

Hooikoortsklachten?

Verminder je inname aan biogene aminen

Minder hoestend en proestend het voorjaar doorkomen een ideaal beeld? Niet als je rekening houdt in je voeding met de hoeveelheid biogene aminen die je eet of drinkt. Biogene aminen kunnen voor heftige overgevoeligheidsreacties zorgen, helemaal als je systeem uit balans is.



Wat zijn biogene aminen en waar zitten ze in?

Biogene aminen zoals tyramine, (nor)adrenaline, dopamine, serotonine, fenylethylamine, putrescine, tryptamine, salicylaten, benzoaten, cadaverine, spermine en spermidine zijn verbindingen die gemaakt worden uit aminozuren. Histamine is de bekendste biogene amine die door het lichaam zelf wordt aangemaakt en een grote rol speelt bij allergische reacties. Biogene aminen zijn betrokken bij lichaamsprocessen zoals de ademhaling, bloedsomloop en spijsvertering.

Rijk aan biogene aminen zijn koffie, alcohol, cola, zwarte- / kruiden thee, vis (uit blik), noten, kruiden en specerijen, nachtschaden (paprika, tomaten, pepers, aubergine, aardappelen én tabak), zuurkool, kippenei-eiwit, cacao, drop en oude- of schimmelkaas.

Pseudo allergische reacties door verminderde afbraak

Een gezond lichaam kan zelf de verbindingen van biogene aminen afbreken of verwerken zodat ze geen (risico op) klachten geven. Een afbraaksysteem in de darmen en een speciale 'afvalverwerkingsfabriek' in de lever, ook wel de methylering genoemd, zorgen voor de verwerking van histamine.

Verschillende op allergie lijkende klachten kunnen ontstaan als de afbraak- of verwerkingssystemen onvoldoende werken en er een overschot is aan biogene aminen. Het immuunsysteem speelt bij een reactie op biogene aminen geen rol,

daarom worden de klachten pseudo allergische reacties (PAR's) genoemd.

Triggers vermijden om slijmvliezen te ontlasten

Bij een hooikoortsaanval raken de slijmvliezen geïrriteerd. Biogene aminen kunnen nog eens extra ontstekingen geven op de slijmvliezen in de keel, neus, oren, maag, darmen, longen en huid. Dit uit zich in niesaanvallen, volle holtes, loop- of verstopte neuzen en tranende-, brandende- en jeukende ogen. Of in hoofdpijn, benauwdheid, huiduitslag (eczeem), bronchitis, buikpijn, zwellingen, roodheid en zelfs gedragsveranderingen.

Hooikoortsklachten breder aanpakken

Om hooikoortsklachten in de kern aan te pakken, is het handig om naast het verminderen van de inname van biogene aminen ook rekening te houden met je leefstijl, constitutie en met het samenstellen van voeding die bij jou past; voeding die je slijmvliezen voedt. Want het verminderen is een tijdelijke 'oplossing'. Bloed- en ontlastingsonderzoek kunnen de kwaliteit van je lever en slijmvliezen in kaart brengen. Neem gerust contact met me op, zodat ook jij met een fris hoofd de lente doorkomt.

Ellen Pijper
Combivitaal.nl

Als je biogene aminen zo'n zes tot acht weken vermindert, kunnen hooikoortsklachten afnemen.