

Maandag 17 mei 20.00 uur



# Astma en Voeding

(De Feiten en de Fabels)



**Vereniging**  
Nederland Davos

# Webinar Astma & Werk

Met medewerking van:

- **Berry van Kats**, diëtiste en verbonden aan o.a. het Nederlands Astmacentrum Davos
- **Eline bij de Vaate**, longarts, behandelcentrum Merem
- **Ger Smit**, gespreksleider namens de werkgroep webinars VND.



# Voeding & Astma

# Fabels en Feiten



# Astma & Voeding

1. Allergie
2. Overgevoeligheid
3. Overgewicht
4. Ondergewicht
5. Gebruik van supplementen



# Feit of Fabel - allergie – overgevoeligheid

Als je weet dat je een reactie krijgt op een voedingsmiddel  
(bij voorbeeld tomaat) moet je het je hele leven vermijden



# Voedselallergie / intolerantie



Elk voedingsmiddel dat eiwitten bevat kan een allergische reactie veroorzaken

Allergie: afweersysteem – immuunsysteem bloedtest - allergietest – voedselprovocatietest

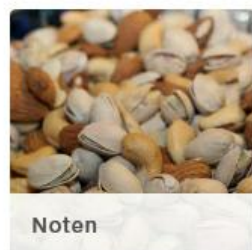
Intolerantie : soortgelijke klachten als allergie– niet altijd aantoonbaar in het bloed



Melk



Ei



Noten



Pinda



Tarwe



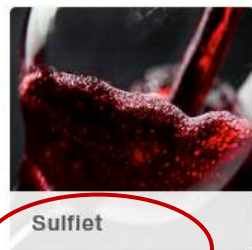
Vis



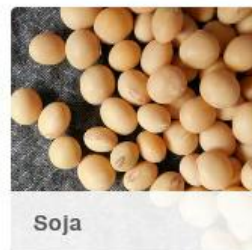
Schaaldieren



Weekdieren



Sulfiet



Soja



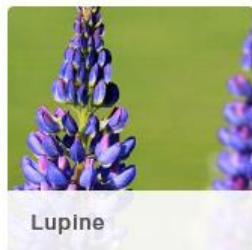
Sesam



Mosterd



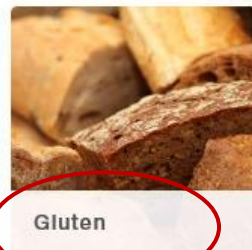
Selderij



Lupine



Lactose



Gluten



Overige  
allergenen



Vragen?



# Intolerantie Sulfiet

- **Wat is sulfiet?**
- Sulfieten = conserveermiddelen (E-nummers E220 t/m E228)
  - gedroogde vruchten- rozijnen
  - Champagne, wijn en citroensap
  - sulfiet zorgt ervoor dat vlees en fruit niet bruin kleurt
- sulfiet ook aanwezig in
  - gedroogde groenten en aardappelen (bijvoorbeeld instant-aardappelpuree
  - kant-en-klaarmaaltijden)
  - tomatenpuree, zuurkool, champignons, bouillon, jus, soep en sauzen
  - fruit, vruchtensap, suiker, glucosestroop
- **NSAID**



# Kruisreacties

Allergisch voor  
**Boompollen**  
(o.a. berk, els, hazelaar)



Mogelijke reactie op:

- |   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <input type="radio"/> Aardbei               | <input type="radio"/> Kaki/Sharon-fruit                                      | <input type="radio"/> Nectarine  | <input type="radio"/> Pruim   |
| <input type="radio"/> Abrikoos              | <input type="radio"/> Kers   | <input type="radio"/> Noten (bijv. amandelen, hazelnoten, walnoten, pecannoten, paranoten en macadamianoten) | <input type="radio"/> Rozebottel  |
| <input type="radio"/> Ananaskers            | <input type="radio"/> Kiwi   | <input type="radio"/> Peer   | <input type="radio"/> Schermbloemigen (bijv. Knolselderij, Pastinaak, Peterselie, Bleekselderij etc.) |
| <input type="radio"/> Appel                 | <input type="radio"/> Mango  | <input type="radio"/> Perzik   | <input type="radio"/> Soja (vers)   |
| <input type="radio"/> Braam                 | <input type="radio"/> Meloen   | <input type="radio"/> Pinda  | <input type="radio"/> Vijg  |
| <input type="radio"/> Carambola (sterfruit) | <input type="radio"/> Nachtschaden (bijv. Aardappel, Aubergine, Tomaat etc.) |  |   |
| <input type="radio"/> Framboos              |  |  |   |
| <input type="radio"/> Jackfruit             |  |  |   |

Allergisch voor  
**Graspollen**  
(o.a. timotheegras, beemdlang-bloem, kropaar)



Mogelijke reactie op:

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| <input type="radio"/> Aardappel                             | <input type="radio"/> Pinda  |
| <input type="radio"/> Gerst                                 | <input type="radio"/> Rogge  |
| <input type="radio"/> Haver                                 | <input type="radio"/> Soja   |
| <input type="radio"/> Meloen                                | <input type="radio"/> Tarwe  |
| <input type="radio"/> Peulvruchten (met name pinda en soja) | <input type="radio"/> Tomaat |
| <input type="radio"/> Paprika                               | <input type="radio"/> Wortel |

Allergisch voor  
**Bijvoet**



Mogelijke reactie op:

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <input type="radio"/> Anijs     | <input type="radio"/> Peterselie        |
| <input type="radio"/> Karwij    | <input type="radio"/> Selderij          |
| <input type="radio"/> Kerrie    | <input type="radio"/> Tomaat            |
| <input type="radio"/> Knoflook  | <input type="radio"/> Venkel/venkelzaad |
| <input type="radio"/> Koriander | <input type="radio"/> Wortel            |
| <input type="radio"/> Mango     |   |
| <input type="radio"/> Meloen    |   |
| <input type="radio"/> Paprika   |   |

Allergisch voor  
**Huisstofmijt**



Mogelijke reactie op:

- Meelworm
- Mossel
- Schaaldieren (bijv. garnaal, kreeft)
- Sprinkhaan
- Weekdieren (bijv. inktvis, wijngaardslak)

Allergisch voor  
**Latex**  
(o.a. handschoenen en condooms)



