

‘JE KUNT BIJ ACUTE KLACHTEN
VERSCHILLENDE NATUURLIJKE
ANTI-HISTAMINICA INZETTEN’

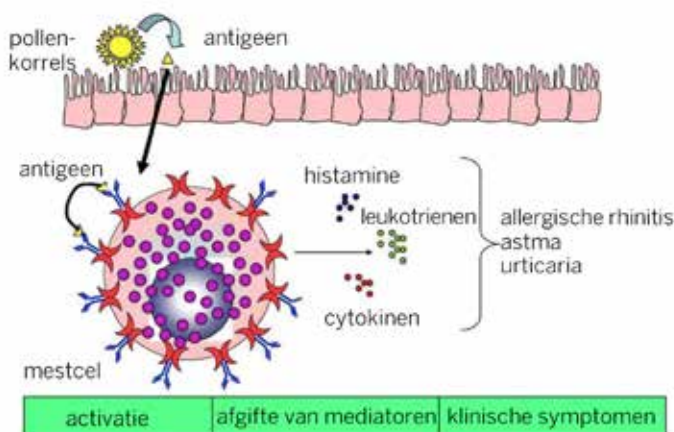


Natuurlijke acute antihistaminica tegen allergieën

Wereldwijd lijden miljoenen mensen aan een allergische aandoening. De ernst hiervan en het aantal mensen dat eraan lijdt, is de laatste 25 jaar verdubbeld.^[1] De functionele geneeskunde gaat op zoek naar de onderliggende oorzaken. Gedurende de zoektocht naar de oorzaken kan er eventueel (*acuut*) een natuurlijk antihistaminicum worden ingezet. In dit artikel worden enkele natuurlijke antihistaminica besproken die hiervoor in aanmerking komen.

De meest voorkomende allergieën zijn allergische rhinitis (*hooikoorts*), huisstofmijtallergie, allergisch astma, contactallergie, huisdierenallergie en voedselallergie. Een allergie kan een hevige ontstekingsreactie opwekken. Dit is het antwoord van het lichaam op het binnenkomen van lichaamsvreemde stoffen en op cel- en weefselschade als gevolg daarvan, met als doel deze te herstellen door middel van een serie reacties. Allereerst neemt de permeabiliteit van de bloedvaten toe, waarna de migratie van immuuncellen naar de beschadigde locatie(s) op gang komt. Vervolgens worden er inflammatoire mediators afgegeven en worden de dode cellen vernietigd en verwijderd door middel van fagocytose. Tot slot ontstaat er groei van nieuw weefsel en bloedvaten. Wanneer de reacties onvolledig verlopen of als deze aanhouden, leidt dit tot een chronische ontsteking.^[2,4]





FIGUUR: De activatie van mestcellen.^[5]

Mestcelactivatie wordt getriggerd door een allergeen, in dit geval pollen. Dat doorkruist de epitheel-slijmvlieslaag en activeert de productie van IgE-antilichamen door B-cellen. Het IgE bindt zich aan 'Surface high affinity receptors (FceRI) op het oppervlak van de mestcellen. Als IgE zich bindt aan de FceRI-receptoren worden de mestcellen getriggerd om histamine af te geven.

Een ontstekingsproces wordt gekenmerkt door een gecoördineerde activering van verschillende signaalroutes die de expressie reguleren van zowel pro- als anti-inflammatoire mediators. Het proteïne NF- κ B speelt hierin een belangrijke rol door te functioneren als een aan- en uitschakelaar. Het ontstekingsproces begint met celschade, waardoor fosfolipiden vrijkomen uit het celmembran. Door middel van het enzym fosfolipase A2 (PLA2) worden deze omgezet in arachidonzuur, dat vervolgens wordt geactiveerd door pro-inflammatoire cytokinen (o.a. TNF- α en IL-6). Daarna wordt arachidonzuur door de enzymen cyclo-oxygenase en lipoxygenase via een serie reacties omgezet in een groep pro-inflammatoire cytokinen, eicosanoiden genaamd. Deze kunnen onderverdeeld worden in onder andere prostaglandinen, tromboxanen en leukotriënen, en ontstekingsziekten veroorzaken als allergie en astma. De anti-inflammatoire cytokinen (o.a. IL-4, IL-5 en IL-10) hebben de taak om de ontstekingsreactie op te lossen.^[6]

