



Infobrochure

# Wat kunt u zelf doen tegen een pollenallergie?





# Wat kunt u zelf doen tegen een pollenallergie?

Ongeveer 20 % of zowat 3 miljoen Belgen heeft een allergie voor pollen ook wel hooikoorts genoemd. Het is een allergische aandoening waarbij ons afweersysteem overgevoelig reageert op stuifmeel van grassen, bomen struiken en/of kruidachtigen.

Ongeveer de helft van de patiënten met een pollenallergie vertoont een kruisreactie voor fruit, groenten, granen, noten en/of zaden, deze kan zich ontwikkelen in de loop der jaren.

De meest voorkomende klachten zijn neusloop, niesbuien en een verstopte neus. Andere klachten zijn jeukende en tranende ogen, kriebel in de keel en benauwdheid. Een allergie kan ook bijkomende verschijnselen veroorzaken zoals hoofdpijn, bijholteontstekingen, keelontsteking, griepig gevoel, slaap-of concentratieproblemen. Mensen met eczeem hebben tijdens het pollenseizoen meer last van opstoten.

De klachten treden op in de bloeitijd van grassen, kruiden en bomen. Bomen bloeien eerder dan grassen. Daarom krijgen mensen met een allergie voor boomstuifmeel al vroeg in het jaar (februari-maart) klachten, terwijl mensen met een allergie voor grasstuifmeel in het begin van de zomer (mei-juni) last krijgen en mensen met een allergie voor kruidachtigen op het einde van de zomer augustus-september.

Op de website van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid vindt u een overzicht van alle planten die allergische reacties kunnen geven.

<https://airallergy.wiv-isp.be/nl/content/allergieverwekkende-planten>

Hooikoorts voorkomen is bijna onmogelijk maar u kunt wel een aantal maatregelen nemen om de gevolgen tot een minimum te beperken.



# Pollen vermijden

Indien uw kind allergisch is, probeer dan de pollen zoveel mogelijk te vermijden.

- Het is belangrijk te weten voor welke pollen uw kind gevoelig is. Zo kunt u tijdig de nodige voorzorgen nemen. Hou rekening met de hooikoortsberichten op radio, tv of internet. ([www.airallergy.be](http://www.airallergy.be) en [www.pollennieuws.be](http://www.pollennieuws.be))
- De ernst van de klachten hangt af van de stuifmeelconcentratie in de lucht. Hoe hoger de stuifmeelconcentratie hoe meer klachten uw kind heeft. Het weer is hierbij van invloed. Bij droog winderig weer is de concentratie aan pollen het hoogst. Bij regen wordt het stuifmeel uit de lucht gespoeld. 's Avonds is de hoeveelheid stuifmeel in de lucht het grootst. Hou je kind zoveel mogelijk binnen bij hoge pollenconcentraties en ongunstige weersomstandigheden.
- Vermijd alleszins inspanningen en activiteiten in open lucht - zoals wandelen, fietsen of sporten - bij hoge concentraties pollen waarvoor u kind gevoelig is. Indoor sporten zijn wel geschikt. Als uw kind toch buiten wil sporten doe het dit bij voorkeur 's morgens vroeg of direct na een regenbui als er minder pollen in de lucht zitten.
- Op het platteland zijn doorgaans meer pollen dan in de stad. In de stad is er rond drukke autowegen dan weer meer stuifmeel dan in de buurt van stillere wegen. Door de luchtvervuiling kunnen de klachten ook heviger zijn.
- Vermijd bossen, parken, en weilanden en ga liever niet kamperen of picknicken in de vrije natuur.
- Laat uw kind het gras niet zelf maaien en houd het weg van plekken waar gras wordt gemaaid.
- In het hooggebergte (boven 1500 m) zitten er minder pollen in de lucht, vooral dan boompollen. Probeer daarmee rekening te houden bij uw vakantieplanning. Hou er rekening mee dat het pollenseizoen op uw vakantiebestemming kan verschillen van dat in België. Meer informatie hierover kan uw vinden op [www.worldallergy.org/pollen](http://www.worldallergy.org/pollen).