Mogelijke reactie op:

- |                                 |                                      |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> Aardappel | <input type="radio"/> Meloen         |
| <input type="radio"/> Aardbei   | <input type="radio"/> Papaja         |
| <input type="radio"/> Ananas    | <input type="radio"/> Passievrucht   |
| <input type="radio"/> Avocado   | <input type="radio"/> Pinda          |
| <input type="radio"/> Banaan    | <input type="radio"/> Tamme kastanje |
| <input type="radio"/> Boekweit  | <input type="radio"/> Tomaat         |
| <input type="radio"/> Kiwi      | <input type="radio"/> Vijg           |
| <input type="radio"/> Mango     | <input type="radio"/> Walnoot        |

Allergisch voor  
**Koemelk**



Mogelijke reactie op:

- Geitenmelk
- Kamelenmelk
- Paardenmelk
- Rundvlees
- Schapenmelk
- Varkensvlees



Para-berk syndroom



Graspollen



Bijvoet



# Histamine intolerantie

Rode wijn



Salami



Vermijd gefermenteerde levensmiddelen



Geen sterk bewerkte voedingsmiddelen



Snijd overrijpe plekken van de groente weg



Tomaten



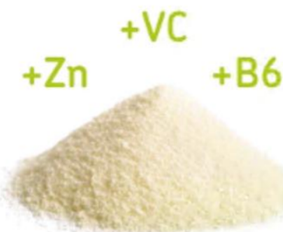
Chocolade



Geen onder beschermende atmosfeer verpakte producten



Let op voeding



Plantaardig is minder rijk aan histamine



# Feit of Fabel    overgewicht

Als iemand ernstig overgewicht heeft, kan hij/ zij astma ontwikkelen

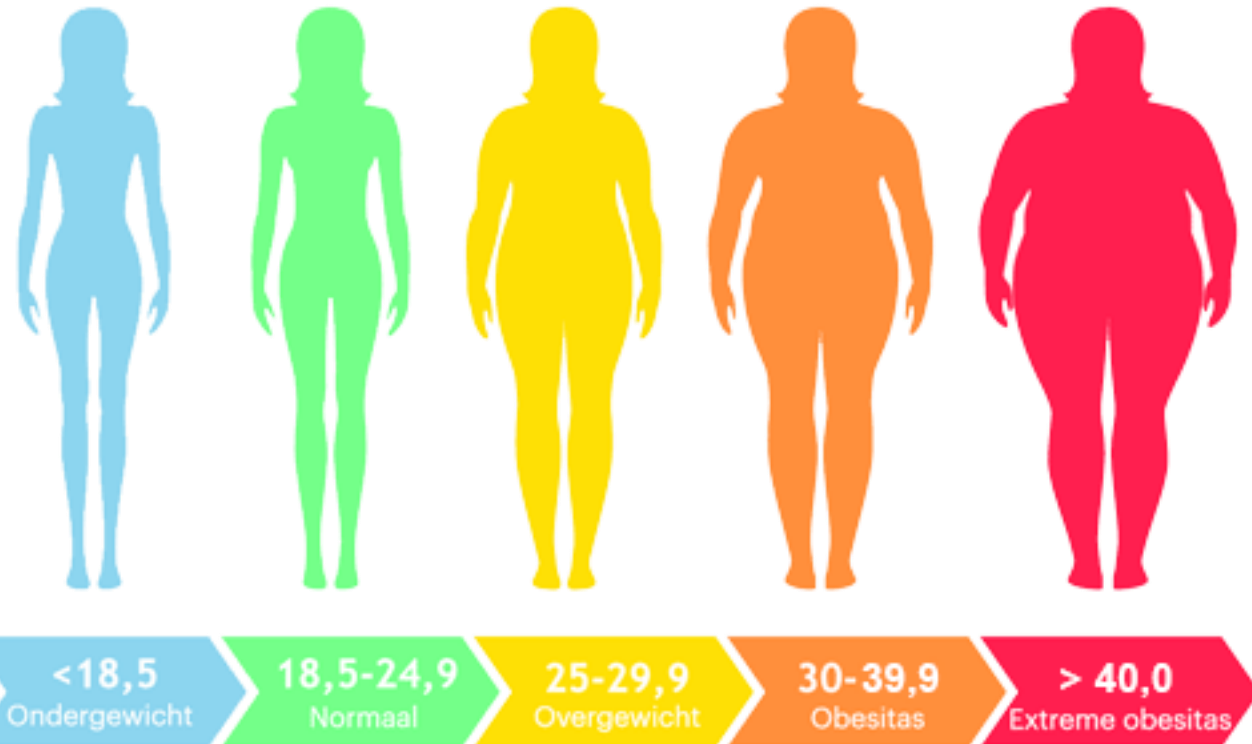


# Astma en (ernstig)overgewicht

- Astma door obesitas BMI > 30

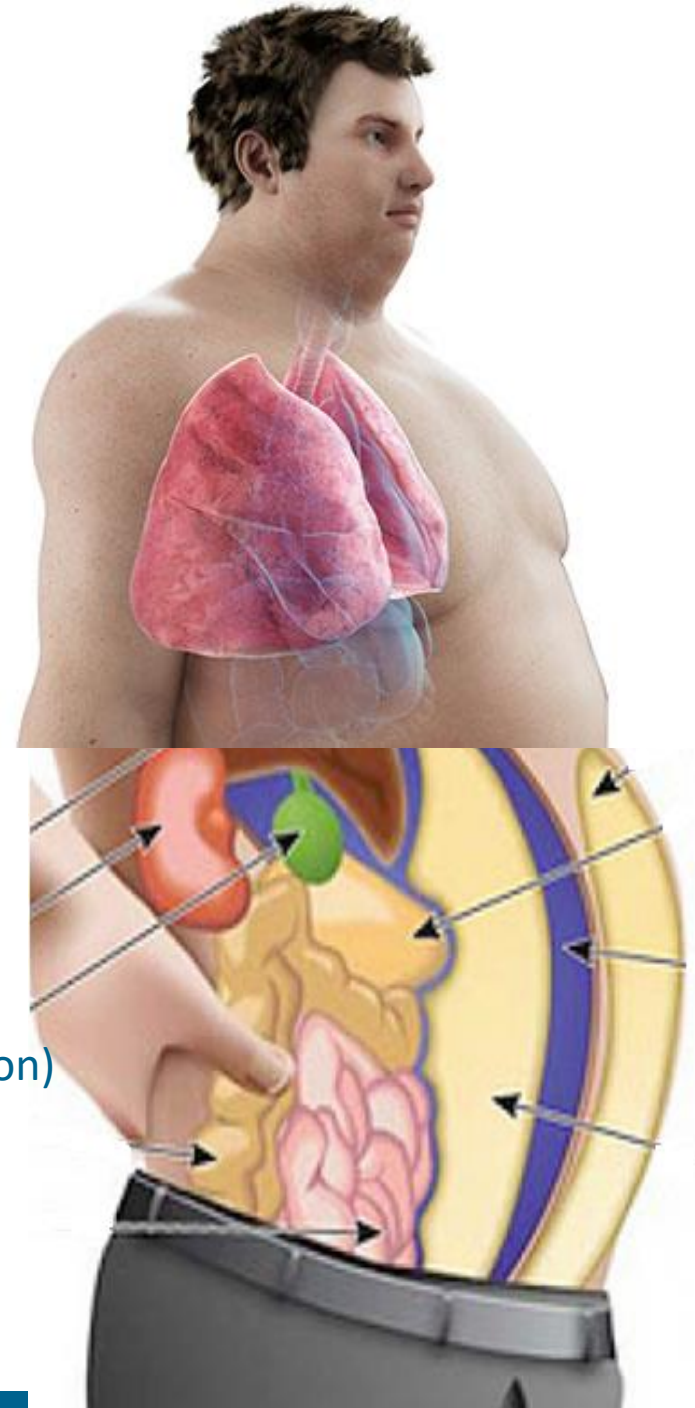
- Oorzaken van obesitas

- Behandeling obesitas

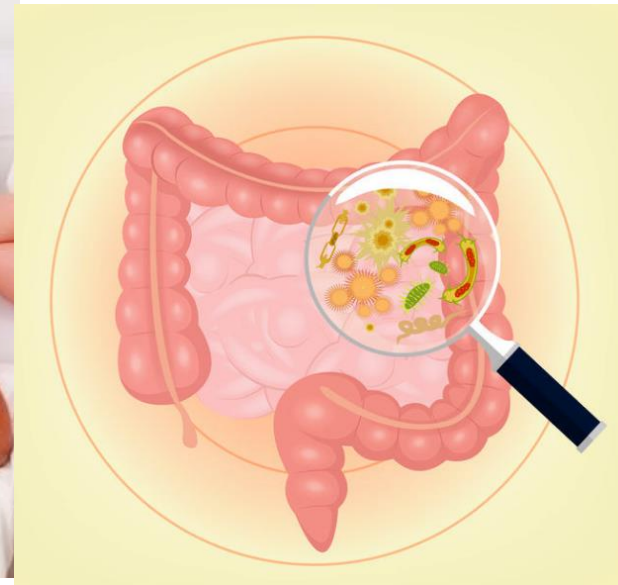


# Astma door obesitas

- Ontstekingsstoffen ( cytokinen) aangemaakt in het buik-vet  
-> bevorderen ontstekingsreacties
- Vetweefsel hoopt op in meerdere organen
- (keel -apneu – luchtwegen- astma)
- Diep ademen moeilijker -kortademig
- Een verstoorde hormoonhuishouding ( honger- en verzadigingshormoon)  
-> vernauwde luchtwegen.



# Oorzaken overgewicht



# Aanpak overgewicht

- Mediterraan
- Laag koolhydraat
- Intermitted fasting
- Meer plantaardig –vegetarisch

