

# voedselallergie en eczeem



Eczeem bij jonge kinderen komt vaak voor. Het eczeem, beschreven in deze brochure, wordt constitutioneel eczeem, atopisch eczeem of atopische dermatitis genoemd. Deze aandoening is meestal erfelijk bepaald. Daarnaast kunnen uitlokkende factoren zoals voedselallergie meespelen. De brochure gaat in op de relatie tussen eczeem en voedselallergie, het onderzoek, de behandeling en de verzorging van de huid. Ook is er aandacht voor de grote belasting, die de zorg voor een kind met eczeem in het gezin met zich mee kan brengen.

De brochure is een uitgave van de Stichting Voedselallergie, patiëntenorganisatie voor mensen met voedselovergevoeligheid.

Met dank aan de adviseurs van de Stichting Voedselallergie: drs. E. Folkers, dermatoloog – drs. R.A. Holl, kinderarts – drs. M.H.W.M. Roovers, allergoloog – mw. G. van Beek, diëtist – Werkgroep Baby's en Jonge Kinderen

Stichting Voedselallergie  
Postbus 207, 3860 AE Nijkerk  
t (033) 465 50 98  
e [info@stichtingvoedselallergie.nl](mailto:info@stichtingvoedselallergie.nl)  
i [www.voedselallergie.nl](http://www.voedselallergie.nl)

In deze serie zijn brochures uitgegeven over:  
anafylaxie – koemelkallergie – preventie – school – vakantie – voedselallergie en eczeem – voedselovergevoeligheid – voedselprovocatie-tests.

De brochure is met de grootste zorg samengesteld. De Stichting Voedselallergie wijst desondanks iedere aansprakelijkheid af voor eventuele onjuistheden en voor mogelijke gevolgen hiervan.

Januari 2012. © Stichting Voedselallergie. *Overname van de inhoud is alleen toegestaan met bronvermelding na schriftelijke toestemming van de Stichting Voedselallergie.*

# Voedselallergie en eczeem

## Wat is eczeem?

Eczeem is een jeukende huidaandoening, als gevolg van een ontstekingsreactie van de huid. Een combinatie van factoren speelt een rol bij het ontstaan ervan.

De verschijnselen van eczeem zijn roodheid, zwelling en warm aanvoelen van de huid.

Daarnaast kunnen andere typische kenmerken van eczeem zijn: vochtblaasjes, vochtafscheiding ("natten"), schilfers en krabbeffecten. Doordat eczeem altijd in meer of mindere mate jeukt, krabt iedereen hieraan. Door het wrijven en krabben wordt het eczeem mede in stand gehouden. Een kenmerk van eczeem is dat veel van de hier bovengenoemde verschijnselen naast en na elkaar aanwezig kunnen zijn. Eczeem ontstaat vaak rondom de tweede of derde levensmaand en komt bij zuigelingen veel in het gezicht voor (dauwworm). Op latere leeftijd komt eczeem vaker voor op polsen, en in elleboogsplooiën en knieholten.

## Wat is de oorzaak van eczeem?

Eczeem op jonge leeftijd is meestal erfelijk bepaald. De ernst van dit eczeem kan echter door diverse factoren bepaald worden.

Meerdere factoren kunnen tegelijkertijd meespelen.

Daardoor is vaak moeilijk te achterhalen waarom eczeem ontstaat of eczeemklachten toenemen.

Uitlokkende of beïnvloedende factoren kunnen zijn:

- › voedselallergie (koemelk is vaak de grootste, soms de enige boosdoener);
- › allergie voor huisdieren;
- › allergie voor huisstofmijt;
- › allergie voor inhalatieallergenen;
- › blootstelling aan een rokerige omgeving;
- › weersveranderingen;
- › spanning of emoties;
- › contactallergenen (na aanraking van een bepaalde stof).