De klachten die ontstaan bij een allergie worden veroorzaakt door het vrijkomen van histamine (zie figuur). Na passage van het allergeen door het epitheel, maken de B-lymfocyten van het immuunsysteem IgE-antilichamen aan. Deze binden zich aan receptoren op de mestcellen in onder andere de huid, de longen, de neus, de mond, de darmen en het bloed om histamine, die hierin ligt opgeslagen, vrij te geven (degranulatie). Dit veroorzaakt ontstekingen waardoor cytokinen uit het immuunsysteem actief worden om reparaties uit te voeren en de ontsteking op te lossen. De degranulatie van de mestcellen kan worden geblokkeerd door een antihistaminicum in te zetten.

Deze werkt door zich te binden aan de receptoren van het lichaamseigen histamine.^[7]

De oude generatie klassieke reguliere antihistaminica heeft vooral een sederende werking, omdat ze op het centrale zenuwstelsel inwerken. De bijwerkingen van de nieuwe generatie zijn onder andere een droge mond en keel, veranderingen in het gezichtsvermogen, maagdarmklachten, duizeligheid, vermoeidheid, trillingen, rusteloosheid, nervositeit, slapeloosheid, coördinatiestoornissen, etc.^[7] Natuurlijke antihistaminica zijn vrij van deze bijwerkingen. Veel natuurlijke antihistaminica zijn in onze voeding terug te vinden. Bij milde allergische reacties en ter preventie van allergieën is aan te raden om deze aan het dieet toe te voegen en daarbij te zorgen voor een beperkte consumptie van histaminerijke voeding (zie tabel).

Wanneer de allergische reacties ernstig zijn, dan voldoet enkel antihistaminicarijke voeding niet en is het gebruik van suppletie onvermijdelijk. Verschillende natuurlijke antihistaminica kunnen bij acute klachten als supplement ingezet worden. We bespreken hier de belangrijkste: bromelaïne, quercetine, vitamine C, OPC's, pycnogenol, kurkuma, brandnetel, Groot hoefblad, astragalus, spirulina en scutellariae. De dosering bij acute klachten kan over het algemeen verhoogd worden en er kunnen meerdere supplementen naast elkaar worden ingezet voor een effectievere werking. Over het algemeen kan de dagdosering bij acute klachten worden verdeeld in porties die elke twee uur ingenomen worden, totdat de allergische reactie kalmeert.

Bromelaïne is een proteolytisch enzym dat het meeste voorkomt in de vrucht en de steel van ananas. Het heeft een rustgevende werking op benauwdheid en ontsteking(en) die veroorzaakt worden door allergieën. De aanbevolen dosering bij allergische rhinitis is driemaal daags 400-500 mg.^[33,34]

Quercetine is een flavonoïde dat van nature voorkomt in onder andere appels, uien, citrusfruit, rode wijn en bessen. Het heeft ontstekingsremmende en antioxiderende eigenschappen. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat het een stabiliserende werking heeft op mestcellen, waardoor de degranulatie vermindert. De aanbevolen dosering voor allergische rhinitis voor volwassenen is driemaal daags 250-600 mg vóór de maaltijd. De werking wordt effectiever wanneer het tegelijkertijd ingenomen wordt met bromelaïne.^[26, 34-38] Voor de dosering voor kinderen is aan te raden om een deskundige te raadplegen.

