



BETER / LEVEN

Antwoord op lezersvragen over gezondheid, voeding, leefstijl en psyche. **Deze week: Kun je appels met pollen vergelijken?**

Door Joris Westerveld / Foto Daantje Bons

**W**at is de overeenkomst tussen een appel en een berkenboom? Sommige mensen zullen het antwoord direct weten, omdat ze van beide een allergische reactie krijgen. Hoe kan dat?

Pollenkorrels van de berk zijn de ene boosdoener. Ze komen uit katjes, een strengetje bloemen. De katjes groeien tijdens de winter en kunnen elk 6 miljoen pollen produceren, die in april uit de boom waaien. Al die pollen samen noem je stuifmeel.

Handig voor de boom, want het stuifmeel heeft een belangrijke functie bij de voortplanting. Wanneer een pollenkorrel terecht komt op de vrouwelijke bloem van een berk, vindt er bevruchting plaats en vormen zich zaden. Veel plantensoorten lokken insecten als de

hommel om de pollen te verspreiden, maar bomen zoals de berk verspreiden het stuifmeel door de lucht.

Voor de ongeveer tweeënhalf miljoen hooikoortspatiënten in Nederland is zo'n overvloed aan pollen in de lucht geen pretje. Wanneer je ze inademt, blijven ze in het slijmvlies plakken. Als je allergisch bent, herkennen antilichamen van het afweersysteem eiwitstructuren op de pollenkorrel als ongewenste indringer. Het lichaam zet vervolgens een reactie op gang om de indringer weg te spoelen. Dat zijn de bekende hooikoortssymptomen zoals tranende ogen, niesen, loopneus en kriebelhoest.

**Nu de appel**, de andere boosdoener: wanneer sommige hooikoortspatiënten daarvan een hapje nemen, wordt hun li-

chaam in de maling genomen. Bepaalde soorten fruit zoals appels bevatten namelijk eiwitten die lijken op de eiwitten op de pollenkorrels van de berk. Details doen ertoe: de eiwitten in een Granny Smith zijn nét weer wat anders dan die in een Elstar, waardoor mensen soms zonder problemen van de ene appel kunnen genieten, terwijl het andere ras een allergische reactie veroorzaakt.

De klachten blijven meestal beperkt tot jeuk in de keel of een huiduitslag, zegt hoogleraar keel-, neus- en oorheelkunde Wytske Fokkens van het AMC. Bloedonderzoek in het laboratorium kan aantonen om welke voedingsmiddelen en soorten pollen het gaat.

Volgens Fokkens is kruisallergie tussen berkenpollen en appels de meest voorkomende vorm. Maar meer combinaties zijn berucht. Want ook eiwitten in kersen, abrikozen en perzik, of in noten zoals hazelnoten en walnoten lijken op die in berkenpollen en zijn voor sommigen niet fijn om te eten. Hooikoortspatiënten die allergisch zijn voor graspollen daarentegen hebben vaker last van meloen en pinda's.

**Een kruisallergie is wat anders** dan een normale voedselallergie, zegt Roy Gerth van Wijk, hoogleraar allergologie aan het Erasmus MC. Als iemand met een ernstige pinda-allergie maar een beetje pinda's binnenkrijgt, volgt een acute reactie die zelfs levensbedreigend kan zijn. Het gaat dan ook om andere eiwitten in het voedingsmiddel waar die mensen op reageren. Het vervelende is dat dat eiwitten zijn die niet kapot gaan door verhitting of onder invloed van maagzuur, waardoor zelfs gekookte pinda's, bijvoorbeeld in pindasaus, levensgevaarlijk kunnen zijn.

Iemand met een kruisallergie voor pinda's en graspollen kan meestal zonder jeuk pindasaus eten, omdat de eiwitten die jeuk veroorzaken bij verhitting wel verloren gaan. Dus als je een kriebelkeel of huiduitslag krijgt van rauwe appels: probeer ze eens te flamberen of te karameliseren, of maak er een appel-taart van.

Heeft u ook een vraag voor de rubriek? Mail naar [beterleven@volkskrant.nl](mailto:beterleven@volkskrant.nl)