Een langer bestaande eczeemhuid is meestal erg droog en raakt daardoor makkelijker geïrriteerd door schurende kleding. Een kapotte huid kan sneller geïnfecteerd raken door bacteriën, waardoor impetigo kan ontstaan.

## Voedselallergie

Bij veel zuigelingen is een allergie voor bepaalde voedingsmiddelen één van de oorzaken van eczeem. Eczeem ontstaat in dat geval vaak na overgang van borstvoeding naar flesvoeding, of na het geven van bijvoeding. De meest voorkomende voedselallergieën bij jonge kinderen zijn koemelk-, kippeneiwit- en pinda-allergie. Behandeling van dit eczeem door een arts is altijd noodzakelijk.



## Ongeveer 35 procent van de kinderen met eczeem heeft in het lichaam antistoffen tegen bepaalde voedingsmiddelen, aldus de World Allergy Organisation

### Welke onderzoeken zijn mogelijk?

Volgens de World Allergy Organisation heeft ongeveer 35% van de (jonge) kinderen met atopisch eczeem in het lichaam antistoffen gericht tegen bepaalde voedingsmiddelen (IgE gemedieerde voedselallergieën). Het onderzoek naar het bestaan van voedselallergie bestaat uit

- ▶ vragen over het vóórkomen van allergische aandoeningen in uw familie (familieanamnese);
- ▶ vragen over het dagelijkse voedingspatroon (voedingsanamnese);
- ▶ vragen over de ziektegeschiedenis (anamnese);
- ▶ lichamelijk onderzoek, afhankelijk van de klachten.

Hierna kan besloten worden tot verder (allergologisch) onderzoek, meestal in de vorm van:

- ▶ een bloed- en/of huidtest;
- ▶ eliminatie-provocatietest.

Uiteindelijk is de meest betrouwbare methode de eliminatie-provocatietest. Het verdachte voedingsmiddel wordt een periode van 4 tot 6 weken weggelaten. Als de klachten verdwijnen, wordt opnieuw het verdachte voedingsmiddel gegeven. Komen dezelfde klachten dan weer terug, dan is een allergie voor het desbetreffende voedingsmiddel daarmee aangetoond. Bij eczeem zie je vaak dat de klachten maar heel langzaam verdwijnen na het weglaten van een bepaald voedingsmiddel. Geef je het weggelaten

voedingsmiddel weer opnieuw, dan merk je wel dat de klachten in volle hevigheid terugkomen. Goede begeleiding door bijvoorbeeld een diëtiste is hierbij daarom ook heel belangrijk.

Het doen van een (eliminatie-)provocatietest dient onder strikte medische bewaking uitgevoerd te worden of wordt soms zelfs afgeraden indien er in het verleden sprake is geweest van een acute, heftige reactie van de slijmvliezen (opzwellen van de keel, astma of shock, zie de brochure *Anafylaxie*).

### Behandeling

#### *Dieet*

Als voedselallergie, zoals bijvoorbeeld een koemelkallergie, wordt aangetoond, dient de oorzaak weggenomen te worden door het desbetreffende voedingsmiddel uit de voeding weg te laten.

#### *Hypoallergene zuigelingenvoeding*

In het geval van koemelkallergie zal, in plaats van gewone zuigelingenvoeding, hypoallergene zuigelingenvoeding gegeven worden. Deze fl esvoeding is speciaal geschikt gemaakt voor baby's met voedselallergie. Bij hypoallergene zuigelingenvoeding zijn de (koemelk)eiwitten gehydrolyseerd (voorverteerd). Ze zijn als het ware in stukjes geknipt. Afhankelijk van de grootte van de eiwitstukjes kunnen we gebruik maken van partieel hydrolysaat (deels voorverteerd, alleen geschikt voor preventie), sterk hydrolysaat (sterk voorverteerd) op basis van

## Voor de allergische baby blijft borstvoeding, waarbij de moeder een voorgeschreven dieet houdt, nog altijd de eerste keus vanwege aanwezige afweerstoffen

wei-eiwit of sterk hydrolysaat op basis van caseïne. De behandelend arts weet welke hypoallergene zuigelingenvoeding voor uw kindje het meest geschikt is.