Vitamine C versterkt het immuunsysteem en vermindert de afgifte van histamine. Het helpt bij een snellere afbraak van de vrijgegeven histamine en vermindert de gevoeligheid van de luchtwegen. In een dubbelblind placebogecontroleerd onderzoek onder zestien patiënten

‘ quercetine heeft een stabiliserende werking op mestcellen, waardoor de degranulatie vermindert ’

TABEL: Voeding rijk aan natuurlijke antihistaminica (veel onderzoeken zijn op dieren uitgevoerd en niet op mensen)

Voedingsmiddel	Plantverbinding	Werkingsmechanisme
Groente		
Waterkers (<i>Nasturtium officinale</i>)	Flavonolen, megastigmanen	Remt de afgifte van histamine tot 60 procent ^[6]
Uien (<i>Allium Cepa</i>)	Quercetine, ALC-02	Remt de afgifte van histamine Stabiliseert mestcellen Verlaagt het histamineniveau in het bloedplasma ^[9]
Knoflook (<i>Allium Sativum</i>)	Allicine	Remt de degranulatie van mestcellen ^[10]
Erwtkiemen (<i>Pisum Sativum</i>)	DAO (enzym)	Breekt extracellulaire biogene aminen (histamine) af ^[11]
Mungboonkiemen	Flavonoïden	Bescherm tegen de degranulatie van mestcellen ^[12]
Kruiden		
Moringa (<i>Moringa Oleifera</i>)	Extract van de zaadkorrels	Remt ontstekingen Remt de afgifte van histamine tot 72 procent Stabiliseert mestcellen Werkt antimicrobieel Bronchodilerend ^[13]
Heilige basilicum (<i>Ocimum sanctum/Tulsi</i>)	Extract	Stabiliseert de mestcellen door kalmerend effect Onderdrukt de vorming van IgE Remt de afgifte van inflammatoire stoffen ^[14]
Tijm (<i>Thymus Vulgaris</i>)	Vitamine C, flavonoïden	Remt de degranulatie van mestcellen ^[15]
Dragon (<i>Artemesia Drancunculus</i>)	Antioxidanten	Remt de degranulatie van mestcellen ^[15]
Kamille (<i>Matricaria Recutita</i>)	Methanolextract	Remt de degranulatie van mestcellen ^[16]
Pepermunt (<i>Mentha Piperita</i>)	Flavonoïden, fytonutriënten	Remt de afgifte van histamine ^[17]
Zwarte komijn Nigella Sativa	Antioxidanten	Remt de afgifte van histamine ^[18]
Wortels		
Galangal (<i>Alpinia Galanga</i>)	Extract	Remt ontstekingen Stabiliseert mestcellen ^[19]
Gember (<i>Zingiber Officinale</i>)	Fenolen	Remt ontstekingen Remt de afgifte van histamine Stabiliseert mestcellen ^[20]
Lotuswortel (<i>Nelumbo Nucifera</i>)		Ondersteunt het immuunsysteem Stabiliseert mestcellen Remt de afgifte van histamine tot 70 procent ^[21]
Kurkuma (<i>Curcuma Longa</i>)	Curcumine, antioxidanten	Remt ontstekingen Remt de activatie van mestcellen Versterkt het immuunsysteem ^[22,23]
Fruit		
Granaatappel (<i>Punica Granatum</i>)	Anthocyaninen, tannines	Remt ontstekingen Stabiliseert mestcellen ^[24]
Appel (<i>Malus Domestica</i>)	Quercetine, polyfenolen	Remt de afgifte van histamine ^[25,26]
Kappertjes (<i>Capparis Spinosa</i>)	Quercetine	Werkt antimicrobieel Remt ontstekingen Werkt antiviraal Remt de afgifte van histamine ^[27]
Mangosteën (<i>Garcinia Mangostana</i>)		Remt ontstekingen Remt de degranulatie van mestcellen ^[28-30]
Perzik (<i>Prunus Persica</i>)	Ethanolextract	Remt ontstekingen Remt de afgifte van histamine ^[31]
Diverse		
Zwarte rijstzemelen		Remt ontstekingen Remt de afgifte van histamine ^[32]

