



Angst en agressie door voedingsallergie

Irritaties van de darmwand kunnen ontstaan door voedingsallergie en **glutenallergie** is hiervan een bekend en berucht voorbeeld. In

de darm worden tal van stofjes geproduceerd die essentieel zijn voor onze gezondheid en voor een groot deel bepalen hoe we ons voelen. Onder meer vitamines, enzymen en boodschapperstoffen van ons zenuwstelsel worden hier geproduceerd waaronder serotonine. het stofje waarop veel antidepressiva zich richten.

Glutenallergie kan hersenontsteking veroorzaken

Als klachten optreden waarvan de oorzaak niet direct duidelijk is, is het raadzaam om de functie van de darm te beoordelen en eventuele functieproblemen op te lossen. Er bestaat een reële kans dat het gezondheidsprobleem dan is opgelost. Een geïrriteerde darm veroorzaakt lang niet altijd buikklachten waardoor deze vaak niet wordt onderzocht. Patiënten kunnen soms zelfs geïrriteerd reageren; 'ik heb geen buikklachten maar migraine'. De gezondheid van de darm wordt in het algemeen erg onderschat terwijl darmwandirritatie toch onder meer **migraine, astma, huidaandoeningen** en zelfs **ernstige psychische klachten** kan veroorzaken. In het Engelstalige vaktijdschrift [Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health](#) wordt het schrijnend relaas uit de doeken gedaan van een man bij wie de darm als oorzaak van zijn klachten pas na een lange lijdensweg werd herkend.

Verergering door medicijnen

De 38-jarige man wordt plotseling bangelijk, verdrietig en agressief. In eerste instantie wordt geprobeerd de symptomen met antidepressiva en antipsychotika te 'behandelen' maar deze verergeren. De man trekt zich terug, wordt depressief en zijn familie durft hem op een gegeven moment niet meer alleen te laten.

Opname in psychiatrische kliniek door voedingsallergie



Hij komt terecht in een psychiatrische afdeling van een universiteitsziekenhuis waar hij **Risperdal** voorgeschreven krijgt maar in plaats van hiervan op te knappen, verslechtert zijn situatie opnieuw. Het is het begin van een lijdensweg. Zijn spieren verstijven en verkrampen waardoor het lopen bijna onmogelijk wordt, de psychiaters stoppen met het medicijn maar de klachten verminderen niet. Computertomografische opnames laten veranderingen in het voorste gedeelte van de hersenen zien, het gedeelte waar de eigen gevoelens, die voor andere mensen en de omgeving zetelen, maar het is onbekend of deze veranderingen door doorbloedingstorings of een

andere reden zijn ontstaan.

Vervolgens wordt opnieuw **Risperdal** gegeven, het medicijn waar de man al eerder slecht op reageerde, de reactie op het medicijn wordt hem nu bijna fataal. Er ontstaat een zogenaamd neuroleptisch syndroom, een ernstige levensgevaarlijke bijwerking. Op de intensive care worden hart en ademhaling ondersteund, desondanks ontstaan trombose en een blaasontsteking.

De patiënt herstelt slechts langzaam en onvolledig van zijn klachten en de oorzaak blijft voor de artsen een raadsel, ze besluiten hem niet langer in de kliniek te houden.

Korte tijd later komt hij terug in de kliniek met meer klachten. Zonder aantoonbare reden zweeft hij voortdurend tussen lachen en huilen, hij spreekt herhaald stereotype zinnen alsof hij de betekenis niet begrijpt en heeft ernstige slikstorings. Hij kan enkel nog door middel van infusen worden gevoed. Specifieke CT-opnames van zijn hoofd laten een duidelijk verminderde doorbloeding van verschillende delen van de hersenen zien. De artsen staan voor een raadsel.

Glutenvrij dieet leidt tot herstel

Uiteindelijk wordt zijn bloed onderzocht op alle mogelijke antilichamen en de op glutenallergie wijzende antilichamen zijn duidelijk verhoogd, ondanks het ontbreken van buikklachten! Dankzij een streng glutenvrij dieet verdwijnen veel symptomen evenals de veranderingen die op de CT-opnames van zijn hersenen waren te zien. Alleen de angstgevoelens blijven, waarschijnlijk door littekenvorming door de ontstekingen.

Bron: [Der Spiegel](#)