### *Borstvoeding*

Een zuigeling kan koemelkallergie ontwikkelen ondanks dat de baby borstvoeding krijgt. In borstvoeding kunnen kleine hoeveelheden eiwitten van bekende allergenen uit de voeding van de moeder voorkomen, bijvoorbeeld koemelkeiwit. Deze kleine hoeveelheden zijn soms in staat een allergie te veroorzaken bij de baby doordat het afweersysteem specifieke antistoffen gaat maken tegen het (koemelk)eiwit. Als de baby

weer in contact komt met deze kleine stukjes (koemelk)eiwit, treden er klachten op. Indien er aanwijzingen bestaan dat deze reactie optreedt, is het aan te raden dat de moeder dieetmaatregelen neemt en dat deze eiwitten uit de voeding van de moeder weggelaten worden.

Borstvoeding, waarbij de moeder het voorgeschreven dieet houdt, blijft voor de allergische baby nog altijd de beste voeding. Borstvoeding bevat afweerstoffen die de baby extra bescherming geven tegen ziekteverwekkers, zoals virussen. Ook helpen deze stoffen het afweersysteem van de baby en het nog kwetsbare maagdkanaal zich verder te ontwikkelen. De baby kan deze



beschermende afweerstoffen de eerste zes maanden niet of nauwelijks zelf aanmaken. Vandaar dat het belangrijk is om minimaal 4 maanden (lieftst zes) uitsluitend borstvoeding te geven en daarbij zelf dieet te houden. Begeleiding van een diëtist is daarbij noodzakelijk.

Als borstvoeding geven niet (meer) mogelijk of niet wenselijk is, wordt hypoallergene zuigelingenvoeding gegeven.

Bij zuigelingen kunnen bovendien speciale dieetmaatregelen nodig zijn om te voorkomen dat er andere voedselallergieën ontstaan (zie verder onzchures *Koemelkallergie en Preventie*).

## Verzorging van de huid

Het verzorgen en behandelen van de huid is heel belangrijk om het eczeem zo goed mogelijk onder controle te krijgen.

Hiervoor zal vaak een combinatie gebruikt moeten worden van een door de arts voorgeschreven zalf of crème met geneesmiddelen en een basiszalf (zie ook: "Zelfzorg" verderop in deze brochure). Soms wordt het gebruik van anti-krabpakjes en/of handschoentjes geadviseerd.

## Geneesmiddelen

Een preparaat op basis van corticosteroiden. Een zalf, crème of lotion op basis van een corticosteroid bevat een stof, die afgeleid is van het hormoon cortisol dat ook in het lichaam zelf wordt aangemaakt. Zo'n hormoonpreparaat kan door de arts bij

de behandeling worden voorgeschreven.

Preparaten op basis van corticosteroiden zijn ingedeeld in 4 verschillende klassen: Klasse 1 (zwak), klasse 2 (matig sterk), klasse 3 (sterk) en klasse 4 (zeer sterk).

Deze preparaten remmen de ontstekingsreacties in de huid. Bij gebruik volgens voorschrift werken de moderne corticosteroiden voor uitwendig gebruik snel en geven ze zelden problemen. Zij werken alleen in de huid en worden in het lichaam snel afgebroken, zodat er weinig kans is op algemene bijwerkingen. Ook vermelde bijwerkingen als dunner worden van de huid komen weinig voor, wanneer het voorschrift van de arts wordt gevolgd:

