

**IK BEN
ALLERGISCH
VOOR GRASSEN,
EN DAN ?!**



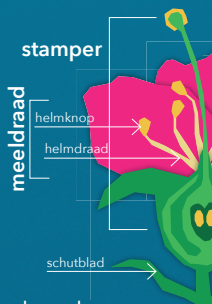
STALLERGENES  GREER

IK BEN ALLERGISCH

Ik ben allergisch. Dat betekent dat mijn immuunsysteem reageert op bepaalde allergenen. Wanneer ik eraan word blootgesteld, ontstaat er een reactie met verschillende symptomen. Bepaalde factoren kunnen zulke reacties veroorzaken of versterken (stress, vervuiling, sporten ...).

WAT IS STUIFMEEL?

Stuifmeel of pollen bestaat uit kleine deeltjes die worden vrijgegeven door de helmknoppen van de meeldraden (het mannelijke deel van een plant) en terechtkomen op de stamper (het vrouwelijke deel) zodat de plant zich kan voortplanten.



Stuifmeel wordt op twee manieren overgebracht:

- **Door insecten:** die kleine hoeveelheden verspreiden.
- **Door de wind:** die zorgt voor grotere hoeveelheden stuifmeel in de lucht. Dat stuifmeel veroorzaakt de meeste allergieën zoals de allergie voor grassenstuifmeel.

WAT IS EEN GRAS?

Grassen komen voor in heel België en behoren tot de familie van de **Poaceae**. Er zijn drie soorten:

- **Graanachtigen** (bijv. tarwe) hebben stuifmeelkorrels die beperkt aanwezig zijn in de lucht omdat ze dik en zwaar zijn. Ze verplaatsen zich dus zeer weinig.
- **Siergrassen** (bijv. zwenkgras) worden steeds meer gebruikt in steden en produceren weinig stuifmeel.
- **Wilde grassen** (bijv. raaigras) groeien op grasvelden en weiden en verspreiden veel pollen.

Al deze soorten hebben hun **eigen allergieverwekkend potentieel** naargelang het stuifmeel dat ze vrijgeven:

ALLERGIEVERWEKKEND POTENTIEEL (AP)

Kropaar,
gewoon timoteegras,
gewoon reukgras,
Engels raaigras,
veldbeemdgras

HOOG



Het allergieverwekkend potentieel (AP) is het vermogen van stuifmeel om een allergische reactie te veroorzaken bij een deel van de bevolking.

Focus op

WILDE GRASSEN

De meerderheid van de stuifmeelkorrels die allergieën veroorzaken, worden geproduceerd door wilde grassen.

De eerste grassenstuifmeelkorrels kunnen vanaf eind april in België in de lucht hangen. Deze grassenperiode kan duren tot begin september*.

Mensen die allergisch zijn voor grassenstuifmeel hebben soms kruisallergieën met andere voedingsmiddelen zoals aardappelen, tomaten, pinda's of soja. In dat geval spreken we van het oraal allergiesyndroom.



WAAROM

ZIJN ZE

ALLERGEEN



Verschillende factoren beïnvloeden het allergieverwekkend potentieel:

- **De aard** van de deeltjes die worden vrijgegeven door de stuifmeelkorrels.
- **De grootte** van de stuifmeelkorrels: hoe kleiner de korrels, hoe lichter en hoe langer ze dus in de lucht blijven. Grassenstuifmeelkorrels zijn vrij klein (ongeveer 30 µm) en kunnen de luchtwegen binnendringen.
- **De hoeveelheid** stuifmeel die de plant vrijgeeft: hoe meer stuifmeel de plant produceert, hoe hoger het risico op blootstelling aan de allergie.

MEER WETEN

Er bestaan heel wat geslachten en soorten van grassen en die zijn allemaal allergieën. Daardoor is de graspollenallergie de tweede meest voorkomende allergie na huisstofmijtallergie.

* Seasonal Calendar | AirAllergy.be. (s. f.). Gedownload op 2 oktober 2023, van <https://airallergy.sciensano.be/nl/content/seizoenskalender>

IS ER EEN GUNSTIGE PERIODE VOOR ALLERGIEËN VOOR GRASSENSTUIFMEEL ?

De bestuivingsperiodes variëren van jaar tot jaar naargelang de soorten, de geografische ligging en de vervuiling. De periode van blootstelling aan stuifmeel kan zeer lang duren omdat de bestuivingsperiodes van de soorten elkaar opvolgen:



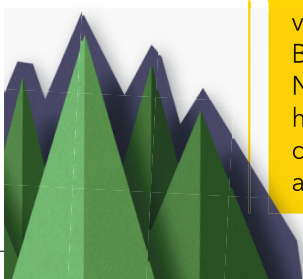
TIP

Volg bij een luchtverontreinigingspiek de aanbevelingen extra goed op omdat de allergiesymptomen dan kunnen toenemen.



TIP

Alle voorspellingsgegevens over het risico op grassenstuifmeelallergie vindt u op de website van het Belgisch Aerobiologisch Surveillance Netwerk:
<https://airallergy.sciensano.be/nl/content/voorspellingen-van-het-allergierisico>



HOE VERMINDERT U DE SYMPTOMEN VAN DE ALLERGIE?

Pas deze aanbevelingen aan naargelang het geval tijdens de pollenperiode in kwestie.