- Voor grassenstuifmeel ligt de situatie anders. De invloed van de windrichting is hier belangrijk. Zeewind bevat geen grassenstuifmeel in tegenstelling tot landwind, die eventueel stuifmeel kan aanvoeren van in het binnenland.
- Hou ramen en deuren (vooral van de slaapkamer) gesloten, zeker op het einde van de namiddag als de pollenconcentraties het hoogst zijn. Lucht uw huis bij voorkeur 's ochtends of na een regenbui, want dan is er minder stuifmeel in de lucht.
- Neem meubels en oppervlakken in huis regelmatig met een vochtige doek af. Pollen vallen snel op de grond (indien er geen tocht is).
- Haal geen kamerplanten of boeketten met bloeiende planten of katjes-dragende takken in huis waarop uw kind mogelijk allergisch zal reageren.
- Droog wasgoed bij voorkeur in de droogkast of zeker binnen zodat het stuifmeel niet op de kledij kan waaien. Wilt u toch buiten drogen, doe dit dan vlak na een regenbui.
- Wissel de buitenkledij of sportkledij bijvoorbeeld in de badkamer maar zeker niet in de slaapkamer.
- Was of spoel uw kinds haar voor het slapengaan om stuifmeelkorrels te verwijderen.
- Hou het raam van de auto gesloten. Installeer een pollenfilter op de lucht-circulatie. Bij vele auto's met airco is dit tegenwoordig standaard voorzien.
- Een goed afsluitende zonnebril dragen kan buitenshuis helpen.
- Heeft u huisdieren, was ze dan regelmatig om het stuifmeel uit hun vacht te verwijderen.
- Vermijd tabaksrook en rokerige ruimtes, deze zorgen voor extra prikkeling en snellere reactie op pollen.
- Vermijd niet-allergische prikkelende stoffen zoals de geur van lijm, verf, reinigingsmiddel, toiletreiniger, parfum, baklucht .... Dit kan de allergische reactie versterken.



- Raad uw kind aan om niet in de ogen te wrijven en verminder de irritatie door te spoelen met lauw water of leg een vochtig washandje op de ogen.
- Uw kind draagt bij oogklachten liever geen contactlenzen.
- Een warme douche kan helpen tegen de klachten. De vochtige lucht zuivert de lucht van pollen in de badkamer. Gebruik tijdens het douchen geen shampoo, douchegel, zeep die sterk ruikt omdat sterke geuren de allergische reactie versterken.
- Bij beginnende klachten kan het helpen om de neus of de keel te spoelen met een oplossing van zoutwater.
- Start tijdig de anti-allergie medicatie, namelijk vóór aanvang van het pollen-seizoen. Vele oogklachten ontstaan onrechtstreeks via de neus. Bij hardnekkige last die niet goed reageert op medicatie, raadpleeg opnieuw uw arts. Misschien is een bijkomende behandeling (hyposensibilisatie) mogelijk.
- Bepaalde eiwitten in het stuifmeel van berken en hazelaars komen ook voor in bepaalde fruitsoorten zoals appel, peer, steenvruchten, (pruim, perzik, kersen), meloen, kiwi, en noten (hazelnoot, amandel, walnoot, ...) en in sommige groenten zoals peterselie, paprika, selder, wortel en tomaat. Bepaalde eiwitten in gras komen ook voor in bijvoorbeeld pinda, wortel, komkommer, banaan, ananas, selder, peterselie en aardappel.
- Personen die allergisch zijn voor het stuifmeel van de bijvoet lopen een hoog risico op een voedselallergie voor selder, dille, anijs, kervel, wortel en venkel.
- De allergenen in fruit en groenten kunnen door verhitting kapot gaan. Dit betekent dat iemand met allergie voor een appel meestal wel appelmoes of appelsap verdraagt.



## Contact

Telefoonnummer kinderafdeling: 056/ 62 31 70

Secretariaat pediatrie: 056/ 62 35 50

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Dienst Pediatrie  
Publicatiedatum: Juni 2019  
Doc: 6959

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem  
Vijfseweg 150  
8790 Waregem  
T. 056/ 62 31 11  
F. 056/ 62 30 20  
E. [info@ziekenhuiswaregem.be](mailto:info@ziekenhuiswaregem.be)