

Honing als middel tegen stuifmeelallergie

Tekst Bart Keijser

Ik denk dat veel imkers verhalen kennen over gunstige effecten van lokale honing op hooikoortsklachten. De vraag is nu, in hoeverre dit wordt ondersteund door wetenschappelijk onderzoek.

Eerst wat achtergrondinformatie. Hooikoorts is de benaming voor een allergische reactie op stuifmeel, doorgaans afkomstig van windbestuivers waarvan stuifmeel tijdens de bloei in grote hoeveelheden kan vrijkomen. Berucht hierbij zijn berk, grassen en bijvoet, een kruid dat te vinden is langs wegen, waterkanten en op braakliggend terrein. Hooikoorts komt veel voor: zo'n 10% van de Westerse bevolking heeft er last van. De wetenschappelijke benaming voor hooikoorts is pollinosis.

Hooikoorts is een reactie van het afweersysteem op stuifmeel. Immuncellen worden gestimuleerd door blootstelling aan specifieke eiwitten op het stuifmeel en maken als reactie een specifiek immunoglobuline (IgE) aan dat deze eiwitten herkent en zich eraan bindt. Het aanmaken van IgE is essentieel bij de immunologische verdediging tegen ziekteverwekkers en lichaamsvreemde stoffen.

Bij mensen met een allergie worden deze stoffen om nog onduidelijke redenen ook aangemaakt tegen volkomen onschuldige stoffen zoals stuifmeel. Het lichaam reageert na contact met dit stuifmeel op een vergelijkbare manier als in het geval van een dreigende infectie. Bij herkenning van stuifmeel door IgE wordt histamine vrijgemaakt en dat geeft de kenmerkende allergische klachten, zoals niesbuien, jeuk, een loopneus en gezwollen en rode ogen.

Hooikoorts kan worden bestreden met histamineremmers (antihistaminica), maar ook door desensibilisatie. Bij desensibilisatie krijgen hooikoortspatiënten gedurende een lange periode specifiek stuifmeel (of overeenkomstige allergenen) aangeboden, beginnend in een lage dosis die geleidelijk wordt verhoogd. De allergenen kunnen worden geïnjecteerd, maar kunnen ook oraal worden gegeven. Het is daarom denkbaar dat stuifmeel in honing ook een desensibiliserend effect kan hebben. Zit er in honing daadwerkelijk voldoende stuifmeel van de windbestuivers om dit effect te bereiken? De effecten van honing op hooikoortsklachten zijn nog niet uitgebreid onderzocht. Ik vond drie wetenschappelijke studies en zal de opzet en bevindingen hiervan bespreken.

Studie 1 Asha'ari et al., 2013

In deze Maleisische studie werden 40 hooikoortspatiënten verdeeld over twee groepen. Eén groep kreeg vier weken Tualong regenwoudhoning (1 gram per kg lichaamsgewicht per dag!), de andere groep (controle) kreeg siroop met honingsmaak. Patiënten werd gevraagd om dagelijks verschillende hooikoortssymptomen in een dagboek in te vullen. Patiënten hadden geen informatie over het product dat ze gebruikten. Na afloop van de studie werden geen statistische verschillen gevonden in de hooikoortssymptomen tussen de honing- en de controlegroep. Er werd wel een kleine verbetering waargenomen in hooikoortsklachten tussen start en beëindiging van de studie bij zowel de honing- als de controlegroep. Bij de controlegroep bleek dit verschil wat kleiner te zijn. Op basis hiervan concludeerden de onderzoekers dat een hoge dosis honing een effect heeft op hooikoortssymptomen. Een heel sterk bewijs lijkt hiermee echter niet te zijn geleverd.

Studie 2 Rajan et al., 2002

In deze Amerikaanse studie werden 33 patiënten willekeurig verdeeld over drie groepen. Een groep kreeg een placebo: suikersiroop met honingsmaak; de tweede groep kreeg lokaal geproduceerde honing en de derde groep kreeg gepasteuriseerde, gefilterde honing afkomstig uit heel Amerika. Vrijwilligers wisten niet welk product ze kregen. Hun werd gevraagd gedurende 30 weken dagelijks een eetlepel (placebo-)honing in te nemen en ook dagelijks hooikoortsklachten in een dagboek in te vullen. Bij de analyses werd het allergieseizoen ingedeeld in vier perioden, overeenkomend met de bloei van allergieveroorzakende planten. Onderzoekers telden per periode het aantal symptoomvrije dagen en combineerden dit met de gerapporteerde allergiesymptomen.

