

‘Bij allergie werkt optimale voeding waarschijnlijk preventief en therapeutisch’

Ze wordt in Nederland gezien als dé dieetexpert op het gebied van voedselallergie. Dr. Berber Vlieg heeft haar eigen visie ontwikkeld op de relatie tussen voeding en het ontstaan en beloop van voedselallergie en andere allergische ziekten zoals astma en eczeem bij zuigelingen, kinderen en volwassenen. Voeding is volgens Vlieg van grote invloed op het darmmicrobioom en het immuunsysteem.

TEKST ANGELA SEVERS (SCRIPTUM)

FOTO MICHEL CAMPFENS

Dr. Berber Vlieg was in 1987 één van de eerste diëtisten die zich specialiseerde in voedselallergie. Inmiddels heeft ze als gepromoveerd diëtist-onderzoeker 65 wetenschappelijke publicaties op haar naam staan en al ruim dertig jaar een eigen praktijk voor voedselovergevoeligheid, nu samen met andere collega's. Nog steeds behandelt ze één dag in de week zelf patiënten in haar praktijk. Daarnaast doet Vlieg onderzoek bij de afdeling Kindergeneeskunde in het OLVG ziekenhuis in Amsterdam en bij de Hanzehogeschool Groningen. Ze is er heilig van overtuigd dat er met voeding veel winst is te behalen bij een voedselallergie: 'Het elimineren van voedselallergenen is natuurlijk eerste vereiste bij de behandeling van voedselallergie. Maar minstens zo belangrijk is het om daarna de voeding "te restaureren" ofwel volwaardiger te maken en om te buigen naar een gezonder voedingspatroon.' Het onderzoek hiernaar staat nog in de kinderschoenen, maar in de praktijk ziet Vlieg dat mensen met een voedselallergie ervan opknappen: 'Ze voelen zich fitter en ervaren minder algemene klachten als darmklachten, hoofdpijn en moeheid. Als er bij de dieetbehandeling alleen gefocust wordt op het weglaten van voedingsmiddelen, komen de klachten op lange termijn vaak weer terug. Mensen komen dan in een neerwaartse spiraal terecht met op termijn toenemende klachten.' Dat een gezonde voeding effect heeft bij een voedselallergie is volgens Vlieg eigenlijk heel logisch: 'Een voedselallergie is een reactie van het immuunsysteem, met als co-morbiditeit chronische inflammatie, astma, hooikoorts, eczeem en darmklachten. Dat is vaak het gevolg van een lage-graads-

ontsteking en verstoring van de permeabiliteit van de huid en de darmen. Een gezonde voeding kan het immuunsysteem en het darmmicrobioom versterken. Daarom kun je met voeding veel invloed uitoefenen op het ontstaan en beloop van een voedselallergie. We onderzoeken nu of patiënten met gezonde voeding minder gevoelig worden voor pinda en of het de ernst van de symptomen vermindert. Ook zou het de kans kunnen verkleinen op de ontwikkeling van andere allergieën. Verder verbetert het de groei bij kinderen en de kwaliteit van leven in het algemeen.'

‘Een gezonde voeding kan het immuunsysteem en het darmmicrobioom versterken’

Anti-inflammatoire voeding

Waaruit bestaat een gezonde voeding volgens Vlieg? 'Het is meer dan een optelsom van nutriënten en het halen van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden', stelt Vlieg. 'Gezonde voeding kun je van verschillende kanten benaderen. Van oudsher werd vooral gekeken naar nutriënten en tegenwoordig meer naar voedingsmiddelen en voedings-



**‘De rol van voeding
bij de preventie en
behandeling van
voedselallergieën
is nog enorm
ondergewaardeerd’**

patronen. Nog nieuwer is het kijken naar de mate van bewerking. Denk aan verse en minder bewerkte producten. Dat gaat verder dan de Schijf van Vijf. Het sluit meer aan bij de visie van bijvoorbeeld PuurGezond. Vroeger werd gedacht dat hulpstoffen de oorzaak waren van voedselallergie, maar dat is nooit aangetoond. Toch denk ik wel dat bewerkte producten een nadelig effect hebben op de darmmucosa en lagegraadsontsteking. De eerste aanwijzingen daarvoor komen nu ook uit wetenschappelijk onderzoek. Zo zouden emulgatoren bij muizen de darmintegriteit verstoren.’ In een optimale voeding passen ook meer ontstekingsremmende omega-3 vetzuren uit bijvoor-