Voedingsallergie is bron van veel klachten

Voedingsmiddel	Reactie	1	2	3	4	Voedingsmiddel	Reactie	1	2	3	4
Courgette	B					Haver	E,A,S,G,Gi				
Cranberry	B,F					Haselnoot*	A,S,H				
Dadel	B,Gi,F,KH					Heidelb	E,S				
Dastlook	B					Herf	E,S,Hs,B,O				
Dipzoo Heek	E,S					Honing	S,Gi,KH				
Dille	S					Uibergsla	B				
Dopenvt	E,S,Gi,Hs,KH					Jeneverbes	B,Gi,KH				
Dorade	E,S					Koostwermel	E,S,L,H				
Druf	B,Gi,F,KH					Kobaltzuw	E,S				
E100 Kurkuma	B					Kalfvlees	E,S,Hs,O				
E407 Carageen	G,KH					Kalkoen	E,S,Hs,B,O				
E412 Guar gom	E,S,Gi,KH					Kamelermeel	E,S,L				
Eekhoornjebrood	E,S,H					Kamille	B				
Eend	E,S,Hs,B,O					Kamut (groen)	G,Gi,B,KH				
Eetbare kastanje	B,Gi					Kaneel	S				
Fenel	E,S					Kappertjes	B				
Framboos	B,F					Kardemom	B,Gi,KH				
Gans	E,S,Hs,O					Korper	E,S				
Garsenel	E,S					Karwij	S				
Garnaal	E,S,Hs,H					Kastanjeblaet	S				
Glutenmeel-koes	E,S,L					Kefir	E,S,L				
Glutenvlees	E,S,Hs,B,O					Kemari	B,F				
Gelcolate koemalk	E,S,L					Kervel	B				
Gember	S					Kikkererwten	E,S,Hs				
Gers*	E,A,S,G,Gi					Kippen-ai	E,S				
Gierst	E,S,Gi,KH					Kippen-ai-geel	E,S				
Gist/bakgist	S,H					Kippen-aiwit	E,S				
Gluten	E,B,S,G,Gi,KH					Kippenvlees	E,S,Hs,B,O				
Granatappel	B,F					Kiwi	B,Gi,F,H,KH				
Grapefruit	B,F,H					Knoflook	B				
Groene Lime	B,Gi,F,KH					Knofselder	B				
Groene Thee	B					Koemalk	E,S,L				
Guave	B,Gi,F,KH					Koffie	A,S,Hs				
Haarevinnen	E,S					Kokosnoot	S,F				
Hoas	E,S,O					Komijn	B				
Hollands	E,S,L					Konijn (vlees)	E,S,Hs,O				
Honing	E,S					Koolrabi	B				

Tegen de met * gekenmerkte voedingsmiddelen werden geen IgG-antistoffen gevonden; deze moeten op grond van de opdracht van uw therapeut of vanwege het gevaar voor kruisallergische reacties vermeden of sterk gereduceerd worden.

Blad 2 van het overzicht van positief geteste levensmiddelen, hoe groter de balk, des te sterker is de allergie. De letters geven informatie over het voedingsmiddel. Bijvoorbeeld: G= met Gluten, Gi= hoge Glycemische index, B= basisch, S= Zuur

gedaan.

De patiënt gaat dan naar huis met de boodschap 'u kunt alles eten want u heeft geen voedingsallergie', terwijl de IGG test in die gevallen juist wel veel antistoffen tegen voedingsstoffen aantoonde.

Een IGG allergie is eenvoudig te meten via het bloed, er kunnen [91](#), [181](#) of [270](#) voedingsmiddelen worden getest. De reactiesterkte wordt aangegeven in vier gradaties zoals in het plaatje hiernaast is te zien. De voedingsmiddelen die het sterkste reageren moeten meer dan twaalf maanden worden vermeden, de minst sterke zes weken.

©r.heidstra

r.heidstra@celherstelconcept.nl

De voedingsmiddelen waartegen een reactie bestaat worden met een gekleurde balk aangegeven

Dit verhaal gaat over het ontstaan van ernstige klachten door glutenallergie maar alle voedingsallergieën kunnen ernstige symptomen veroorzaken zoals migraine, vermoeidheid, brainfog, gewrichtsklachten en nog veel meer. Uit onderzoek blijkt dat 75% van de mensen met uiteenlopende klachten baat heeft bij een voedingspatroon op basis van een IGG allergietest.

IGG voedingsallergie wordt soms verward met de **IGE allergie** die regelmatig zonder resultaat wordt

Als het immuunsysteem niet meer in aanraking komt met de stoffen waar het op reageert, worden afweerstoffen meestal niet meer aangemaakt en verdwijnt de allergie.

Alleen voeding vermijden is onvoldoende

Een voedingsallergie zoals een glutenallergie is een ontstekingsreactie in de darm waardoor de darmslijmlaag en de darmflora beschadigen. Er kan een lekkende darm ontstaan die behandeld moet worden. Het grootste deel van onze afweer bevindt zich in de darm en die raakt beschadigt als langere tijd een darmontsteking bestaat. Ziekteverwekkers kunnen dan een chronische ontsteking veroorzaken die niet door het immuunsysteem wordt ontdekt. Er kunnen chronische klachten waaronder chronische vermoeidheid, fibromyalgie en zelfs kanker ontstaan.

Als u meer wilt weten over de werking van het immuunsysteem en wat te doen om gezond te worden en te blijven, is 'Het CelHerstelConcept' een gids. In dit boek besteden wij aandacht aan het maag-darmstelsel, voeding en de invloed van voedsel, drank en medicijnen op gezondheid.

In 'Het Actief Water boek' bespreken wij bekende en minder bekende aspecten van drinkwater en zetten uiteen hoe water informatie opslaat, waarom basisch actief water het gezondste drinkwater is en verzuring schadelijk. Er staan recepten van gezonde en smakelijke soepen en salades in die de zuurbalans ondersteunen.

Rinno Heidstra



Rinno Heidstra



info@r.heidstra@celherstelconcept.nl

www.duurzaam-gezond.nl

www.celherstelconcept.nl

www.gezondeshop.nl

053 475 02 30

©r.heidstra

r.heidstra@celherstelconcept.nl