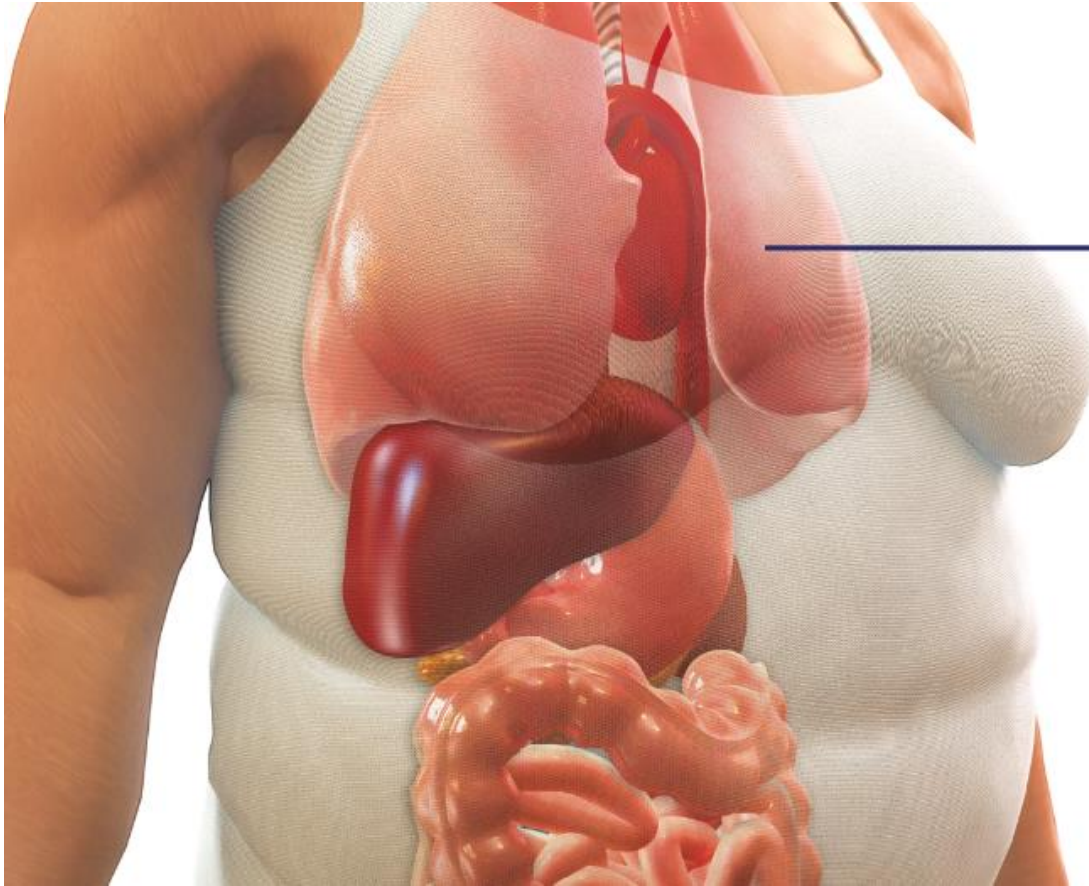


Het beste dieet, is een dieet wat je kunt volhouden

5% - 7 ½ % gewichtsverlies = effectief



# Bariatric – maag resectie

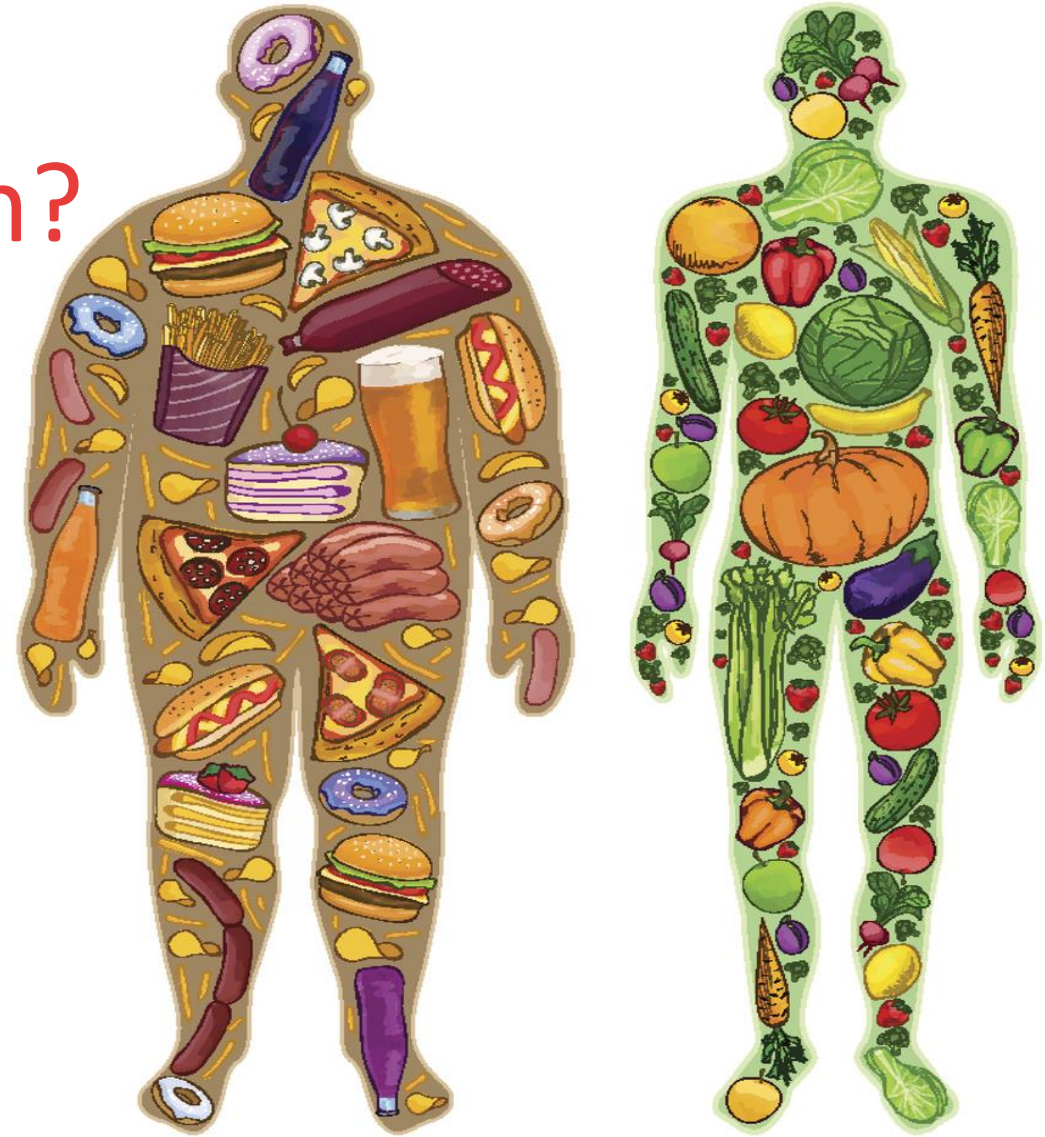


ASTMA

Voor  
**69%**  
genezen

# Welke voeding? Wat wel en/of niet eten?

- Voeding
- Ontstekingsbevorderend
- Vetrijk- suikerrijk- witmeel- bewerkt vlees
  
- Ontstekingsremmend
- Omega 3, vit D, vitamine E,
- Pre- en probiotica, flavonoiden, polyfenolen,
- Kurkuma
  
- Goede basis voor iedereen





# Het geheel is meer dan de som der delen

Een voedingspatroon met

- veel groente
- volkoren producten
- fruit
- plantaardige voeding



# Feit of fabel

Voeding rijk aan groente en fruit  
kan het risico op een astma aanval verminderen



# Dagelijks 250 gr groente

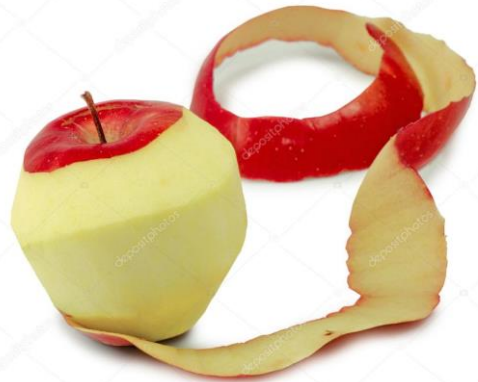
Groente = rijk aan  
vezels en antioxidanten:  
werkt ontstekingsremmend



Gebruikt u voldoende groente ?

