

## **Veelgestelde vragen over een pinda-allergie**

### **Is een pinda-allergie altijd ernstig?**

Nee, er bestaan ook milde pinda-allergieën. Pinda en noten geven echter meer kans op een algehele allergische reactie (anafylaxie) in vergelijking met andere voedingsmiddelen.

### **Moet je altijd een adrenalinepen voorgeschreven krijgen bij een pinda-allergie?**

Richtlijnen om een adrenalinepen voor te schrijven in Nederland zijn: doorgemaakte algehele allergische reactie (anafylaxie) of meerdere risicofactoren: 1) allergie voor pinda of noten, 2) tegelijkertijd astma, 3) reacties op niet zichtbare hoeveelheden (sporen), 4) puberteit (in verband met experimenteren/risicovol gedrag).

### **Kun je over een pinda-allergie heen groeien?**

Ja, dat kan. De Australische HealthNuts-studie laat zien dat op 4-jarige leeftijd 22% van de kinderen met een pinda-allergie tolerant is geworden voor pinda.

### **Hoe vaak komt een pinda-allergie voor?**

Voedselallergieën komen in Europa bij 2,5% tot 5% van de kinderen voor. Er zijn specifiek voor Nederland nog geen getallen beschikbaar. Een recente Europese studie (Europrevall) laat zien dat 0.6% van de Europese kinderen op de leeftijd van 2,5 jaar een pinda- of notenallergie heeft. Naar schatting zijn er in Nederland tussen 10.000 en 15.000 tieners met een pinda- of notenallergie.

### **Helpt borstvoeding tegen het voorkomen van een pinda-allergie?**

Nee, borstvoeding kan een pinda-allergie niet voorkomen. Het maakt niet uit of moeders tijdens de zwangerschap of borstvoeding zelf pinda eten. Om meerdere redenen is borstvoeding wel een goede keuze om mee te starten; het voorkomen van een pinda-allergie kan bereikt worden door vanaf 4 maanden naast de borstvoeding bijvoeding te starten (zoals het landelijke advies is) en op tijd pindakaas door de bijvoeding te mengen.

### **Hoe ontstaat een pinda-allergie?**

De meeste pinda-allergieën ontstaan als pindaresten via de kapotte eczeemhuid het lichaam binnen kunnen komen, terwijl een kind nog geen pinda(kaas) eet. De ontstoken eczeemhuid is niet de juiste plaats om voor het eerst met voeding in aanraking te komen. De goede plek is het maagdarmsysteem.

### **Krijgen alleen kinderen met ernstig eczeem een pinda-allergie?**

Nee, maar de kans is wel veel groter. We denken dat we minimaal 75% van de voedselallergieën kunnen verklaren doordat voeding via de ontstoken eczeemhuid het eerst het lichaam binnenkomt. Kinderen met ernstig eczeem hebben een 12 tot 18 keer verhoogde kans om een voedselallergie te krijgen. Des te langer het eczeem niet behandeld is, des te groter de kans op een allergie.

### **Wat kan ik doen om een pinda allergie bij mijn kind te voorkomen?**

1. Eczeem goed behandelen (met zowel vette crèmes als ontstekingsremmende crèmes/zalven).
2. Na het starten met bijvoeding zo snel mogelijk pindakaas door de voeding mengen en eten.
3. Vitamine D-druppels nemen volgens het standaardadvies (te laag vitamine D geeft grotere kans op allergische aandoeningen).
4. Als er ernstig eczeem is bij het kind zelf geen pinda in huis eten. Vanaf het moment dat de baby zelf pinda eet, is dit geen probleem meer.

### **Als mijn kind geen eczeem of mild eczeem heeft, wat dan?**

Als een baby geen eczeem of mild eczeem heeft, dan is het advies om vóór de leeftijd van 8 maanden thuis te starten met pindakaas door de babyvoeding. Roer 3 theelepels pindakaas door een groentehap en geef stapsgewijs steeds meer uit van de groentehap (1/4 theelepel, 1 theelepel, babylepel, ½ eetlepel, 1 eetlepel met ongeveer 30 tot 60 minuten pauze ertussen).

### **Kan ik thuis pinda introduceren als mijn kind ernstig eczeem heeft?**

Dat kan, mits dit voor de leeftijd van 6 maanden gebeurt. Er is voor die leeftijd een minimale kans op reacties. Naarmate een kind ouder is, wordt de kans op reacties bij kinderen met ernstig eczeem waarschijnlijk groter. Er bestaan speciale introductieschema's waarmee in 2 dagen stapsgewijs pindakaas in babyvoeding wordt opgebouwd. Vraag uw arts of diëtist of dit schema geschikt is. Een alternatief is verwijzing naar een pindapoli /vroeg introductiepoli.

