

Thuistests vaak zinloos en duur

TRAP ER NIET IN

Tests om zelf een voedselallergie mee op te sporen zijn niet betrouwbaar en vaak ook nog heel duur. Ga liever naar de huisarts voor een goed en gratis advies.

Tekst **Rineke van Houten**

GEVAAR VOEDSEL
VOEDSELALLERGIE • GEVAAR • VOEDSELALLERGIE • GEVAAR • VOEDSELALLE
VOEDSELALLERGIE • GEVAAR • VOEDSELALLERGIE • GEVAAR • VOEDSELA

Voedselallergie komt steeds vaker voor en is daardoor een serieus medisch probleem, stelt de stichting Voedselallergie. Het aantal mensen dat déntk allergisch te zijn voor voedsel is alleen vele malen groter dan het aantal mensen dat daadwerkelijk is, zegt Erna Botjes, stichtingsvoorzitter. 'In werkelijkheid is maar 2 tot 3% van de volwassenen allergisch voor voedsel en 4 tot 5% van de kinderen.' Dat veel mensen hun klachten ten onrechte wijten aan voedsel komt volgens haar vooral door de vele voedselallergietests die te koop zijn, online of bij een drogisterij. 'Deze tests praten iemand vaak ten onrechte een voedselallergie aan.'

Zo somt de Micro Medical Food Detective Voedselintolerantietest een lange rij mogelijke klachten op, van angstaanvalen tot diarree, van slaapstoornissen tot winderigheid. Tamelijk algemene klachten, maar de leverancier vermoedt een voedselallergie: 'Wanneer u een of meer van deze symptomen ervaart, kan het verstandig zijn een test uit te voeren.' Kosten: €94,95.

Bij alle verkrijgbare tests varieert het aantal te testen voedselproducten, evenals de testprocedure. Sommige tests zijn gemakkelijk thuis te doen door in de vinger te prikken en met het meegeleverde testmateriaal het bloed te 'analyseren'. Zo zegt de Easy Home Test Allergie: 'druppel het opgevangen bloed in het testrondje en voeg 4 tot 5 druppels testvloeistof toe. Wacht 10 minuten en lees dan de uitslag af'. Makkelijker kan inderdaad niet.

'Niezen, tranende ogen, jeuk en benauwdheid. Heeft u hier last van? Vraag

dan onze allergietest voedsel aan', zo is te lezen op testjebloed.nl. Dit is een site waar je een 'bon' koopt om mee te nemen naar een zogenoemd prikpunt, dat testjebloed.nl heeft geselecteerd. Dit laboratorium neemt in opdracht van de fabrikant urine in en bloed af en analyseert die. De Allergietest voedsel van testjebloed.nl is met €195 - 'afgeprijsd' van €250 - een van de duurste tests.

Hoeveel tests er jaarlijks worden verkocht, is niet bekend. Maar met de toename van online winkelen en de groeiende aandacht voor allergieën in de media is het waarschijnlijk dat de verkoop ervan eerder toe- dan afneemt. Maar doet zo'n test ook wat ze belooft? Voorzitter Botjes van de stichting Voedselallergie slaakt een diepe zucht als wij haar de begeleidende tekst van een paar online aangeboden tests voorleggen. 'Klinkt vooral als: niet doen,' zegt ze.

Ook André Knulst, dermatoloog gespecialiseerd in voedselallergie en verbonden aan het Utrechts Medisch Centrum, is kritisch: 'De tests zijn vaak duur, zeggen niets en zetten mensen alleen maar op het verkeerde been.'

Parasieten

Het is helemaal niet zo eenvoudig om een voedselallergie vast te stellen. Veel symptomen kunnen net zo goed wijzen op een ander ziektebeeld. Bovendien weet de wetenschap nog lang niet alles over de oorzaak en achtergrond van allergieën. Vast staat wel dat een voedselallergie altijd draait om eiwitten, en die zijn aanwezig in vrijwel alle voedingsmiddelen. Bij een allergie ziet het lichaam sommige eiwitten (onterecht) als indringers, allergenen genoemd. Die indringers moeten worden opgeruimd en daarvoor maakt het bloed speciale antistoffen aan: immunoglobulinen van het type E, afgekort IgE. Wie weleens via de huisarts bloed heeft laten prikken, heeft op het formulier voor het laboratorium misschien IgE aangevinkt zien staan. IgE's helpen ook bij het bestrijden van 'echte' indringers, zoals parasieten.