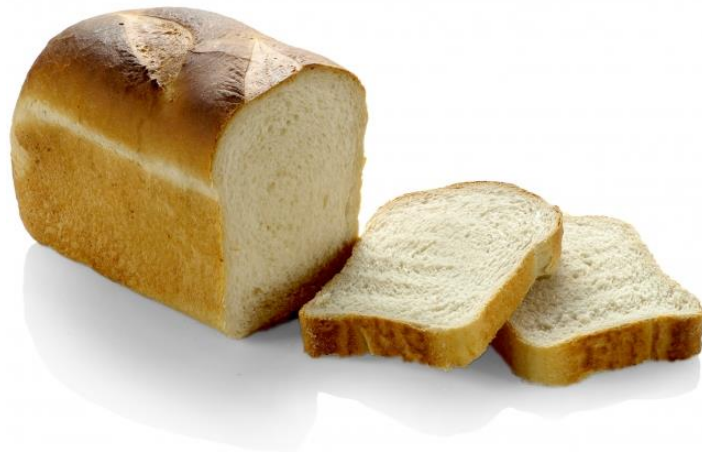
5- 14% van de NL haalt de norm  
250 gr per dag

# Elke dag fruit ?



Product	kcal	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	vezel (g)	Calcium (mg)	IJzer totaal (mg)	Kalium (mg)	Magnesium (mg)	Zink (mg)	B1 (mg)	Vitamine B2 (mg)	B6 (mg)	C (mg)
Appel geschild	82	0,3	18,6	2,2	6	0,1	174	6	0,09	0,02	0,02	0,053	4
Appel met schil	82	0,5	18	2,9	8	0,1	202	8	0,21	0,03	0,02	0,061	8
<b>?</b>	40	5,8	1,2	4,1	50	1,4	598	28	0,93	0,07	0,11	0,115	57

# Vaker volkoren



Product	kcal	Eiwit	Koolhydraten	vezel (g)	Cholesterol (mg)	IJzer (mg)	Kalium (mg)	Magnesium (mg)	Zink (mg)	Vit B1	Vit B6	vit B11
Volkorenbrood	93600	4440	15600	2680	280	800	98800	26400	564	44	41,2	640
Witbrood	100000	3680	19120	1040	880	320	49200	8000	236	28	15,6	360

# Meer volkoren



# Eiwitten



Onderhoud en opbouw spiermassa  
Bij ontstekingsreacties –  
verhoogde behoefte aan eiwitten

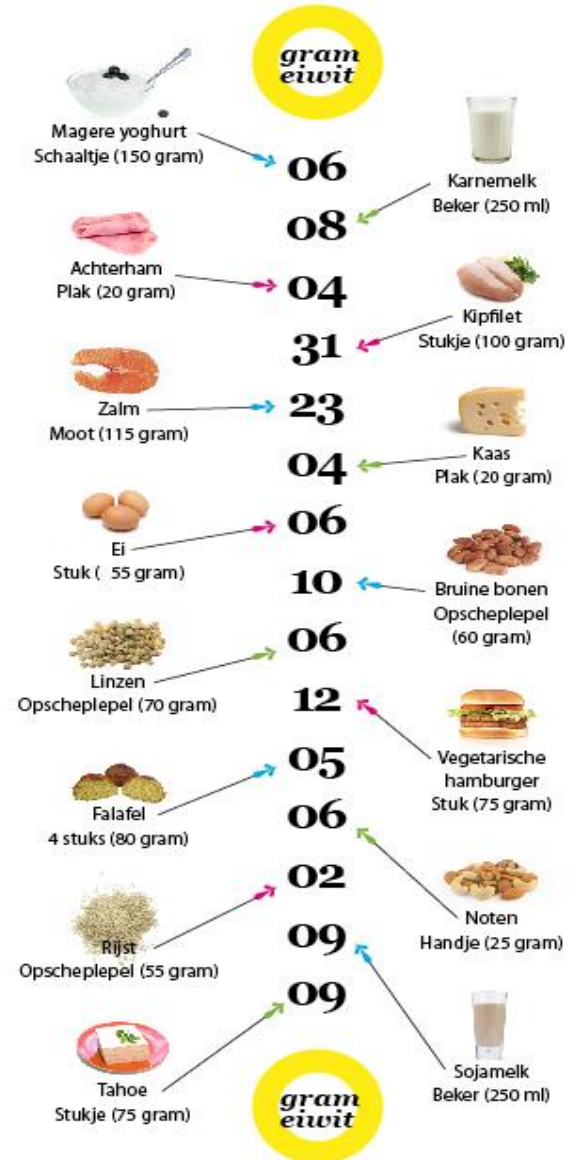
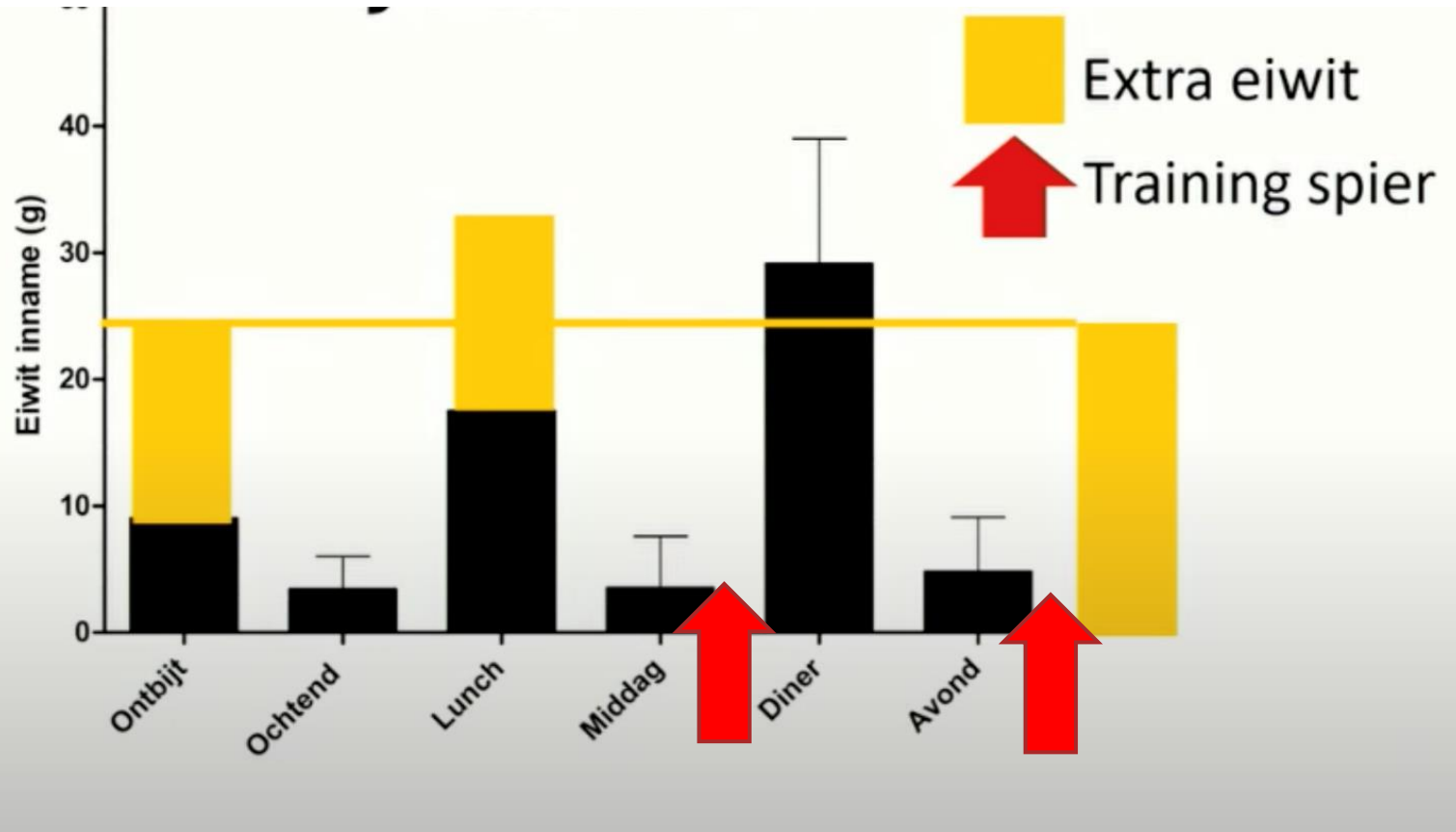
Eiwitrijke voeding werkt verzadigend