1. Smeer zo dun mogelijk en alleen op de met de arts afgesproken plaatsen;
2. Meestal zal de arts adviseren om:
  - ▶ maximaal 4 à 5 dagen te smeren en dan 3 à 4 stopdagen in te lassen. Hiermee wordt voorkomen dat de huid minder gevoelig wordt voor een bepaalde zalf of crème. Daarnaast wordt de kans op het dunner worden van de huid beperkt;
  - ▶ bij zuigelingen alleen klasse 1 en 2 te gebruiken;
  - ▶ voor het gezicht alleen klasse 1 te gebruiken;
  - ▶ voor de behaarde hoofdhuid een speciale lotion te gebruiken. Het gezicht, de behaarde hoofdhuid en de genitaliën zijn extra gevoelig. Daarom is de kans op bijwerkingen (het dunner worden van de huid) daar groter en wordt hiervoor meestal een lagere klasse lotion, zalf of crème geadviseerd;

3. Klasse 3 en 4 zullen alleen bij zeer ernstig eczeem als crisisinterventie op voorschrift van een specialist worden ingezet. In overleg met de behandelend specialist kan afgeweken worden van bovengenoemde algemene adviezen.

### *Zalf of crème op basis van topicale immuunmodulatoren*

*Elidel* en *Protopic* zijn nieuwe producten die geen hormonen bevatten en in staat zijn om eczeem te onderdrukken. De stoffen in deze producten werken direct op de afweer van bepaalde cellen in het lichaam. Het voordeel van deze zalven is dat ze niet de bijwerking van hormoonpreparaten hebben, namelijk het dunner worden van de huid. Het nadeel is dat nog niet precies duidelijk is of er op langere termijn bijwerkingen te verwachten zijn. Deze zalven mogen niet gebruikt worden bij kinderen jonger dan twee jaar. De eerste keer moet het recept uitgeschreven zijn door een dermatoloog. Daarna kan iedere arts het recept verlengen..

### *Teerzalven*

*Koolteer bevattende preparaten* kunnen een goed alternatief zijn bij de behandeling van eczeem, maar ze werken echter niet altijd bij iedereen even goed. Deze preparaten hebben als nadeel dat de geur onaangenaam is en dat ze vlekken in kleding geven. Behandeling hiermee vindt tegenwoordig vrijwel alleen nog plaats bij opname in het ziekenhuis.

### *Lokaal antibioticum*

Preparaten met een *antibioticum* kunnen voorgeschreven worden als de eczeemhuid ontstoken raakt.

### *Antihistaminica*

Deze medicijnen verminderen bij eczeem vooral de jeukklachten, die onder andere, het gevolg zijn van vrijgekomen histamine. Het middel kan preventief gebruikt worden om de allergische reactie te remmen. Antihistaminica worden bij voorkeur pas vanaf de leeftijd van 1 jaar voorgeschreven.

### **Zelfzorg**

Naast het gebruik van geneesmiddelen op voorschrift van de arts is een goede zelfzorg belangrijk. Het is vaak een kwestie van uitproberen welke middelen als prettig worden ervaren.

Binnen de mogelijkheden van zelfzorg zijn er de volgende tips:

- ▶ gebruik een goede basiszalf of -crème; dit smeersel bevat geen geneesmiddelen, maar dient om de droge huid goed te onderhouden en jeuk te voorkomen;
- ▶ overleg met uw arts welke basiszalf of -crème het meest geschikt lijkt voor dagelijks onderhoud van de huid; soms wordt een basiszalf voorgeschreven waaraan een jeukdempend middel is toegevoegd;
- ▶ probeer een zalf of crème altijd eerst uit op een klein stukje huid;



## Beperk de blootstelling aan huisstofmijt, die behalve in huisstof ook voorkomt in ondermeer beddengoed, knuffels, vloerbedekking en gordijnen

- › wanneer het voorgeschreven corticosteroid-preparaat van de laagste klasse onvoldoende resultaat geeft, bespreek dit dan met de behandelend arts. In de regel geldt dat het meestal beter is kort een wat sterkere klasse te gebruiken, dan lang een te zwakke. Bespreek het met uw arts als u het vermoeden hebt dat de voorgeschreven klasse niet het gewenste effect heeft.