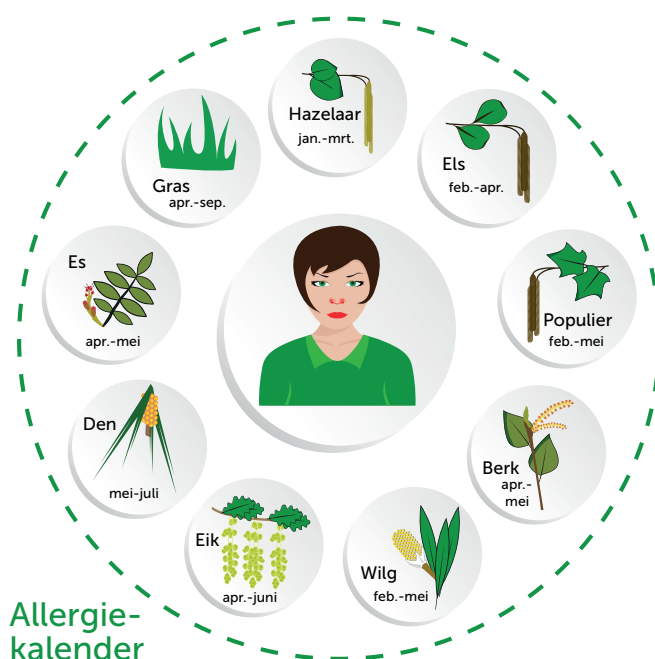
Geen van de groepen gaf een eenduidig beter beeld ten opzichte van de andere groepen. Opvallend hierbij is wel dat onderzoekers achteraf concludeerden dat slechts een deel (14 van de 23) van de deelnemers positief reageerde op een allergie-huidtest en dus daadwerkelijk allergisch was voor stuifmeel. Van deze 14 deelnemers rapporteerden slechts 7 personen een verbetering. Deze 7 leken willekeurig verdeeld over de drie onderzoeksgroepen. Onderzoekers concludeerden dan ook dat honing geen invloed had op hooikoortsklachten. De zeer beperkte omvang en gebrekkige opzet van de proef zal hierbij zeker een rol hebben gespeeld.

Studie 3 Saarinen et al., 2011

Deze studie, uitgevoerd in Finland, richtte zich specifiek op patiënten met een allergie voor berkenstuifmeel. In de studie was een controlegroep (17 patiënten) die de reguliere medicatie



Grasstuifmeel in de wind. Foto Tim Booth.



Illustratie Pawel Graczyk.

gebruikte; een groep (19 patiënten) die regionale imkerhoning kreeg en een groep (25 patiënten) die honing kreeg die was verrijkt met berken- en hazelaarstuifmeel. Dit stuifmeel was verkregen met een stuifmeelval en was dus door bijen verzameld. De regionale honing bevatte vooral stuifmeel van de wilg, maar geen stuifmeel van de berk. In november startten de patiënten met de dagelijkse inname van honing. Eerst druppeltjes, toenemend tot uiteindelijk een theelepeltje in maart, vlak voor de bloei van de berk in Finland. Daarna stopten de patiënten met de inname van honing. Vervolgens werd deelnemers gevraagd om tijdens de bloei-periode van de berk (april - mei) een dagboek bij te houden en daarin hooikoortsklachten te rapporteren. Ook hielden de onderzoekers bij hoeveel berkenstuifmeel er daadwerkelijk in de lucht aanwezig was.

De beide patiëntengroepen die honing hadden ingenomen rapporteerden aanzienlijk minder hooikoortsklachten dan de controlegroep. Terwijl de patiënten in de controlegroep gemiddeld 14 symptoomvrije dagen rapporteerden, was dit 26 in de groep 'reguliere honing' en 32 in de groep 'met stuifmeel verrijkte honing'. Opvallend was verder dat het aantal dagen dat patiënten ernstige hooi-

koortssymptomen rapporteerden hoger was in de controlegroep (28,6 dagen) dan in de reguliere honing-groep (17 dagen) of de met stuifmeel verrijkte honinggroep ("8,4"). Onderzoekers waren voorzichtig bij het trekken van conclusies en gaven aan dat een onderzoek met een grotere groep patiënten noodzakelijk is om de conclusies te kunnen ondersteunen. Ook waren de onderzoekers verrast door het effect van de reguliere honing op berkenstuifmeelallergie omdat in deze honing geen berkenstuifmeel aanwezig was.

Conclusie

Alhoewel de Finse studie bemoedigende resultaten laat zien, is het nog te vroeg om te kunnen concluderen of regionale honing kan helpen bij het verminderen van hooikoortsklachten. De Finse studie richtte zich specifiek op berkenstuifmeelallergie. Er kunnen dus geen conclusies worden getrokken met betrekking tot andere stuifmeelallergieën. Het is van belang dat eenzelfde type onderzoek wordt herhaald om de conclusies te verifiëren. Het kan zijn dat de gevonden effecten alleen relevant zijn voor de Finse populatie en dat er onder andere omstandigheden of bij andere studiegroepen andere resultaten worden gevonden. Wetenschappelijk is er dus onvol-

doende bewijs om te concluderen dat de inname van regionale honing hooikoortsklachten kan verminderen. Het advies voor mensen met hooikoorts is daarom: geniet van de heerlijke honing van uw buurtimker en probeer zelf of het effect heeft. ●

Referenties

- Rajan, T.V., Tennen, H., Lindquist, R.L., Cohen, L., en Clive, J., 2002. Effect of ingestion of honey on symptoms of rhinoconjunctivitis. *Ann Allergy Asthma Immunol.* 88(2):198-203.
- Asha'ari, Z.A., Ahmad, M.Z., Jihan, W.S., Che, C.M., Leman, I., 2013. Ingestion of honey improves the symptoms of allergic rhinitis: evidence from a randomized placebo-controlled trial in the East coast of Peninsular Malaysia. *Ann Saudi Med.* 33(5):469-75.
- Saarinen, K., Jantunen, J., Haahtela, T., 2011. Birch pollen honey for birch pollen allergy - a randomized controlled pilot study. *Int Arch Allergy Immunol.* 55(2):160-6.