Plantaardig  
Dierlijk



# Eiwit: opbouw en onderhoud spiermassa

## 20 gram eiwit





# Minder (bewerkt) vlees



- Ontstekingsbevorderend effect van bewerkt vlees
- Vlees vaker rijk aan verzadigd vet
- Advies gebruik minder dan 500 gram rood vlees per week ( beleg en warme maaltijd)
- Mensen met Astma bij voorkeur nog minder dan 500 gram

# Vaker peulvruchten - meer plantaardig



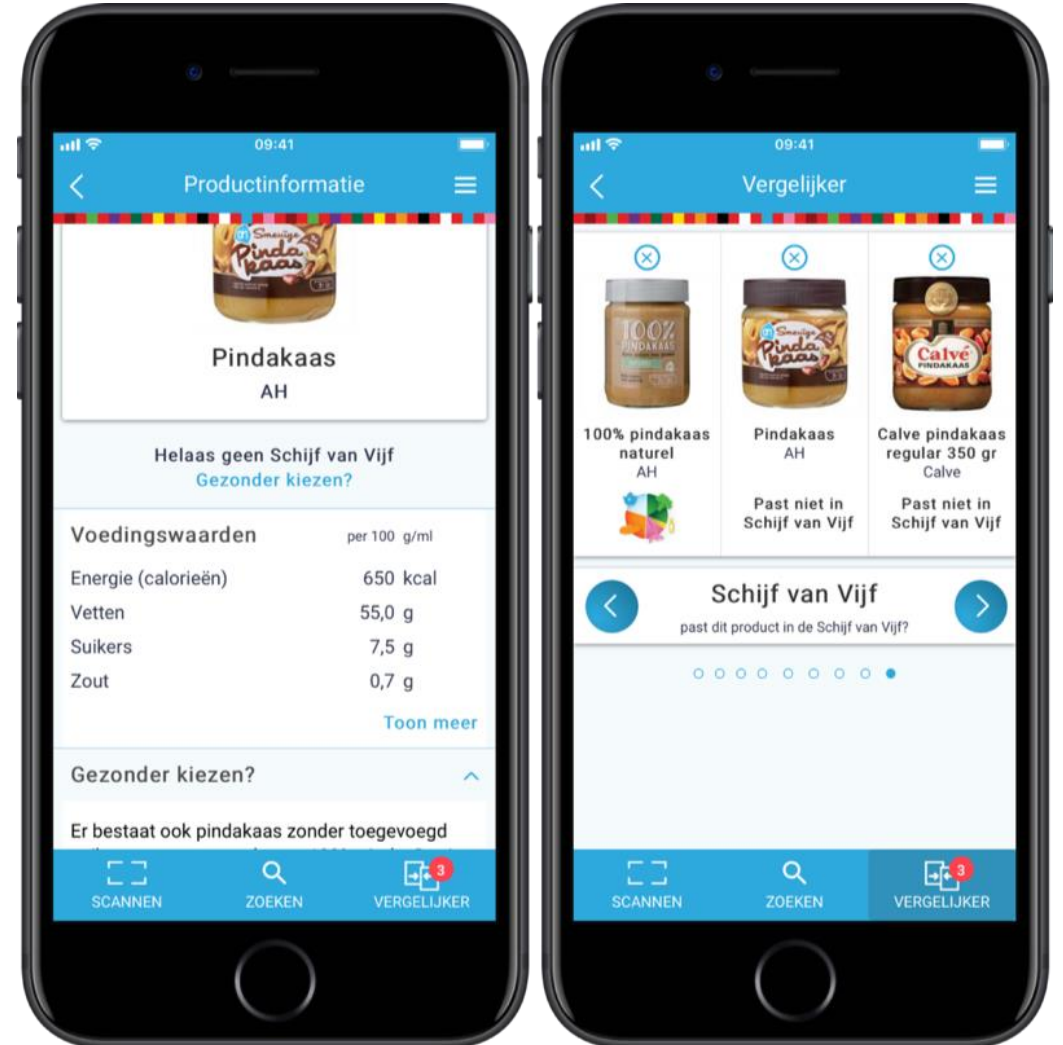
Plantaardig voedsel heeft een positieve invloed op de ontstekingswaarden in je lichaam.