‘ vitamine C versterkt het immuunsysteem en vermindert de afgifte van histamine ’

met allergische rhinitis die histamine inhaleerden, werd aangetoond dat toediening van twee gram orale vitamine C gedurende twee opeenvolgende dagen meer effect had op de bronchiën dan een placebo. Bij een ander onderzoek, waarbij deelnemers drie keer per dag met een vitamine C-neusspray werden behandeld, werd ontdekt dat 74 procent een verbetering van de allergische symptomen, waaronder een verstopte neus en oedeem, ervaarde. Geadviseerd wordt om iedere dag minimaal twee gram in te nemen bij allergische rhinitis en het altijd te gebruiken in combinatie met een andere natuurlijke antihistaminica om het effect te verhogen.^[5,34,39]

OPC's (oligomere proanthocyanidinen) zijn bioflavonoïden die voornamelijk voorkomen in druivenpitten en andere delen van de druif. Ze hebben een brede werking. Ze zijn bijvoorbeeld een krachtige antioxidant, werken ontstekingsremmend en belemmeren het enzym hyaluronidase in de mestcellen, waardoor de productie van histamine wordt geremd. Hierdoor zijn ze goed inzetbaar bij allergieën. De aanbevolen therapeutische dosering is 200-400 mg per dag.^[40,41]

Pycnogenol (Pinus pinaster) is een natuurlijk plantenextract van de schors van de maritieme dennenboom uit Frankrijk. Het extract is een combinatie van procyanidines, bioflavonoïden en organische zuren en biedt veel gezondheidsvoordelen. Vooral vanwege de ontstekingsremmende eigenschappen speelt het een rol bij allergieën. In humaan onderzoek werd aangetoond dat 200 mg per dag effectief werkte bij het normaliseren van de immuunrespons door NF- κ B te remmen en de gevoeligheid voor een immuunrespons te verlagen. Tevens remt het de afgifte van histamine uit de mestcellen en verbetert het de ademhaling bij mensen die lijden aan astma.^[42]

Kurkuma (Curcuma longa) is een veelzijdig kruid en wordt al eeuwenlang gebruikt in de ayurvedische geneeskunde voor diverse aandoeningen. Bij allergieën werkt het versterkend voor het immuunsysteem, en remt het ontstekingen evenals de activatie van de mestcellen door IgE.^[22,23]

Brandnetel (Urtica Dioica) bevat verschillende bioactieve verbindingen die histamine remmen. In een gerandomiseerd dubbelblind placebogecontroleerd onderzoek waarin patiënten werden behandeld met 300 mg gevriesdroogde brandnetel per dag, ervaarde 58 procent van de deelnemers dat het hun allergische symptomen verlichtte en bleek het 48 procent effectiever te zijn dan hun voorgeschreven medicatie. Een ander onderzoek liet zien dat het een effectief middel is bij allergische rhinitis omdat het pro-inflammatoire stoffen remt.^[43-45]

Groot hoefblad (Petasites hybridus), beter bekend als Butterbur, is een kruid dat de laatste jaren steeds vaker wordt ingezet bij mensen met allergische rhinitis. Het bevat de chemische stof petasine dat effectief kan zijn bij >

‘ een gezonde darmflora maakt antistoffen aan die het immuunsysteem beschermen en regelt de mate waarin histamine onschadelijk wordt gemaakt ’



het verminderen van ontstekingen. Een onderzoek met 125 patiënten heeft aangetoond dat een behandeling van twee weken met vier keer daags een tablet met het extract van Groot hoefblad net zo effectief werkte als 's avonds een tablet cetirizine, een klassiek antihistaminicum. Groot hoefblad heeft echter ook een aantal nadelen. Het zomaar eten van delen van de plant is niet zonder risico, omdat de bovengrondse delen van de plant giftig zijn. Verder is er is weinig bekend over de langetermijneffecten en kan het bijwerkingen geven, zoals hoofdpijn, jeukende ogen en duizeligheid.^[46-49] Volgens het Warenwetbesluit Kruidenpreparaten mag Petasites in Nederland alleen verkocht worden als het minder dan 1 mcg per kg toxische pyrrolizidine-alkaloïden bevat.