Helaas bestaat er nog géén gouden middel tegen eczeem. Wat voor de één werkt, hoeft voor de ander niet te werken. Het blijft daarom, ook voor de arts, altijd een kwestie van uitproberen.

### Algemene maatregelen en tips

- › Gebruik in bad bij voorkeur een vette olie, voeg deze pas op het laatst aan het water toe en beperk de tijdsduur (liever douchen dan baden);
- › badolie kan onder andere arachide- of sojaolie bevatten; lees daarom het etiket en vraag de behandelend arts of het product voor u geschikt is;
- › douche zo kort mogelijk;
- › gebruik liever lauw dan warm water;
- › gebruik, waar mogelijk, hypoallergene verzorgingsproducten;
- › knip de nagels kort;
- › draag zo veel mogelijk katoenen kleding (vermijd wol);



In sommige ziekenhuizen werken gespecialiseerde eczeemverpleegkundigen; zij kunnen praktische adviezen geven en ondersteuning bieden

- › gebruik eventueel anti-krabpakjes en/of handschoentjes;
- › vermijd het gebruik van wasverzachter;
- › zorg voor een koele omgeving (vooral de slaapkamer);
- › vermijd rokerige ruimtes;
- › neem geen huisdieren;
- › beperk de blootstelling aan huisstofmijt, die behalve in huisstof ook voorkomt in beddengoed, knuffels, vloerbedekking en gordijnen etc.;
- › is er sprake van een allergie, volg dan de preventieve maatregelen, zoals beschreven in onze brochure *Preventie*;
- › zorg voor afleiding bij heftige jeuk.

In sommige ziekenhuizen werken eczeemverpleegkundigen genoemd. Zij kunnen praktische adviezen geven en ondersteuning bieden bij zelfzorg.

### Kan een kind 'er overheen groeien'?

Net als koemelkallergie kan ook eczeem in de loop van de jaren spontaan verdwijnen. De allergische aanleg, het vermogen om allergisch te kunnen reageren, blijft wel bestaan. Soms treden er op latere leeftijd andere allergische klachten op (bijvoorbeeld astma of hooikoorts), maar dit hoeft niet. Vaak zal de behandelend arts trachten de



ontwikkeling van andere allergieën zo veel mogelijk tegen te gaan en u daarom adviseren om tevens een aantal preventieve maatregelen te nemen (voor meer informatie zie onze brochure *Preventie*).

### Enkele misverstanden over eczeem

- ▶ Er wordt nogal eens beweerd dat je door het gebruik van hormoonzalven later astma zou kunnen krijgen. Dat is niet waar. Zoals ook hierboven aangegeven, is het erfelijk bepaald of kinderen met eczeem later astma kunnen krijgen. Het is aangetoond dat het gebruik van hormoonzalven hier geen rol in speelt;
- ▶ Soms wordt beweerd dat aan de hand van de vorm of plaats van het eczeem gezegd kan worden dat het niet met allergie te maken kan hebben. Dat is niet juist. Het verdient altijd aanbeveling op zijn minst te zoeken naar mogelijke oorzaken die het eczeem beïnvloeden;
- ▶ Soms wordt beweerd dat het kindje nog te jong is voor allergietesten. Allergietesten zijn vanaf zuigelingenleeftijd al mogelijk. Het is aan te bevelen een test door een allergoloog, dermatoloog of ervaren kinderarts te laten uitvoeren, omdat het goed interpreteren van een allergietest een specialisme op zich is;
- ▶ Soms wordt geheel onterecht beweerd dat je aan eczeem niets anders kunt doen dan ‘pappen en nathouden’. Maar al te vaak blijkt dat er wel degelijk iets aan gedaan kan worden. Eczeem is vaak niet te

genezen, maar dikwijls zijn er wel oorzaken aan te wijzen waardoor men het eczeem beter onder controle kan krijgen. Als men geen idee heeft waardoor het zou kunnen komen, is het altijd aan te bevelen goed onderzoek te laten doen. Bespreek dit met de specialist;

- ▶ Eczeem is niet besmettelijk. Mits de huid niet open of ontstoken is, kun je met eczeem prima zwemmen, zolang het als plezierig ervaren wordt.