# Vleesvervangers -



# kies ik gezond app



# Kwaliteit vetten

## VERSCHILLENDE SOORTEN VET



Transvet **VERMIJDEN**



Verzadigd



Enkelvoudig onverzadigd



Meervoudig onverzadigd **VOORKEUR**



# Feit of fabel

Mensen met astma kunnen beter soja melk drinken dan koemelk.



# Melk

- Het drinken van melk of het eten van zuivelproducten **veroorzaakt geen astma**.
- Een **melkallergie** geeft **vergelijkbare symptomen** als astma.
- Bij mensen **met koemelkallergie** kan het gebruik van melk de astma klachten verergeren
- Melk kan **slijmvorming** geven in de mond – niet in de longen
- Een **melkallergie** is niet hetzelfde als **lactose intolerantie** .
- **Lactose-intolerantie** is een voedselgevoeligheid.



# Melkproducten of ?



Geen zuivel : aandacht voor  
Eiwit , calcium, vitamine B2 , B12 , ijzer , zink



Plantaardig volwaardig ?100 ml  
Eiwit > 3 g  
suiker <6 gram /  
calcium > 80mg  
vitamine B12 > 0,4 mg

# Prednison trek



- Hoe omgaan met trek gevoel / honger
- Veel drinken – eerst drinken .. dan ..eten
- Maak gebruik van vullende voeding
- Rauwkost – houmous – tzatziki
- Volkoren producten
- Eet eiwitrijk
- Afleiding zoeken / rust nemen - tanden poetsen
- Probeer gemaksvuedsel: zoet – suikerrijke of zoutrijk vuedsel zoveel mogelijk te vermijden





# Feit of fabel Ondervoeding

Als iemand te lang weinig kan eten is medische Drinkvoeding het beste middel om ondervoeding te voorkomen.



# Ondervoeding

- > 10% afgevallen laatste 6 maanden
- > 5% ongewild gewichtsverlies laatste maand
- BMI < 18,5
- Ontstekingsreacties – verhoogde behoefte
- Benauwd, vermoeidheid, verlies van eetlust
- Inactiviteit – verlies van spiermassa
- Depressie



<18,5  
Ondergewicht



# Ondervoeding behandeling

- Behoud van spiermassa – > fitter gevoel
- Verdeling voeding over de dag
- Eiwitrijke voeding
- Vetrijke voeding
- Medische Drinkvoeding



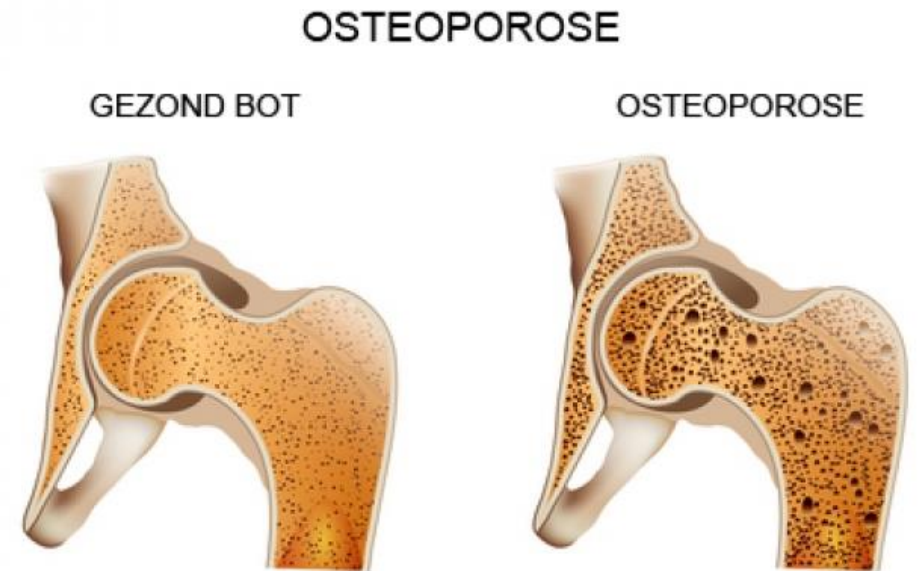
# Feit of fabel    supplementen

Alle volwassenen met astma hebben aanvullend een supplement met vitamine D nodig om hun astma beter onder controle te krijgen



# Astma supplementen

- Vit D
- Ontstekingsremmers – corticosteroiden
- Grotere kans op botontkalking
- **Suppletie aanbevolen** / noodzakelijk
- Calcium en vit D



# Astma supplementen

- Curcumine ?
- Visolie ?
- IJzer
- Magnesium ?



# Concluderend

- Voeding kan medicijnen niet vervangen
- Gezond en gevarieerd eten ondersteunt de weerstand
- Het eigen voedingspatroon aanpassen begint met zelf kijken wat je in de basis kunt verbeteren/ veranderen.

