

Huidklachten door ondervoede slijmvliezen



In de praktijk zie ik veel mensen met verschillende huidklachten. Hoewel je huiduitslag in de herfst- en wintermaanden makkelijker kunt verbergen onder kleding, is het in het gezicht veel moeilijker te verstoppen. Veel mensen hebben hier last van, niet alleen fysiek. Huiduitslag en een verminderde kwaliteit van de slijmvliezen gaan hand in hand met elkaar. Ondervoede slijmvliezen komen steeds vaker voor en vooral bij chronische infecties dienen de slijmvliezen goed verzorgd te worden.

Mucosaal immuunsysteem beschermt slijmvliezen

Het maagdarmkanaal, de longen en urigenitale weefsels (nieren, blaas, urineleider en geslachtsorganen) zijn bekleed met slijmvlies. Slijmvliezen hebben een afweerfunctie: ze vormen voor ziekteverwekkers een moeilijke barrière om doorheen te dringen. In de darmen zijn gezonde slijmvliezen bekleed met darmflora. Deze 'grasmat' vormt een eerstelijns verdedigingslinie tegen ongewenste indringers.

De slijmvliezen bestaan uit een dunne epitheel laag, waardoor ze behoorlijk kwetsbaar zijn voor ziekteverwekkers. Wanneer de darmflora afneemt, komen de slijmvliezen bloot te liggen. Het mucosale immuunsysteem is er om de kwetsbare epitheelcellen te beschermen. Dit mucosale immuunsysteem is met het slijmvlies gerelateerd en in dit systeem gaan de slijmvliezen en de darmflora een interactieproces aan. Dit interactieproces vormt het grootste immuunorgaan van het immuunsysteem in het menselijk lichaam. Het secretair IgA (sIgA) speelt hierin een belangrijke rol ter bescherming.

Ontstekingen door uitgeput immuunsysteem

Een ongezond eet- en leefpatroon met veel fastfood, roken, alcohol- en/of drugsgebruik, weinig beweging en een stressvol bestaan putten het mucosale immuunsysteem uit. Wanneer dit systeem uit balans is, kunnen ziekteverwekkers hun slag slaan en acute, terugkerende of zelfs chronische infecties geven. Bronchitis, darmontstekingen, sinusitis of blaasontstekingen zijn kenmerken van een overbelast en uitgeput mucosaal immuunsysteem. Maar ook huidklachten/ontstekingen vallen hieronder.

Geen biertje bij overwinning uitlopen marathon

Beweging is belangrijk om het immuunsysteem gezond te houden. Teveel beweging kan echter het immuunsysteem (tijdelijk) onderdrukken. Dit komt doordat er dan schadelijke stoffen (vrije radicalen) door het lichaam worden geproduceerd. In grote hoeveelheden belasten vrije radicalen het immuunsysteem. Daarom is het zeer onverstandig om na die ene (halve) marathon te hebben gelopen de overwinning met een biertje te vieren.

Voeden van de slijmvliezen

Het immuunsysteem kun je op een positieve manier beïnvloeden door gezond te eten en te leven. Het is belangrijk om de slijmvliezen tot rust te laten komen door triggers zoals tarwe, koemelk, suiker en biogene aminen (tijdelijk) te vermijden. Daarnaast is het belangrijk om middels ontlasting onderzoek onder andere de kwaliteit van de slijmvliezen te meten en uiteindelijk de darm te voeden. Hierdoor nemen huidklachten af en kun jij je gezicht weer laten zien!

Ellen Pijper
Combivitaal.nl

Slijmvliezen hebben een afweerfunctie: ze vormen voor ziekteverwekkers een moeilijke barrière om doorheen te dringen.