beeld vis en minder ontstekingsbevorderende omega-6 vetzuren uit bijvoorbeeld margarine en zonnebloemolie. ‘Mijn praktijkervaring is dat mensen met eczeem baat hebben bij een hogere omega-3:omega-6 verhouding in de voeding.’ Voor de mucosale afweer is vitamine A heel belangrijk. Vlieg: ‘Volle zuivel en eieren zijn daarvan belangrijke bronnen. Daarbij heb ik een voorkeur voor diervriendelijke producten, omdat dat gunstig is voor de vetzuursamenstelling. Denk aan een hoger gehalte van CLA – geconjugeerd linolzuur – waar aanwijzingen voor zijn dat het ontstekingsremmend is. Daarbij moeten we dan weer niet vergeten dat we veel plantaardig en vezels moeten >

eten, want dat is weer gunstig voor het microbioom en de algehele gezondheid. Ook een goede verhouding tussen macronutriënten is daarbij essentieel met vooral niet teveel eiwit en verkeerde vetten.'

Microbiële gehalte van voeding

Naast de mate van bewerking van voedingsmiddelen speelt volgens Vlieg nog iets een rol: het microbiële gehalte van voeding. Vlieg noemt het een vergeten voedingsdeterminant die wellicht grote invloed heeft op het darmmicrobioom: 'De laatste 10 jaar weten we dat het darmmicrobioom essentieel is voor een gezonde ontwikkeling van het immuunsysteem in de eerste 1000 dagen van het leven. We weten al langer dat opgroeien op een boerderij bewezen preventief is tegen een allergie. Kinderen staan dan bloot aan meer omgevingsmicroben. Maar vlak ook niet uit dat deze kinderen vaker rauwe melk drinken, waardoor ze meer micro-organismen als bacteriën, gisten en schimmels via de voeding binnenkrijgen. Tegenwoordig eten we steeds meer sterk bewerkte en kant-en-klare voedingsmiddelen. In tegenstelling tot verse en onbewerkte voedingsmiddelen zitten daarin veel minder micro-organismen en dat lijkt

nadelig voor het darmmicrobioom.' Uit steeds meer wetenschappelijk onderzoek blijkt dat blootstelling aan bacteriën zorgt voor immuunstimulatie in de darmen. Volgens Vlieg zou het microbiële gehalte van voeding wel eens een van de geheimen kunnen zijn waarom verse en onbewerkte voedingsmiddelen zo gezond zijn: ze bevatten meer micro-organismen. Vlieg noemt als voorbeeld sinaasappelsap: 'Als je dat drinkt uit een net geopend pak, zitten er amper micro-organismen in. Pers je zelf een sinaasappel uit, dan krijg je niet alleen meer vezels binnen, maar ook bacteriën, gisten en schimmels.' Samen met Wageningen University & Research heeft Vlieg onderzoek gedaan naar het microbiële gehalte van voeding van volwassenen en kinderen. De publicatie is in de maak, maar Vlieg kan al wel melden dat er een ontzettend grote variatie zit in het aantal micro-organismen dat we in Nederland dagelijks binnenkrijgen: 'Het microbiële gehalte varieerde in onze studie van 10^5 tot 10^{11} micro-organismen. Een voeding met een hoog gehalte bevat dus miljoen keer zoveel micro-organismen dan een voeding met een laag gehalte.' Een hoog microbiële voeding bestaat uit veel verse, rauwe, onbewerkte en gefermenteerde producten en zelfbereide maaltijden (zie kader).

Effect gezonde voeding bij voedselallergie

Vlieg denkt dat een voeding met een hoog microbiëel gehalte een gunstig effect heeft op klachten bij voedselallergie en het voorkomen van nieuwe allergieën. Ze zou heel graag willen onderzoeken wat de invloed is van het microbiëelgehalte van de voeding op voedselallergie bij kinderen en heeft daarvoor een subsidieaanvraag lopen. Het microbiëelgehalte van de voeding wordt al meegenomen in een lopend onderzoek bij kinderen met pinda-allergie. Hierbij wordt onderzocht wat de invloed van de samenstelling van voeding is op de drempelwaarde waarbij klachten ontstaan. Ook kijkt men naar de samenstelling van het microbioom in de darmen en de mond van kinderen met een pinda-allergie. De onderzoekers analyseren nu alle resultaten van dat onderzoek. Ook wordt er in een stu-