BINNEN



Was uw haar 's avonds omdat er overdag veel stuifmeel op terecht komt.



Zet de ramen open voor zonsopgang en na zonsondergang (overdag is er meer stuifmeel aanwezig).



Vermijd blootstelling aan irriterende of allergene stoffen zoals tabak, onderhoudsproducten, interieurparfums, wierook enz.

BUITEN



Vermijd activiteiten waarbij u overmatig wordt blootgesteld aan pollen, zoals in de tuin werken of buiten sporten.



Plan uw activiteiten eerder aan het einde van de dag en draag een bril en masker om u te beschermen.



Laat wasgoed niet buiten drogen omdat stuifmeel op nat wasgoed blijft zitten.



Houd de ruiten gesloten als u met de auto rijdt.

TIP

Hebt u een tuin? Geef dan de voorkeur aan siergewassen! Kies voor niet-allergene plantensoorten en vermijd een te hoge concentratie van allergene soorten.



WELKE OPLOSSINGEN ZIJN MOGELIJK?

Er bestaan drie soorten behandelingen tegen allergie:

1

VERMIJDING

Het maximaal vermijden van contact met het allergeen is de eerste stap van een algemene behandeling.



2

SYMPTOMATISCHE BEHANDELINGEN

Antihistaminica kunnen worden voorgeschreven om de symptomen (**rinitis, conjunctivitis, astma, jeuk ...**) bij een allergische reactie te verlichten.

Corticoïden worden ook voorgeschreven voor hun ontstekingsremmende eigenschappen waarmee de symptomen van allergie kunnen worden verlicht, vooral bij een achtergrondbehandeling van astma.

3

DESENSIBILISATIE

Dit wordt ook allergeenspecifieke immunotherapie (AIT) genoemd. AIT wordt voorgeschreven wanneer vermijding en symptomatische behandelingen onvoldoende blijken om de allergie onder controle te krijgen, terwijl het allergeen dat de allergie veroorzaakt geïdentificeerd is (priktest/positieve IgE's).

AIT is een behandeling die bedoeld is om de tolerantie van het immuunsysteem voor allergenen die uw symptomen veroorzaken te verhogen. Het doel is om de evolutie van de ziekte te veranderen door de oorzaken en symptomen van de allergie aan te pakken.



Aarzel niet om er met uw
allergoloog over te praten



EEN BEETJE

ANATOMIE

Grassen hebben cilindrische stengels met knopen op de punten waar de bladeren aan de stengel vastzitten. Over het algemeen zijn ze vrij zacht. De bloemen zijn complex: ze zijn gegroepeerd in aartjes* die een bloeiwijze vormen. De vijf belangrijkste grassensoorten die allergieën veroorzaken:

GEWOON REUKGRAS (*Anthoxanthum odoratum* L.)

Kenmerken:

Grootte van het stuifmeel: 30 tot 40 μm

Bloeiperiode: maart tot juli



ENGELS RAAIGRAS (*Lolium perenne* L.)

**Kenmerken:**

Grootte van het stuifmeel: 30 tot 40 μm

Bloeiperiode: mei tot oktober

KROPAAR (*Dactylis glomerata* L.)

Kenmerken:

Grootte van het stuifmeel: 30 tot 40 μm

Bloeiperiode: april tot september



GEWOON TIMOTEEGRAS (*Phleum pratense* L.)

**Kenmerken:**

Grootte van het stuifmeel: 30 tot 40 μm

Bloeiperiode: mei tot augustus

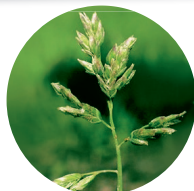
VELDBEEMDGRAS (*Poa pratensis* L.)

Kenmerken:

Grootte van het stuifmeel:

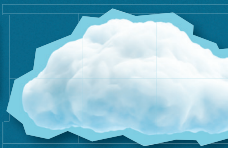
30 tot 40 μm

Bloeiperiode: mei tot augustus



*De aar komt los van de stengel wanneer hij droogt

OM TE ONTHOUDEN



1

Grassen behoren tot de familie van de **Poaceae** en we onderscheiden drie soorten: **geteelde grassen, siergrassen en wilde grassen.**

2

Elk van deze soorten heeft een ander allergieverwekkend potentieel, d.w.z. een variabel vermogen om een allergische reactie te veroorzaken naargelang het vrijgekomen stuifmeel.

3

De meest gevoelige periode voor grassenstuifmeelallergie ligt tussen eind mei en eind juli maar kan variëren naargelang de regio.

4

Met vermijdingsmaatregelen kan de ernst van de allergische reacties worden beperkt.

5

Om uw toestand te verlichten, kan er ook naar andere oplossingen gekeken worden, zoals symptomatische behandelingen of een desensibilisatie. Aarzel niet om er met uw arts over te praten!

**Raadpleeg voor meer informatie
onze brochure
"IK BEN ALLERGISCH, EN DAN?"**



STG-BE-AIT-1123-07NL- NOVEMBER 2023

STALLERGENES  **GREER**

Chaussée de Louvain, 277 Leuvensteeuweg
1410 Waterloo, Belgium

Tel.: +32(0)2 357 06 60 - Fax: +32 (0)2 357 06 67
be.info@stallergenesgreer.com - www.stallergenes.be



Asthme & Allergies
ASSOCIATION