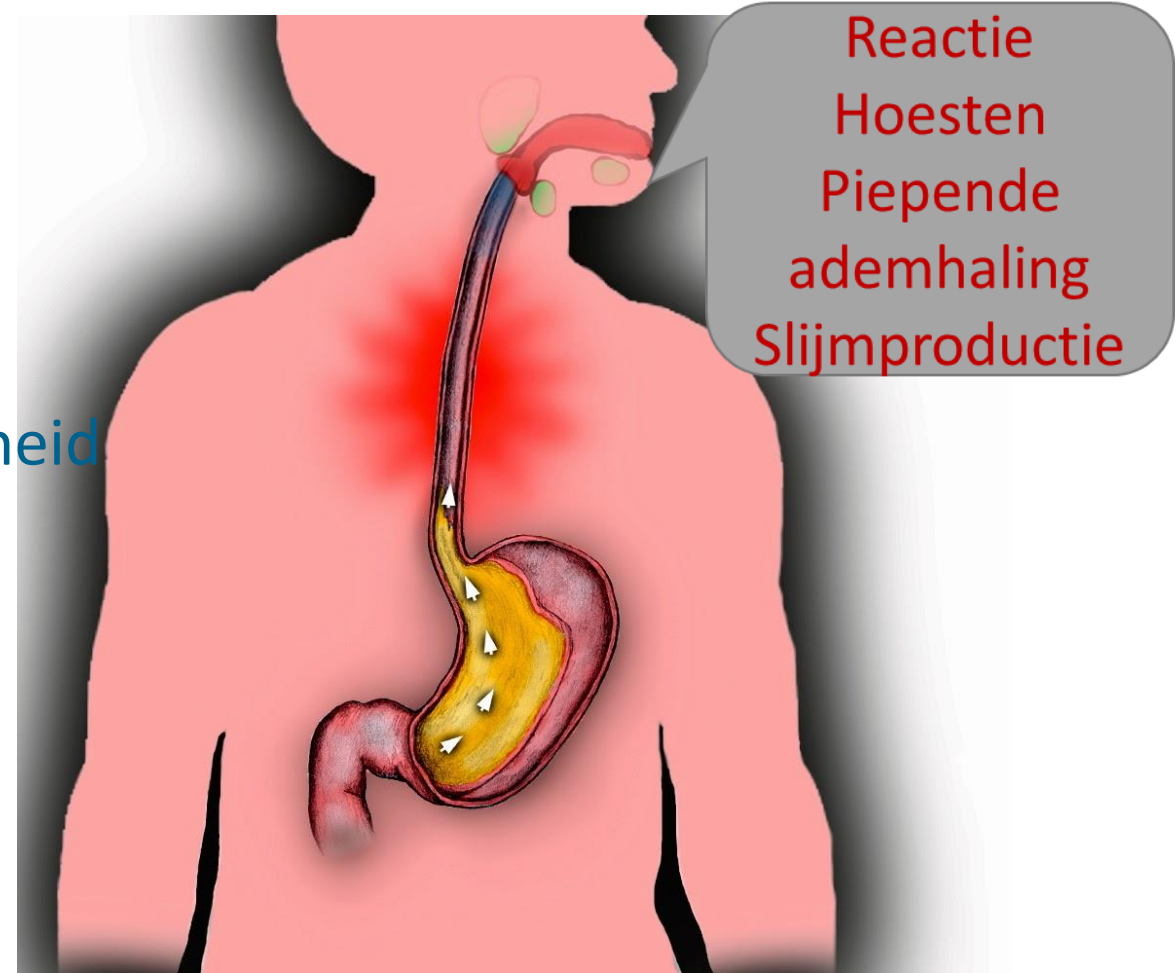


# Reflux- gastric astma

Pijnlijk branderig gevoel in de maag of achter het borstbeen  
-gaat vaak gepaard met boeren en heesheid

vaak veroorzaakt door

- Pittig – gekruid eten
- Zuur eten of drinken
- Alcohol
- Te veel eten
- Te vetrijk





(c) eiwitdieet.startpagina.nl	Hoeveelheid	Eiwitten (in gr)
Kipfilet	Stukje (100 gr)	31
Zalm	Moot (115 gr)	23
Vegetarische hamburger	Stuk (75 gr)	12
Bruine bonen	Opscheplepel (60 gr)	10
Sojamelk	Beker (250 ml)	9
Tahoe	Stukje (75 gr)	9
Karnemelk	Beker (250 ml)	8
Magere yoghurt	Schaaltje (150 gr)	6
Ei	Stuk (55 gr)	6
Linzen	Opscheplepel (70 gr)	6
Noten	Handje (25 gr)	6
Falafel	4 stuks (80 gr)	5
Achterham	Plak (20 gr)	4
Kaas	Plak (20 gr)	4
Rijst	Opscheplepel (55 gr)	2

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Gram eiwit
Volkorenbrood	1 snee	4
Roggebrood donker	1 snee	2,5
Havermout	30 g	3,8
Muesli	30 g	2,9
Pindakaas (100% pinda's)	Voor 1 snee (20 g)	5,2
Gemengde ongezouten noten	25 g	5,4
Pompoenpitten	25 g	7,6
Zonnebloempitten	25 g	4,5
Amandelpasta	Voor 1 snee (20 g)	4,2
Sojabonen gekookt	50 g	10,8
Linzen gekookt	50 g	4,4
Kidneybonen gekookt	50 g	4,4
Witte bonen gekookt	50 g	4
Quinoa gekookt	50 g	2
Volkoren pasta gekookt	50 g	3
Zilvervliesrijst gekookt	50 g	1,6
Aardappelen gekookt	50 g	1
Hummus naturel	Voor 1 snee	2
Sojamelk (ongezoet)	1 klein glas (150 g)	5
Vegetarisch gehakt	50 gram (half portie)	9
Vegetarische stukjes (Quorn)	45 gram	6
Tofu	50 gram (half portie)	6
Tempeh	50 gram (half portie)	6,1
Sojayoghurt	150 g	6
Alpro Go On (kwark)	150 g	9

Voedselgroep	Histamine rijk voedsel	Passend alternatief
Vis	Vis uit blik (tonijn, ansjovis, makreel), gemarineerde of gerookte vis	Vers gevangen (!) lokale vis of ingevroren vis
Kaas	Oudere soorten zoals parmezaan, Zwitserse kaas, blauwschimmelkaas, rijpe Camembert, rauwmelkse kaas	Gervais, hüttenkäse, kwark, mozzarella, jonge Goudse
Vlees/worst	Bewerkte, gerookte of lucht-gedroogde worst en vleesproducten zoals salami, rauwe ham en bacon	Worst voor bakken en koken, zoals kalfsworst, gekookte ham
Groenten	Zuurkool, spinazie, tomaten(producten), avocado, aubergine, gepekeld groenten	Alle overige rauwe of gestoomde groenten
Fruit	Rijpe bananen, kiwi, aardbeien, ananas, citrusvruchten	Alle overige fruit en fruitsappen
Snoepgoed	Chocolade, cacao	Koekjes en gebak zonder chocolade en noten
Snacks/overig	Pinda's, hazelnoten, walnoten, snacks met glutamaat, balsamico azijn	Popcorn, gierstballetjes, zoute snacks, soepstengels, crackers, andere typen azijn
Alcohol	Rode wijn, dessertwijn, Champagne, Prosecco, bovengistend bier (gerstebier), gedestilleerd uit vaten (whisky, cognac), likeur	Witte wijn, bepaalde rode wijnen, sommige mousserende wijnen, alcoholvrij bier (meestal), pils, jonge jenever, wodka, gin