

## **Hooikoorts**

Het voorjaar en de zomer zijn de maanden waarin de meeste hooikoortsklachten voorkomen. Hooikoorts is een allergische reactie van het lichaam, die wordt veroorzaakt door kleine korreltjes stuifmeel van planten, bomen en grassen (pollen). Stuifmeel verspreidt zich vooral door de lucht op zonnige en winderige dagen. Zodra de ogen, neus, mond en keelholte in aanraking komen met stuifmeel raken de slijmvliezen geprikkeld. Het gevolg is een verstopte jeukerige neus met niezen en branderige ogen. De periode waarin je klachten krijgt is afhankelijk van welke periode het stuifmeel in de lucht zit van de planten waar je allergisch voor bent (zie figuur). Mensen met hooikoorts kunnen in verschillende tijden van het jaar allergisch zijn. Sommige mensen zijn allergisch in het voorjaar, anderen in de zomer of de herfst. Als je allergisch bent in februari tot en met mei, ben je gevoelig voor boomstuifmeel. In juni en juli krijgen veel mensen last van grasstuifmeel. In juli en augustus veroorzaken planten als brandnetels, guldenroede en bijvoet de problemen. In de herfst kunnen sporen en schimmels hooikoorts veroorzaken. Sommigen hebben het hele seizoen door hooikoorts, anderen af en toe een dag.

Elk mens maakt antistoffen tegen stuifmeel, maar bij mensen met hooikoorts maken de slijmvliezen een overdreven reactie, zodra ze in aanraking komen met stuifmeel. Het is niet bekend waarom sommige mensen allergisch zijn en anderen niet. De aanleg voor hooikoorts is al bij de geboorte aanwezig, maar de klachten ontstaan pas in de loop der jaren en nemen na verloop van tijd weer af. Hooikoortsklachten zijn hinderlijk, maar gaan altijd weer over, zodra het stuifmeel uit de lucht verdwenen is. Je kunt niets doen om hooikoorts te genezen, maar wel proberen het contact met stuifmeel zoveel mogelijk te vermijden. Houdt er rekening mee dat vooral op zonnige en winderige dagen er veel stuifmeel in de lucht zit. Draag buiten een zonnebril ter bescherming van de ogen. Aan zee en hoog in de bergen bevat de lucht minder stuifmeel dan in het binnenland. Indien je ondanks voorzorgsmaatregelen toch klachten krijgt, kan de huisarts medicijnen voorschrijven om de overdreven afweer reactie van het lichaam af te remmen. Dit kan in de vorm van tabletten, oogdruppels of een neusspray. Vaak is het voldoende om alleen in het klachtenseizoen medicijnen te gebruiken.

Mensen die aanleg hebben voor astma, kunnen tijdens het hooikoortsseizoen last hebben van een tijdelijke vorm van astma. Een piepende ademhaling of prestatieverlies bij allergie kan duiden op astmatische klachten. Zeker voor prestatiesporters kan het raadzaam zijn om te testen of tijdens hooikoortsklachten de longfunctie niet verslechtert, door een allergische vernauwing van de luchtwegen.

Informatie over de toegestane middelen die je kunt gebruiken kun je vinden op:  
[http://www.dopingautoriteit.nl/wat\\_is\\_doping/dopinglijst/toegestanemiddelen#a3](http://www.dopingautoriteit.nl/wat_is_doping/dopinglijst/toegestanemiddelen#a3)

Je kunt de middelen vinden onder de categorie allergie.

Kijk voor meer informatie en actuele hooikoortsverwachtingen op:

[www.hooikoorts.com](http://www.hooikoorts.com)  
[www.hooikoorts.info](http://www.hooikoorts.info)  
[www.hooikoortstest.nl](http://www.hooikoortstest.nl)  
Teletekstpagina 709

Guido Vroemen  
[guido@sportarts.org](mailto:guido@sportarts.org)