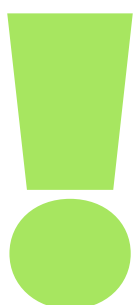


EERSTE HULP BIJ HOOIKOORTS

WWW.VOEDINGSADVIESLIENEKE.NL



HELP! HOOIKOORTS!

Daar is hij dan, je eerste kriebelneus van het hooikoortsseizoen! Je hebt de grootste moeite om niet in je ogen te wrijven, continue een kriebel in je keel, je probeert je niezen te beperken tot thuis en oh ja.. Je bent ontzettend moe!
Je hebt last van hooikoorts! Wat nu?

WAT GEBEURT ER?

Bij hooikoorts reageert je lichaam, net als bij een andere allergie, op een allergeen. Een stofje waarvan je lichaam denkt dat het schadelijk voor je is. Het maakt daarom veel histamine vrij die, zodra op de juiste plek aangekomen, helpt om de afweer te versterken.



WAT IS HISTAMINE?



Histamine is een heel belangrijk stofje voor je lichaam. Het werkt als boodschapper voor het zenuwstelsel en helpt je bij je afweer. Komt de hoeveelheid histamine boven een bepaalde grens dan kan het klachten geven zoals je hebt bij hooikoorts.
Bij alle allergische reacties maakt je lichaam histaminevrij uit cellen die vooral voorkomen waar weefsels contact maken met de buitenwereld, zoals je neusslijmvliezen. Het zorgt er op die plekken voor dat je afweerreactie wordt versterkt.

HISTAMINE IN VOEDING

Histamine kan dus worden vrijgemaakt door je lichaam, maar ook in voedingsmiddelen zit histamine, of maakt extra histamine vrij. Deze voedingsmiddelen kun je dus beter even minderen wanneer je last hebt van hooikoorts! Je hoeft niet al deze voedingsmiddelen te laten staan, hou alleen je persoonlijke bovengrens in de gaten. Let ook op voeding waar je (over)gevoelig voor bent omdat ook dit je lichaam belast.



Bevat histamine:

- Gefermenteerd producten zoals zuurkool, augurken
- Ver gerijpte producten zoals kaas, bier en salami
- Chocola
- Wijn

Maakt histamine vrij:

- Aardbeien
- Alcohol
- Kaneel
- Tomaat
- Varkensvlees
- Drop

Hoewel er meer voedingsmiddelen zijn die in dit rijtje thuishoren, is het beter om te kijken wat je wél kan doen en eten, in plaats van wat je allemaal niet 'mag'.

Dit helpt hooikoorts verminderen

- Rooibosthee
- Brandnetelthee of -soep
- Gingko Biloba
- Knoflook & Ui
- Honing uit eigen omgeving

VOEDING DIE HELPT

Zoals er voeding is die histamine vrijmaakt, is er ook voeding die ervoor zorgt dat histamine minder snel vrij wordt gemaakt of die je helpt beter om te gaan met pollen uit je omgeving. Belast je lichaam verder zo min mogelijk met (sterk) bewerkte voeding. Drink genoeg zodat alle loszwevende afvaldeeltjes kunnen worden afgevoerd en zo je lichaam niet meer tot last zijn.

ALGEMENE TIPS

Hoe hoog de bovengrens is verschilt per persoon, en is afhankelijk van verschillende factoren. Stress, slaapgebrek, medicijngebruik, andere infecties en een verstoorde darm- of leverfunctie zullen deze grens verlagen. Zorg daarom goed voor jezelf op alle vlakken. Vooral genoeg ontspanning en slaap helpen je om een hoger histaminelevel aan te kunnen zonder klachten.



HEB JE VRAGEN OF KUN JE NOG MEER TIPS GEBRUIKEN?

Neem contact op!
mailto:miltje@voedingsadvieslieneke.nl