

# Hoe vaak komt voedsel- overgevoeligheid voor?

*Als je de berichten in de media en op verjaardagen mag geloven, neemt overgevoeligheid voor voedsel flink toe. Ook melk wordt in dat verband vaak genoemd. Maar hoe vaak en door wie wordt de diagnose voedselovergevoeligheid gesteld? En is er een samenhang met voedingshypes?*

**D**e Gezondheidsraad schat de prevalentie van voedselovergevoeligheid op 1 tot 3%. Voor kinderen liggen de schattingen hoger: 4 tot 6%. Er zijn weinig gegevens beschikbaar over de prevalentie van uitsluitend voedselallergie. Schattingen variëren van 1 tot 2% voor volwassenen en van 1 tot 3% voor kinderen. Zuigelingen vormen een aparte subgroep. Voor deze groep is koemelkallergie de meest voorkomende vorm van voedselallergie, waarvan de prevalentie in het eerste levensjaar wordt geschat op 2 tot 3%. Hoewel er meer mensen met klachten zijn en de prevalentie van primaire voedselallergie lijkt te zijn toegenomen, is volgens de Gezondheidsraad de wetenschappelijke bewijskracht daarvan gering.

Voor secundaire voedselallergie – zoals voedselallergie veroorzaakt door een allergie voor het inademen van berkenpollen – lijkt het aannemelijk dat de prevalentie is gestegen. De Gezondheidsraad vindt het onduidelijk of het om een groeiend volksgezondheidsprobleem gaat, of dat voedselallergie niet méér voorkomt maar vooral het bewustzijn erover is toegenomen.<sup>2</sup> In haar advies over voedselallergie stelt ze dat de beperkte tijd en middelen van artsen voor een diagnose hiervan mede oorzaak kan zijn.

## Diagnostiek voedselallergie

Het anamnestic gesprek is volgens de Gezondheidsraad een cruciaal onderdeel van de diagnostiek voor voedselallergie. Er wordt informatie verkregen over verdachte voedingsmiddelen en over de ernst van de

*De GfK Zuivelbarometer is een 'Usage-Attitude'-onderzoek dat wordt uitgevoerd sinds 1993 onder een representatieve steekproef van Nederlanders van 12 jaar en ouder (n=800). Voor dit artikel in Voeding Magazine is gekeken naar vragen in de Zuivelbarometer over voedselallergieën en -overgevoeligheid en naar de cijfers en bevindingen van de Gezondheidsraad en het RIVM.*

klachten. Vervolgens kan de huidpriektest worden gedaan, of het bloed worden onderzocht op het allergeen specifiek Immunoglobuline E (IgE). Hiermee kan worden vastgesteld of sprake is van gevoeligheid (sensibilisatie) voor voedingsmiddelen. Sensibilisatie leidt in ongeveer de helft van de gevallen tot klachten. Van voedselallergie spreekt men pas als de consumptie van een voedselallergeen tot klachten leidt.<sup>2</sup> De dubbelblinde test is volgens de Gezondheidsraad de enige test waarmee de diagnose voedselallergie definitief kan worden gesteld. Door organisatorische en financiële knelpunten wordt deze test bij slechts een deel van de mensen met klachten gedaan. Van diverse andere tests is het nut niet wetenschappelijk aangetoond, zoals bepalingen van IgG, kinesiologie, electrodermale tests en cytotoxische tests. Deze tests kunnen leiden tot een verkeerde diagnose en een verkeerde behandeling.



Tabel 1. Prevalentie voedselallergie en -overgevoeligheid volgens de consument zelf (in %) (Bron: GfK Zuivelbarometer)

Heeft u last van een voedselallergie of bent u overgevoelig voor bepaalde voedingsmiddelen? (in %)		
	2008-2010	2014-2015
12+ jaar	12	12
12 - 17 jaar	12	11
18 - 34 jaar	14	16
35 - 49 jaar	12	13
50+ jaar	11	9

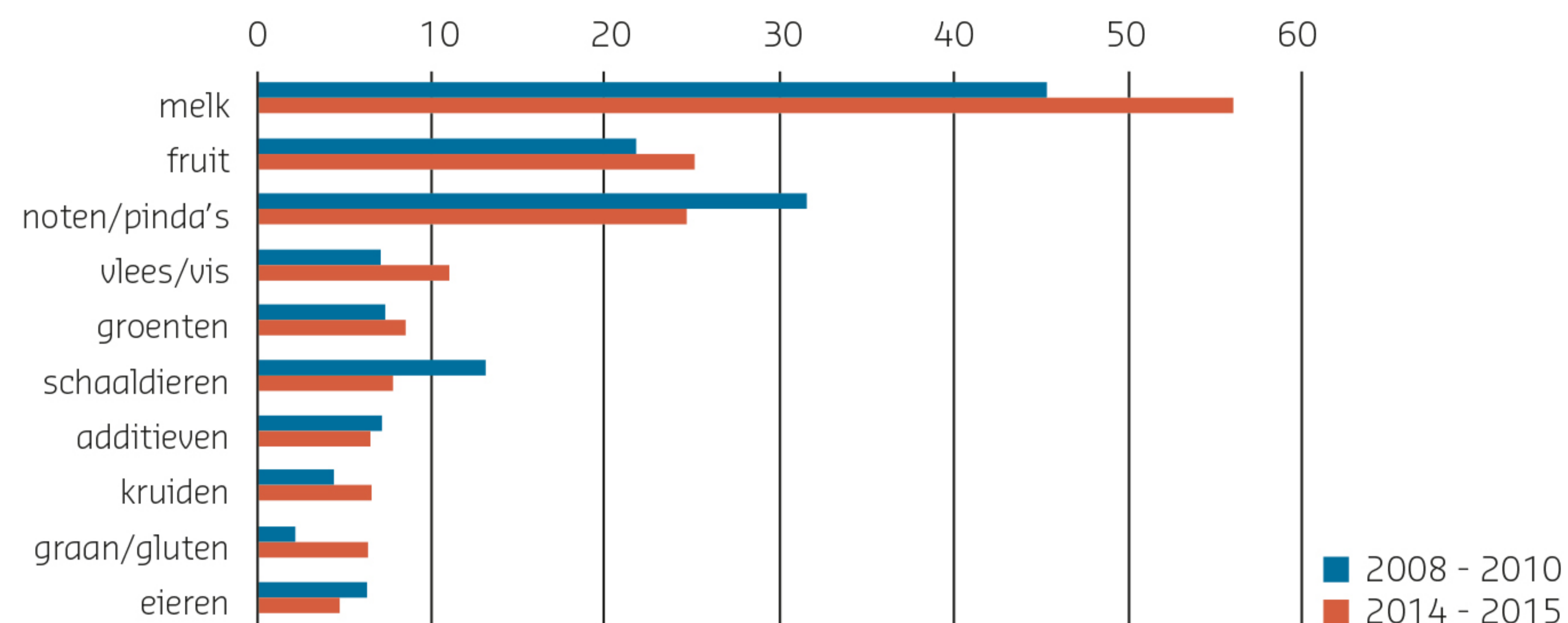
### Voedselovergevoeligheid vanuit de consument