Microbiële gehalte van voeding

Rijk aan micro-organismen

- Verse groente
- Gefermenteerde groente, zoals zuurkool
- Kiemgroente
- Vers fruit
- Gefermenteerde zuivel, zoals yoghurt, karnemelk en kefir
- Kaas
- Gefermenteerd vlees, zoals worst
- Rauwe vis
- Gefermenteerde vis, zoals nieuwe haring
- Bepaalde soorten bier
- Homemade maaltijden
- Restjes
- Voedingsmiddelen vlakbij de uiterste houdbaarheidsdatum

Arm aan micro-organismen

- Bewerkte voedingsmiddelen
- Voedingsmiddelen die opgewarmd zijn in de magnetron
- Verhitte en gekookte voedingsmiddelen
- Groente en fruit uit pot en blik
- Pils
- Afhaalmaaltijden

'Het microbiële gehalte zou een van de geheimen kunnen zijn waarom verse en onbewerkte voedingsmiddelen zo gezond zijn'



Dr. Berber Vlieg

1984 Afgestudeerd als diëtist aan Hogeschool Arnhem en Nijmegen

1984-1987 Diëtist in Dijkzigt Ziekenhuis (nu Erasmus MC) in Rotterdam

1987-heden Eigen praktijk voor voedselovergevoeligheid in Utrecht. Nu zit Vlieg & Melse Diëtisten in Arnhem, Amsterdam en Rotterdam

2008 Gepromoveerd op de ontwikkeling van de dubbelblinde placebogecontroleerde voedselprovocatie aan de Rijksuniversiteit Groningen

2010-2016 Diëtist-onderzoeker in Emma Kinderziekenhuis, Amsterdam

Vanaf 2015 Diëtist-onderzoeker bij afdeling Kindergeneeskunde in OLVG, Amsterdam

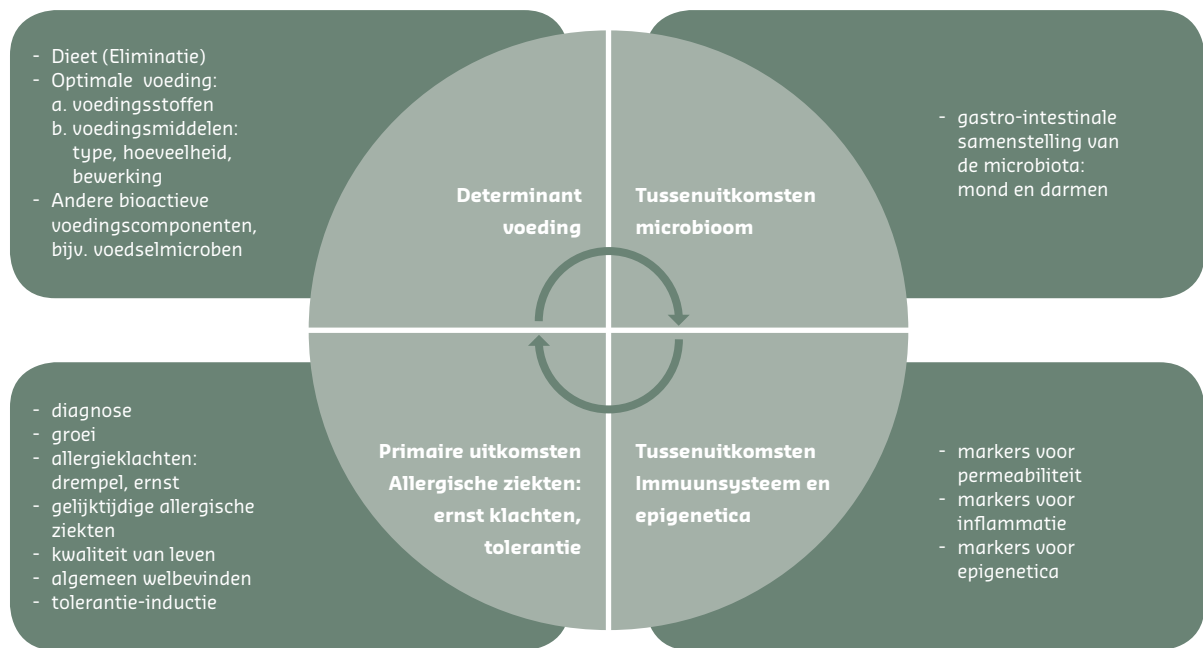
Vanaf 2018 Diëtist-onderzoeker bij Hanzehogeschool Groningen

die naar borstvoeding gekeken naar de invloed van micro-organismen uit voedsel. Vlieg: 'In deze studie, de Synbio-Breast studie, wordt bij allergische moeders gekeken of er een verband bestaat tussen de micro-organismen en vezels in haar voeding en de micro-organismen en oligosacchariden in haar borstvoeding. Deze laatste stoffen zijn belangrijk voor allergiepreventie bij haar kind.'