### Eczeem in het gezin

Een kind met eczeem in het gezin kan een hele belasting zijn. Aanpassingen zijn noodzakelijk. Denk hierbij aan de extra verzorging van de huid, een stofvrije omgeving, het dieet en een gebroken nachtrust door de jeuk. Ook reacties en ongevraagde adviezen uit de omgeving zijn niet altijd prettig. Daarom hebt u misschien vragen over allerlei praktische zaken rondom het omgaan met eczeem. Voor vragen, meer informatie of contact met lotgenoten kunt u terecht bij de Stichting VoedselAllergie.

### Tot slot

Als eczeem geconstateerd wordt, is het belangrijk om onderzoek te laten verrichten of hiervoor oorzaken gevonden kunnen worden. Bij zuigelingen kan voedselallergie een rol spelen en kan het eczeem, met behulp van dieetmaatregelen, beter beheersbaar gehouden worden.

# Lid worden?

Leden van de Stichting Voedselallergie ontvangen vier keer per jaar het kwartaalblad *Overgevoeligheden* en kunnen deelnemen aan een contactgroep. Zij kunnen persoonlijke ondersteuning ontvangen, deelnemen aan landelijke dagen en symposia en toegang krijgen tot het afgesloten gedeelte van de website (digitale *Overgevoeligheden*, dieetadvies). Ook zijn er regelmatig kortingen en extra services, zoals de digitale nieuwsbrief en waarschuwingen als de veiligheid van voedingsmiddelen in het geding is.

Uw financiële bijdrage ondersteunt onze stichting in alle activiteiten om de kwaliteit van leven van mensen met voedselallergie te verhogen. Het lidmaatschap bedraagt € 25 per jaar.

Ja, ik word lid en ik machtig de Stichting Voedselallergie

initialen, naam

m/v

adres

postcode

woonplaats

telefoon

e-mail

geboortedatum

ik ben allergisch voor

ik heb wel/geen belangstelling voor vrijwilligerswerk (*doorhalen wat niet van toepassing is*)

- Ik machtig de Stichting Voedselallergie voor het afschrijven van de jaarlijkse bijdrage van € 25,00
- Ik machtig de Stichting Voedselallergie voor het afschrijven van een hogere jaarlijkse bijdrage, namelijk €

*Het bedrag zal – tot schriftelijke opzegging – jaarlijks automatisch van uw rekening worden afgeschreven. U behoudt de mogelijkheid de betaling binnen 30 dagen te herroepen.*

bank- of gironummer

datum

handtekening

postzegel  
niet nodig,  
mag wel

Stichting **Voedselallergie**  
Antwoordnummer 428  
3860 VB Nijkerk



## Nog vragen?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de Stichting Voedselallergie. De Stichting Voedselallergie biedt sinds 1985 kennis en ondersteuning bij voedselovergevoeligheid aan patiënten, ouders, organisaties en behandelaren. Alle informatie wordt gecontroleerd en medeontwikkeld door onze medische en para-medische adviseurs.

Leden/donateurs ontvangen diverse voordelen, zoals het kwartaalblad *Overgevoeligheden* en kortingen. Ondersteun ons! Word lid/donateur. Uw bijdrage stelt ons in staat om de levenskwaliteit bij voedselovergevoeligheid te verbeteren!

### Stichting Voedselallergie

- a** Postbus 207, 3860 AE Nijkerk
- t** 033 465 50 98 (werkdagen 9.00-17.00 uur)
- e** [info@stichtingvoedselallergie.nl](mailto:info@stichtingvoedselallergie.nl)
- i** [www.voedselallergie.nl](http://www.voedselallergie.nl)