DE GROTE ACHT

Mensen kunnen allergisch zijn voor alle soorten voedsel, maar deze acht veroorzaken 95% van de allergische reacties:

1. Melk
2. Ei
3. Pinda
4. Noten
5. Soja
6. Tarwe
7. Vis
8. Schaaldieren



meest bijzondere diëten, durven ze niet meer uit eten en dineren ze niet meer bij vrienden.' Hij schat dat hij op basis van zijn eigen onderzoek de helft van zijn patiënten naar huis stuurt met de geruststelling dat ze geen voedselallergie hebben. 'Of voor veel minder voedingsmiddelen dan ze dachten', vertelt hij. Knulst begrijpt het wel, dat mensen graag een verklaring hebben voor hun klachten: 'Als je bot vangt bij de huisarts duik je het alternatieve circuit in en vind je tests op internet. Maar dat is niet de goede weg.'

Gouden standaard

Saaï maar waar, maar alle deskundigen zijn het erover eens dat het belangrijkste 'instrument' om vast te stellen of iemand allergisch is voor voedsel, een gesprek met de huisarts of specialist is, die zo nodig verdere stappen kan voorstellen. De Micro Medical Food Detective Voedselintolerantietest zegt het merkwaardig genoeg zelf: 'Let op: alleen uw arts kan een diagnose stellen!'

De eerste stap bij verdenking van een voedselallergie moet dus zijn: maak een afspraak met de huisarts. 'En bereid het gesprek goed voor', adviseert dermatoloog Knulst. 'Zoek van tevoren uit wat er gebeurt als je bepaalde voedingsmiddelen eet. "Als ik dit eet, gebeurt er dat, zoveel tijd later". Het is niet nodig met vijf pagina's tekst te komen, een kort lijstje met verdachte voedingsmiddelen en de reactie daarop is voldoende om samen met de huisarts de eerste stap te zetten. Bij een allergie is de reactie van het li-

Mensen hebben graag een verklaring voor hun klachten

chaam meestal hetzelfde, waardoor je de symptomen gaat herkennen. Bij een voedselallergie is de hoeveelheid belangrijk: hoe meer allergeen wordt ingenomen, hoe sterker de reactie.' Door het voedingsmiddel weg te laten uit het menu zouden de klachten moeten verdwijnen. Soms is ook nog een advies nodig van een diëtiste.

Als de klachten blijven of als de huisarts twijfelt over de diagnose, kan hij doorverwijzen naar een allergoloog of andere allergiespecialist voor een voedselprovoCATIETEST: dat is de beste test om aan te tonen of iemand een voedselallergie heeft. Deze test wordt uitgevoerd in op allergie gespecialiseerde centra. In een aantal stappen wordt een steeds hogere dosering gegeven om een reactie uit te lokken. De test wordt bij voorkeur 'dubbelblind placebo gecontroleerd' uitgevoerd: twee keer, de ene keer met het betreffende voedingsmiddel in bijvoorbeeld een koek en de andere keer met diezelfde koek, maar dan zonder het te testen voedingsmiddel. De patiënt noch de arts weet op dat moment waar het gewraakte voedingsmiddel (niet) in zit.

Onbekendheid

Helaas stelt ook de huisarts weleens een verkeerde diagnose, constateert Herpertz. 'Soms worden mensen weggestuurd met de boodschap dat het geen allergie is en blijkt het achteraf toch zo te zijn. Dat is lastig.' Bij twijfel luidt haar advies: 'Opnieuw de klachten bespreken met je huisarts, want dat is toch de persoon bij wie je moet beginnen. Bij twijfel kun je vragen om een verwijzing naar een in allergie gespecialiseerde arts of diëtist.' ■



OMSTREDEN TESTS

In de alternatieve geneeskunde worden voedselallergietests gebruikt waarvan volgens de Gezondheidsraad 'het wetenschappelijk nut niet is bewezen'. In een rapport uit 2007 noemt het adviesorgaan van de regering kinesio-logie, electrodermale tests, cytotoxische en IgG-tests. IgG-tests testen op andere antilichamen dan IgE. 'Bij mensen bij wie de diagnose uitsluitend met deze controversiële tests is gesteld, is meestal sprake van een verkeerde diagnose en een verkeerde behandeling.' Vraag je huisarts dan om een verwijzing naar een specialist die een wetenschappelijk erkende voedselprovoCATIETEST kan doen.