Eosinofiele oesofagitis

Onlangs werden ook de resultaten gepubliceerd van een onderzoek naar de invloed van voeding bij eosinofiele oesofagitis. Dit is een chronische ontsteking van de slokdarm die zeer waarschijnlijk wordt veroorzaakt door een allergische reactie. Eosinofielen zijn afweercellen die voorkomen bij een allergie. Bij een eosinofiele oesofagitis zijn er veel van dit soort cellen aanwezig op de plek van de ontsteking. Eosinofiele oesofagitis komt om onduidelijke redenen steeds vaker voor; de huidige prevalentie is 13-49 patiënten per 100.000 mensen. Het komt zowel bij volwassenen als kinderen voor en gaat gepaard met problemen met het doorslikken van voedsel en passageklachten. De diagnose kan worden vastgesteld door middel van

een endoscopie van de slokdarm. Vlieg: 'Dit is één van de nieuwe ziektebeelden van een voedselallergie. Zo'n 65 procent van deze patiënten reageert goed op een dieet waarin melk, ei, gluten en soja zijn weggelaten. In ons onderzoek hebben we bij 34 volwassen patiënten gekeken wat de relatie is tussen hun voeding en de ernst van de ziekte. Een gezonde voeding bleek duidelijk gepaard te gaan met minder ontste- ➤



Figuur 1. Voeding heeft invloed op het microbiom en daarmee op het immuunsysteem, de ernst van de allergieklachten en op het algemene welbevinden.²

kingen en betere integriteit van de slokdarm.¹¹ Gunstige factoren in de voeding waren een hoge inname van vezels, ijzer, (gefermenteerde) zuivel en soja en een trend voor magnesium en vitamine A. Vlieg: 'Het lijkt tegenstrijdig dat we gunstige effecten hebben gevonden voor zuivel en soja, terwijl dat ook triggers zijn die klachten kunnen uitlokken bij eosinofiele oesofagitis. De patiënten hadden de ziekte nog niet zo lang en we denken dat vooral gefermenteerde zuivel en volle zuivel gunstig zijn vanwege de gehaltes aan

'Omega-6 vetzuren als linolzuur staan bekend om hun ontstekingsbevorderende eigenschappen'

micro-organismen en vitamine A.' Ongunstige factoren in de voeding waren fosfor, omega-6 rijke olie, bereidingsvetten en een trend voor een hoge eiwitinname. Vlieg: 'Omega-6 vetzuren als linolzuur zitten in zonnebloemolie, roerbakolie en margarine en staan bekend om hun ontstekingsbevorderende eigenschappen. Fosfor en eiwit zitten vooral in dierlijke producten.'

Vroege introductie van allergenen

Voeding heeft niet alleen een belangrijke rol bij de behandeling van voedselallergie, maar ook bij de preventie ervan. Het belang van een vroege introductie van voedselallergenen is daar een goed voorbeeld van. Vlieg: 'Een voedselallergie ontwikkelt zich als er geen orale tolerantie wordt opgebouwd op jonge leeftijd. Blootstelling aan voedselallergenen is daarvoor nodig.' Vlieg is dan ook groot voorstander van het nieuwe schema om vooral pinda vroeg te introduceren bij zuigelingen met matig tot ernstig eczeem, die een hoog risico op voedselallergieën hebben. Het gunstige effect van vroege introductie van bijvoeding laat volgens Vlieg goed zien hoe groot de impact van voeding kan zijn: 'De rol van voeding bij de preventie en behandeling van voedselallergieën is nog enorm ondergewaardeerd. En dat terwijl een goed voedingspatroon sterk kan bijdragen aan het reduceren van allergieën'.

Referenties

- 1 de Kroon MLA et al (2018) The relationship of habitual diet with esophageal inflammation and integrity in eosinophilic esophagitis. *Allergy* doi: 10.1111/all.13695 [Epub ahead of print]
- 2 Vlieg-Boerstra B (2017) New dietary approaches to food allergy. *Pan European Networks: Health 02*: 16-17