De Gezondheidsraad gaat uit van gegevens die vanuit de medische hoek beschikbaar zijn en wetenschappelijk toetsbaar. Vanuit het perspectief van de consument ligt de door de Groot (et al) geconstateerde prevalentie van 1 tot 3% voedselovergevoeligheid 4 keer hoger. Dat blijkt uit de GfK-Zuivelbarometer. Maar liefst 12% zegt last te hebben van voedselallergie of overgevoelig te zijn voor bepaalde voedingsproducten (Tabel 1). De prevalentie van zelf-gediagnosticeerde voedselallergie en -overgevoeligheid lijkt iets toe te nemen. De toename lijkt groter bij 18 tot 49-jarigen dan bij jongeren tot 18 jaar en senioren vanaf 50 jaar.

### Voedingsmiddelen

Het soort voedingsmiddelen waarvoor consumenten overgevoelig denken te zijn, verandert in de loop der jaren. Melk (een aggregatie van lactose, melkeiwit en melk) blijft bovenaan staan in de lijst van producten waarvan gedacht wordt dat ze

Figuur 1. Voedingsmiddelen die voedselovergevoeligheid veroorzaken volgens groep 18+ die aangeeft een voedselovergevoeligheid te hebben (Bron: GfK Zuivelbarometer)



overgevoeligheid veroorzaken. Stijgers in die lijst zijn fruit, vlees/vis en graan/gluten. Deze toename komt deels overeen met voedseltrends van de afgelopen jaren, zoals de broodhype en een plantaardig dieet. Opvallende dalers zijn noten/pinda's, schaaldieren en eieren.

### Zelf-diagnose

Bij minder dan de helft van de mensen die last hebben van voedselovergevoeligheid, wordt de arts genoemd als degene die de diagnose heeft gesteld (Tabel 2). Steeds vaker bepaalt de consument zelf dat hij of zij last heeft van overgevoeligheid voor een bepaald voedingsmiddel. Volgens de Gezondheidsraad kan een voedselovergevoeligheid of -allergie alleen worden vastgesteld met een dubbelblinde test, uitgevoerd door een arts (zie kader). Daarvoor is niet altijd tijd en geld beschikbaar.

### Conclusie

Het lijkt erop dat voedselovergevoeligheid steeds vaker voorkomt. Het wetenschappelijke bewijs hiervoor is echter gering.

De Gezondheidsraad wijt dit verschil aan de beperktere tijd en middelen om een diagnose te stellen. Uit de analyse van de GfK Zuivelbarometer blijkt dat de consument in toenemende mate zelf de diagnose stelt voor voedselovergevoeligheid. Daarnaast lijken voedingshypes invloed te hebben op de prevalentie van overgevoeligheid voor bepaalde voedingsmiddelen. Zo neemt de zelfgerapporteerde overgevoeligheid de laatste jaren toe bij melk/vlees/vis wat overeenkomt met de trend van meer plantaardig eten en bij fruit, graan en gluten wat kan samenhangen met de 'eet koolhydraatarm'-hype. Als iemand merkt dat hij of zij last krijgt van bepaalde voedingsmiddelen, is het aan te raden een arts of specialist te benaderen om de patient goed te onderzoeken. Er zijn namelijk ook andere redenen dan een voedselovergevoeligheid die buikkrampen, huidklachten of astmatische problemen kunnen veroorzaken. Om foute diagnoses te voorkomen is het raadplegen van de goede specialist noodzakelijk. <

TEKST JOHAN SCHILDKAMP (NZO)

Tabel 2. Hoe bent u te weten gekomen dat u aan deze allergie of overgevoeligheid lijdt? (Bron: GfK Zuivelbarometer)

	2008-2010	2014-2015
<b>Professional</b>	<b>58</b>	<b>54</b>
Huisarts	52	43
Diëtist	4	9
Natuurgenezer	2	1
<b>Zelf</b>	<b>42</b>	<b>46</b>
Zelf diagnose gesteld	25	36
Familie/bekenden	13	7
Internet	3	4
Radio, TV, kranten	1	0

### Referenties

- Groot H de (RdGG), Gommer AM (RIVM). Allergie: Hoe vaak komt het voor en hoeveel mensen sterven eraan? Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven, 21 september 2009
- Gezondheidsraad. Voedselallergie. Gezondheidsraad, 2007; publicatienr. 2007/07