Astragalus is een kruid dat behoort tot de familie van de peulvruchten. In een verkennende studie is aangetoond dat een combinatie van astragalus met 40 procent polysacchariden de bekende symptomen van allergische rhinitis verminderde.^[50]

Spirulina is een weinig bekende natuurlijke remedie tegen allergische rhinitis. Het is een blauwgroene algensoort waarvan voorlopige studies suggereren dat het effectief kan zijn, omdat het de afgifte van histamine remt.^[51,52]

Scutellariae (Glidkruid) is een kruid dat veel gebruikt wordt in de Chinese geneeskunde vanwege zijn geneeskrachtige eigenschappen. Het werkt anti-inflammatoir en onderzoek heeft aangetoond dat het de afgifte van histamine sterk vermindert bij blootstelling aan bekende allergenen.^[53]

Diverse factoren spelen een rol bij allergieën, bijvoorbeeld hygiëne, erfelijkheid en darmconditie. Steeds meer mensen hebben een ongezonde darmflora en/of last van een permeabele darm (*leaky gut*) die het gevolg zijn van onder andere ongezonde voeding, toxines, schimmels, gisten, infecties, stress en medicijnen (*antibiotica*). Hierdoor

gaat het immuunsysteem minder goed functioneren. Het darmslijmvlies wordt poreus waardoor onverteerde voedselresten, bacteriën, gisten en andere toxines in de bloedbaan terechtkomen, waar ze ontstekingen veroorzaken die de kans op allergische reacties vergroten. Een gezonde darmflora maakt antistoffen aan die het immuunsysteem beschermen en regelt de mate waarin histamine onschadelijk wordt gemaakt. Wanneer er sprake is van een dysbiose kan een geringe prikkel al een allergische reactie uitlokken. Deze factoren moeten altijd meegenomen worden bij de behandeling van allergieën.^[2,4]

www.voedingvaniwaarde.nl, www.natuurdiëtisten.nl

Mogelijke belangenverstrengeling: niets aangegeven

Alhoewel deze informatie zeer praktisch van aard is, is ze niet direct bedoeld om zelf toe te passen in uw praktijk als u niet deskundig bent op dit gebied. In voorkomende gevallen adviseren wij u om uw cliënt te verwijzen naar een deskundige.

BRONVERMELDING

37. Rogerio AP, Kanashiro A, Fontanari C, e.a. *Anti-inflammatory activity of quercetin and isoquercitrin in experimental murine allergic asthma*. *Inflamm Res*. 2007;56(10):402-408. doi:10.1007/s00011-007-7005-6
42. Grimm T, Chovanová Z, Muchová J, e.a. *Inhibition of NF- κ B activation and MMP-9 secretion by plasma of human volunteers after ingestion of maritime pine bark extract (Pycnogenol)*. *J Inflamm*. 2006;3(1):1. doi:10.1186/1476-9255-3-1
45. Mittman P. *Randomized, Double-Blind Study of Freeze-Dried Urtica dioica in the Treatment of Allergic Rhinitis*. *Planta Med*. 1990;56(1):44-47. doi:10.1055/s-2006-960881
47. Schapowal A, Petasites Study Group. *Randomised controlled trial of butterbur and cetirizine for treating seasonal allergic rhinitis*. *BMJ*. 2002;324(7330):144-146.
52. Cingi C, Konk-Dalay M, Cakli H, Bal C. *The effects of spirulina on allergic rhinitis*. *Eur Arch Oto-Rhino-Laryngology*. 2008;265(10):1219-1223. doi:10.1007/s00405-008-0642-8.

De volledige bronvermelding bevat hyperlinks. Reden dat u deze op de website www.orthofyto.com vindt bij het betreffende artikel. Abonnees kunnen hier inloggen.