### **Vroeger waren de adviezen toch anders? Mochten kinderen niet pas bij 3 jaar pinda eten?**

De adviezen waren inderdaad vroeger anders. Dit komt omdat men toen dacht dat je allergisch werd door pinda te eten. De hoeveelheid kinderen met een pinda- en notenallergie nam echter toe van 0.6% naar 2.2% in de periode dat de introductie van pinda en noten uitgesteld werd tot na 3 jaar. Sinds 2008 is het advies losgelaten dat pinda en noten laat geïntroduceerd moeten worden. Sinds 2012 wordt in Nederland geadviseerd om vanaf 4 maanden te starten met de bijvoeding. In 2015 is een belangrijke studie gepubliceerd die aantoont dat 80% van de pinda-allergieën voorkomen kan worden bij kinderen met ernstig eczeem door tussen de 4 en 8 maanden met pinda te starten. In 2017 hebben de kinderarts-allergologen van Nederland een advies uitgebracht om alle baby's tijdig pindakaas te geven, het liefst voor de leeftijd van 8 maanden.

### **Moet ik speciale pindakaas kopen voor baby's?**

De meeste pindakaas in Nederland bevat geen toegevoegde suikers. Het meest populaire merk (Calvé) bevat extra oliën en 0.055 gram zout per 10 gram pindakaas. Ter vergelijking: een snee bruinbrood bevat 0.2 – 0.4 gram zout. U mag natuurlijk een pindakaas naar eigen keuze nemen, helemaal zonder zout.

### **Worden kinderen niet dikker door het vet in pindakaas?**

In de LEAP-studie moesten kinderen gedurende 5 jaar 3x zoveel pinda eten per week als wij adviseren. Deze kinderen waren niet dikker dan kinderen die pinda moesten vermijden. Wel hadden ze veel minder pinda-allergieën.

### **Welke alternatieven zijn er voor pindakaas?**

Pindaflips bevatten ongeveer 1/5 pinda per stuk. Ze bevatten wel veel meer zout dan pindakaas en zijn daarom niet de eerste keuze. Je moet per week 36 pindaflips eten om dezelfde hoeveelheid pinda binnen te krijgen als bij 10 gram pindakaas.

### **Kan ik hele pinda's geven aan baby's?**

Nee, dat is gevaarlijk door het risico op verstikking. Gebruik altijd pindakaas, gemalen pinda's of pindaflips.

### **Is een pinda-allergie erfelijk?**

Nee. De gevoeligheid om allergisch te worden is erfelijk, maar waar je allergisch voor bent, wordt na de geboorte bepaald. Als een baby vroeg pinda gaat eten, is de kans om (ook) een pinda-allergie te krijgen klein.

### **Allergieën bouw je toch op?**

Nee, een pinda-allergie bouw je niet op. Dit is namelijk een primaire voedselallergie met risico op algehele reacties. Een inhalatieallergie (pollen, huisstofmijt, huisdieren) bouw je wel op. Er bestaan ook kruisallergieën voor voeding die je later in het leven krijgt. Het meest bekende voorbeeld hiervan is lokale klachten in de mond op appel, pithoudende vruchten en ongebrande boomnoten. Dit is de kruisreactie die hoort bij een boompollenallergie. Omdat je deze boompollenallergie later in het lichaam ontwikkelt, komt de kruisallergie op voeding ook later.

### **Als de allergietest voor pinda een hogere waarde geeft, is de allergie dan ernstiger?**

Nee, dit is een veelgemaakte fout. Een hoge waarde in de allergietest geeft een grote kans op een allergie. De hoogte van de waarde zegt echter niets over de ernst van de reacties of de hoeveelheid pinda waarop gereageerd wordt. Zo geeft een bloedtest voor pinda-allergie met een waarde van >100 kU/l meer dan 90% kans om een pinda-allergie te hebben, maar kan niet voorspeld worden op hoeveel pinda dit is en wat de reactie zal zijn. De ernst van de reactie ligt namelijk niet aan de hoeveelheid afweerstoffen, maar bijvoorbeeld of het kind astma heeft en hoe goed dit behandeld is.

### **Bestaat er geen speciale bloedtest voor pinda-allergie?**

Met een pinda Ara h2 IgE-bepaling kan bij oudere kinderen inderdaad met redelijke zekerheid gezegd worden of iemand gaat reageren op pinda als de waarde >5 kU/l is. Echter heeft maar twee derde van de kinderen met een pinda-allergie afweerstoffen tegen pinda Ara h2. Een negatieve Ara h2-test sluit een pinda-allergie dus niet uit. Bovendien kan de hoogte van Ara h2 niet voorspellen of er anafylaxie plaatsvindt of op welke hoeveelheid pinda de reactie plaatsvindt. De pinda Ara h2-test is niet gevalideerd voor jonge baby's tussen de 4 en 10 maanden oud.