. Moeten we deze voedingsmiddelen dan maar niet meer eten? Leysner: 'Als een arts of allergoloog bewijst dat je allergisch bent voor bepaalde producten, dan kun je die beter niet nemen. Maar ook een bloedtest en een huidallergietest zijn niet helemaal nauwkeurig. Deze meten alleen de hoeveelheid antistoffen in je bloed voor een bepaald voedingsmiddel. Soms heb je een hoge score voor een product maar heb je er in de praktijk toch geen last van. Je hoeft dan geen allergie te hebben.'

Te zwaar

Een grotere rol voor voeding is er bij overgewicht en astma. 'Als je overgewicht en astma hebt, zien we dat als een apart type astma', zegt Leysner. 'Overgewicht kan ontstaan in periodes dat je de astma minder onder controle hebt. Bewegen is dan lastig en je eet sneller extra door verveling of doordat je niet lekker in je vel zit. Je gebruikt dan vaak ook meer medicijnen, zoals prednison. Die combinatie maakt dat je zwaarder wordt.'

Afvallen is dan heel belangrijk. Dat zorgt voor meer lucht en de conditie van de longen verbetert. Bovendien heeft u dan minder medicijnen nodig. Hoe pakt u dat aan? 'In ons centrum kijken we naar welke medicijnen iemand gebruikt en hoeveel hij in beweging is. Ik check het eetpatroon en of daar iets verbeterd kan worden. Waar loopt iemand tegenaan? Soms is er geen duidelijke structuur op een dag. Als je 's nachts benauwd bent, slaap je misschien niet goed

en ontbijt je later, of sla je het ontbijt zelfs over. Het is belangrijk dat je op drie vaste tijden op een dag eet, daarnaast regelmatig beweegt en voldoende ontspant.'

Een crashdieet met elke dag weinig calorieën eten is niet aan te raden. Wie hulp nodig heeft bij het afvallen, kan het beste naar een diëtist gaan.

Botontkalking

Als u astma heeft, kunt u ook een tekort aan voedingsstoffen krijgen door medicijngebruik. Ontstekingsremmers zorgen voor een grotere kans op botontkalking. Het is daarom belangrijk dat u genoeg calcium en vitamine D binnenkrijgt, want die stoffen gaan botontkalking tegen. 'Melk, yoghurt en kaas zijn een goede bron van calcium', zegt Ramona Leysner. 'Heb je een lactose-intolerantie dan is er lactosevrije zuivel of sojamelk die je kunt nemen. De eiwitten die je nodig hebt voor je spieren en je immuunsysteem haal je naast zuivel ook uit vlees, kip en vis of peulvruchten.'

Vaak krijgt iemand bij veel corticosteroïde- of prednisongebruik extra calcium en vitamine D voorgeschreven. Ook blijkt uit onderzoek dat mensen met astma die voldoende vitamine D binnenkrijgen minder kans hebben op een astma-aanval dan patiënten met een tekort aan vitamine D. Kun je als astmapatiënt hoe dan ook niet beter extra vitamine D slikken? Leysner twijfelt. 'Vitamine D halen we voor 90 procent uit zonlicht. Vraag je huisarts of diëtist of het in jouw geval zinvol is.' In ieder geval raadt het Voedingscentrum aan extra vitamine D te slikken voor vrouwen als ze ouder zijn dan vijftig jaar en voor mannen boven de zeventig.

Stap voor stap

Je hoort steeds vaker dat een plantaardig dieet helpt om astma onder controle te houden. Medicijnen zouden dan niet of minder nodig zijn. Maar voeding kan medicijnen niet vervangen, volgens Leysner. 'Het is belangrijk dat de voeding alle voedingsstoffen bevat die je nodig hebt. Extreme diëten zijn bovendien lastig vol te houden.' Het eigen voedingspatroon verbeteren vindt ze wel een goed idee. Gezond en gevarieerd eten ondersteunt de weerstand. 'Pak dat stap voor stap aan. Als je gewend bent om zeven dagen in de week een lekker stukje vlees te eten, probeer dan twee keer per week iets anders: vis of vegetarisch. Schep wat extra groente op. Misschien kun je na een tijdje met minder medicijnen toe.'



Vitamine D lijkt de kans op een astma-aanval te verkleinen

Bestaat er een voedingsmiddel dat astma-aanvallen helpt voorkomen? Helaas niet, zegt Leysner, die wel algemene adviezen wil geven. 'Eet genoeg vezels, groenten en fruit: 250 gram groenten en twee stuks fruit op een dag. Dat heeft de meeste invloed op je immuunsysteem – en dat speelt een grote rol bij astma en allergieën. Uit onderzoek blijkt dat maar 15 procent van de bevolking die hoeveelheden haalt. Daar is dus nog veel winst te behalen.'



Wie is... Ramona Leysner?

'Alhoewel het altijd over voeding gaat, is mijn werk nooit hetzelfde. Het leukste vind ik om samen met iemand te zoeken naar voedzame voeding die het beste bij diegene past. Als het lukt om iemand te helpen tot verandering, is dat heel fijn om te zien.'

Ramona Leysner deed de hbo-opleiding tot diëtist. Ze werkt al 25 jaar bij (long)revalidatiecentrum Merem (voorheen Heideheuvel). In haar vrije tijd is ze een fanatiek danser, en beoefent ze zowel klassiek als modern ballet.



Meer weerstand bij astma

- 'Haring in het land, dokter aan de kant', is het spreekwoord. Vette vis bevat omega-3-vetzuren en vitamine D. Die hebben een gunstig effect op ontstekingen én versterken het immuunsysteem. Sommige wetenschappers adviseren bij astma dan ook driemaal per week vis, zoals haring, zalm of makreel. Een portie noten bevat ook omega-3-vetzuren, met name walnoten.
- Er zijn steeds meer aanwijzingen dat 'snelle suikers' ontstekingsprocessen versnellen: gewone suiker en suikers uit meel, witte rijst, pasta en aardappelen. Vervang deze liever door volkoren producten.
- Het eten van veel vezels lijkt te beschermen tegen astma-aanvallen. Bacteriën in de darmen zetten de vezels om in bepaalde vetzuren. Deze dempen ontstekingen in de longen. Vezels zitten in groente, fruit, aardappelen, volkorenbrood, ontbijtgranen, peulvruchten en noten.