



# Fruitallergie

Het eten van bepaalde soorten fruit in de klas kan voor enkele kinderen een probleem geven vanwege een voedselovergevoeligheid. Als u van de ouders verneemt dat een kind last heeft van voedselovergevoeligheid voor een bepaald voedingsmiddel, zorg dan dat deze leerling dit voedingsmiddel NIET eet of drinkt (ook niet een klein beetje!).

Voedselovergevoeligheid is de overkoepelende term voor overgevoeligheidsreacties op voedsel zoals voedselallergie en niet-allergische voedselovergevoeligheid (intolerantie). Bij allebei kunnen de klachten hetzelfde zijn, hetgeen onderscheid vaak moeilijk maakt. Het gaat nochtans om twee verschillende aandoeningen.

- Bij een voedselallergie maakt het afweersysteem specifieke antistoffen aan tegen eiwitten die in de voeding voorkomen. Eiwitten die allergische reacties kunnen opwekken, worden ook wel allergenen genoemd. Bekende allergenen zijn bepaalde eiwitten in koemelk of noten.
- Bij niet-allergische voedselovergevoeligheid (voedselintolerantie) reageert het lichaam ook op bepaalde voedingsmiddelen. Het afweersysteem speelt hierbij echter geen of een onbelangrijke rol. De voedingsmiddelen die hierbij de klachten veroorzaken, worden 'triggers' genoemd. Deze 'triggers' kunnen van nature voorkomen in voedingsmiddelen (zoals lactose), maar kunnen ook aan voedingsmiddelen zijn toegevoegd (zoals het conserveermiddel sulfiet).

Verschillende voedingsmiddelen kunnen allergische reacties geven. Bekende allergenen zijn koemelk, eieren, vis, noten, pinda's en schaal- of schelpdieren. Ook vers fruit, verse groente en kruiden kunnen een allergische reactie veroorzaken. Bij allergie aan fruit zijn de klachten vaak beperkt tot jeuk in de mond. Andere mogelijke klachten zijn vooral een opgezette of gezwollen keel, rode lippen, huiduitslag en in zeldzame gevallen een allergische shock.

Allergenen bij fruit zijn: appels, kersen, perziken en noten. Bij groente zijn dat vooral selder, tomaten en rauwe wortelen. Bij kruiden zijn vooral paprika en mosterd mogelijke boosdoeners.

**TIP**

Vraag bij de start van het fruitproject eventueel aan het kind en de ouders of het kind allergisch is voor een bepaalde fruit- of groentesoort. Als die fruit- of groentesoort in het fruitproject aan bod komt, moet voor het kind een andere fruitsoort gekozen worden. Zorg er wel voor dat 'allergisch zijn' niet verward wordt met 'niet lusten'!

## MEER INFORMATIE

*Astma en allergiekoepel:* [www.astma-en-allergiekoepel.be](http://www.astma-en-allergiekoepel.be)

*Mechanisme van allergieën:* [users.pandora.be/zeldzame.ziekten/list.a/aller\(1\).htm](http://users.pandora.be/zeldzame.ziekten/list.a/aller(1).htm)

*Voedselallergie:* [users.pandora.be/zeldzame.ziekten/list.a/aller\(2\).htm](http://users.pandora.be/zeldzame.ziekten/list.a/aller(2).htm)

*Dossier omtrent allergie met inbegrip van allergie bij fruit en groente:*

[www.uzleuven.be/Uzroot/files/webeditor/allergie.pdf](http://www.uzleuven.be/Uzroot/files/webeditor/allergie.pdf)

*Allergie-info:* [www.allergie.wur.nl/](http://www.allergie.wur.nl/)

*Fruitallergie:* [www.babybelgie.com/soins/allergie3.htm](http://www.babybelgie.com/soins/allergie3.htm)

*Voedselallergie en voedselintolerantie:* [www.ggd-flevoland.nl/jeugd/kind0-4/allergieen.htm](http://www.ggd-flevoland.nl/jeugd/kind0-4/allergieen.htm)

