

Honing uit de omgeving helpt tegen hooikoorts

Kees van Heemert

In het voorjaar zullen weer wolken stuifmeel van windbloeiers de lucht ingeblazen worden. Mensen die hiervoor allergisch zijn, zoeken dan naar middelen om de hooikoorts te onderdrukken.

Bijtijds beginnen met honing consumeren, waarin stuifmeel zit van de windbloeiende bomen uit de directe omgeving, kan helpen de klachten te verminderen.

Hooikoorts door stuifmeel

De bijenvolken zijn nu in winterrust, evenals de meeste planten. Maar straks zal, voor je het weet, de natuur met de stijgende temperatuur weer volop exploderen. De eerste windbloeiers zoals berk, els, hazelaar en wilg zullen dan hun stuifmeel produceren. We weten dat bij het in de lucht komen van stuifmeel een op de zes mensen, die aanleg hebben voor hooikoorts, beginnen te snorren omdat het lichaam reageert op het grote aantal stuifmeelkorrels dat de slijmvliezen van neus, ogen en mond irriteert. De stof histamine, die ten gevolge daarvan in het lichaam vrijkomt, zorgt voor een

allergische reactie met ziekteverschijnselen als gevolg. De verhalen over het gebruik van honing om hooikoorts vooral in het voorjaar te onderdrukken of te voorkomen, duiken dan weer op. En dat heeft alles te maken met de relatie tussen stuifmeel en honing. Onderzoek geeft aan dat bij de meeste mensen die gevoelig zijn voor pollen en bijtijds aan voldoende pollen worden blootgesteld (zonder de drager honing), de hooikoorts kan afnemen. Na blootstelling aan het stuifmeel maakt het lichaam namelijk antilichamen als afweer.

Onderzoek

Bij tijd en wijle wordt er over het gunstige effect van locale honing op hooikoorts gepubliceerd, zoals in het oktobernummer van het *American Bee Journal*¹. De auteurs keken kritisch naar verschillende onderzoeksresultaten die vaak gebaseerd waren op vragenlijsten ingevuld door patiënten. In een proef in Finland, waar veel berkenbomen staan, gebruikte een groep hooikoortspatiënten locale honing waaraan berkenstuifmeel was toegevoegd.

Een andere groep gebruikte locale honing zonder toevoeging van berkenpollen². Beide groepen patiënten hadden minder klachten. Een verschil in klachten tussen beide groepen was statistisch niet aantoonbaar. Wel hadden de gebruikers van 'berkenhoning plus' een aantal dagen minder medicatie voor de hooikoorts nodig dan de gebruikers van locale honing zonder toegevoegde berkenpollen. In onderzoek in Duitsland werd een significante vermindering van de ziektesymptomen vastgesteld na het gebruik van locale honing door patiënten uit Duitsland, Zwitserland en Oostenrijk³. Verder onderzoek zal nodig zijn, maar het lijkt erop dat locale honing tot op zekere hoogte werkt tegen hooikoorts. Wel is van belang dat er voldoende van de allergene pollen in de honing zit om immuniteit uit te lokken en dat lang genoeg voor de bloei begonnen wordt met het consumeren van die honing.

Hoeveel stuifmeelkorrels zijn nodig?

Onvoldoende bekend is hoeveel pollenkorrels in de honing nodig zijn om allergene effecten op te roepen. Zo bevat 10 gram van een commercieel graspollenpreparaat gemiddeld 40.000 pollenkorrels met een sterke allergene werking. In een theelepel met honing (10 gram) zitten gemiddeld 50.000 pollenkorrels. Dat is voldoende om door het menselijk immuunsysteem herkend te worden en bij een dagelijkse dosis van een theelepel honing een therapeutisch effect te geven. Wat verder uit de onderzoeksliteratuur naar voren kwam, was dat bijen veel meer pollen van windbestuivers meebrengen dan vaak gedacht wordt. Ondanks het uitzeven van pollen door de proventriculus (honingmaagventiel) blijven er tussen de 20.000 en 100.000 pollenkorrels per theelepel honing over.

Kruisallergie

Als gevolg van de overeenkomstige eiwitstructuur van bepaalde stuifmeelsoorten kan honing met stuifmeelpollen van de berk een zelfde effect hebben als honing met bijvoorbeeld pollen van de tamme kastanje. Dit heet kruisallergie en speelt ook bij een belangrijke allergieplant: bijvoet (*Artemisia vulgaris*). Een allergie voor bijvoetpollen gaat vaak samen met een allergie voor selderij, peterselie, wortel, venkel, komijn, dille, paprika en anijs. Daarom kan honing die meerdere pollensoorten bevat breed worden ingezet als therapeutikum tegen meerdere pollenallergieën.

Last but not least: De waarschuwing van de redactie van het ABJ om op te passen met het consumeren van pollen en honing als je zeer allergisch bent voor bepaalde pollensoorten, is ook hier op zijn plaats.

Literatuur

1. *American Bee Journal* 152(10): 961-964; 2012.
2. *International Archive Allergy Immunology* 155: 160-166; 2011.
3. *Journal of ApiProduct and ApiMedical Science* 2(4): 145-148; 2010.

Foto redactie



Bloeiende windbestuiver (Els) in januari