

Voeding en (orale) lichen planus

Tijdens onze bijeenkomsten horen we het steeds weer: de worsteling met voeding wanneer (orale) lichen planus opvlamt. Behalve pijn, krijgen velen te maken met vage klachten die in eerste instantie niet zoveel met lichen planus te maken hebben. Deze klachten vloeien er als het ware uit voort en nemen vaak af, als lichen planus tot rust is gekomen. Er bestaat een vermoeden dat het stofje histamine bij deze onduidelijke klachten een rol speelt.

Wat is histamine?

Histamine komt van nature voor in ons lichaam maar ook in voeding. Het is een hormoon en neurotransmitter (zorgt voor communicatie in hersenen) ineen. Histamine regelt onder andere onze spijsvertering, lichaamstemperatuur, dag- en nachtritme, hormoonhuishouding, bloedcirculatie en ademhaling. Een tekort of een teveel aan histamine in ons lichaam kan deze processen verstoren.

Welke klachten bij teveel aan histamine?

Bij beschadiging (lees: ontstekingen door lichen planus) van mond- en/of darmslijmvliezen zijn er vaak onvoldoende enzymen in het lichaam aanwezig om histamine af te breken. Er ontstaat dan (tijdelijk) teveel histamine in het lichaam en dat kan tot problemen leiden zoals:

- benauwdheid
- maag- en darmproblemen
- eczeem
- hartkloppingen
- stekende hoofdpijn/migraine
- roodheid op de huid zoals netelroos/rosacea
- oedeem (vochtophoping)
- branderige tong
- psychische labiliteit
- afwisselend te warm en te koud hebben
- slapeloosheid

Aan beschadiging van slijmvliezen valt vooralsnog niet veel te doen omdat we niet goed weten waardoor lichen planus wordt veroorzaakt. Maar op het moment dat lichen planus actief is (opvlamt), kunnen we wel tijdelijk voedingsstoffen vermijden waar histamine inzit of die histamine vrijmaken. Zodra de ontstekingen zijn geheeld kan weer stap voor stap worden teruggekeerd naar het 'normale' voedingspatroon.

Waar zit histamine (vrijmakende stof) in?

Er is voeding waar veel histamine in zit, en voeding die histamine vrijmaakt. Het komt zowel in plantaardige als dierlijke voedingsproducten voor. Vaak in eiwitrijke voeding zoals in sommige soorten vlees en vis, zaden, noten, kazen en eieren. Histamine vrijmakende stoffen zitten vooral in kruiden en specerijen, conserveermiddelen en chemische middelen (dus ook in bepaalde groepen medicijnen).

Lijst van voeding met histamine en histamine vrijmakende stoffen:

Vlees en vis

- varkensvlees, wild, lever, geprepareerd vlees van de slager (ivm de kruiden), worstsoorten en vrijwel alle vleeswaren (bevatten veel kruiden en bewaarmiddelen en zijn vaak gerookt)
- (gerookte) zalm, tonijn, vis in blik, ansjovis, haring, makreel, paling, rode poon, sardines en alle soorten schaal- en schelpdieren.

Tip: probeer witte vis zonder bewaarmiddelen, kip/kalkoen en rundvlees (zo vers mogelijk)

Zuivel en eieren

- kaas: schimmelkazen en oude kaas bevat veel histamine
- eiwit (dus ook geen producten die eiwit bevatten zoals cake, gebak, schuimpjes, kokosmakronen etc.)

Tip: Probeer jonge kaas, cottage cheese, mozzarella

Groenten en fruit

- groenten: aubergine, spinazie, tomaat, rode bieten, andijvie, boerenkool, koolsoorten, maïs, postelein, paddenstoelen, olijven, peulvruchten, bonen, soja en sojaproducten (zoals tofu), nieuwe aardappelen, zuurkool en pompoen
- fruit: aardbeien, ananas, avocado, banaan, citrusfruit, druiven, frambozen, kiwi, papaja, gedroogd fruit zoals rozijnen en abrikozen etc. Let op: eet sowieso geen overrijp fruit.
- noten, zaden: alle soorten

Tip: Probeer broccoli, bloemkool, worteltjes, gele paprika, sla, Chinese kool, paksoi en appels, peren, pruimen, bramen, blauwe bessen

Smaakmakers

- ketjap, sojasaus, gistextract, tempé, trassi, aroma, bouillonpoeder en –blokjes, biergist
- alcoholische dranken (met name bier, rode wijn, bruisende soorten wijn zoals champagne, port en likeuren)
- cacao, chocolade, drop
- kruiden zoals kaneel, kerrie, koriander, kruidnagel, laurier, foelie, gember, zwarte peper, koekkruiden, vanille, anijs, munt etc.
- alle soorten thee, ook verse thee met gember, munt, verbena etc
- conserveermiddelen zoals sulfiet (E 220 t/m E 224, E 226 t/m E 228)
- smaakversterkers zoals glutaminezuur, glutamaat (E 620 t/m E 625) wat vooral is toegevoegd aan kant-en-klare soepen en sauzen
- benzoëzuur (E 210) en benzoaten (E 211 t/m E 219)

Tip: bak zelf koekjes zonder vanille/aroma's/E-nummers en kook met verse kruiden uit de tuin

Heeft het zin om je histaminegehalte te testen?

Het testen of je gevoelig bent voor histamine heeft over het algemeen niet zoveel zin. De reactie op histamine verschilt per dag. Dat heeft met de gevoeligheidsdrempel te maken die de ene dag eerder is bereikt dan de andere dag. Zie het als een emmer die langzaam overloopt. Dat kan bijvoorbeeld met stress te maken hebben of met de hevigheid van de ontstekingen, die op dat moment actief zijn. Beter is de lijst uit te proberen. Kijk of op die manier klachten verminderen. Iedereen reageert anders.

Als algemeen advies tijdens een (orale) lichen planus uitbraak geldt:

- eet verse, onbewerkte, gevarieerde voedingsmiddelen (geen blik of kant-en-klaar)
- bereide voedingsmiddelen direct opeten (geen kliekjes)
- eet weinig tijdens een uitbraak (tenzij je ondervoed bent)
- kauw je eten (verbetert de vertering)
- drink en eet producten die lauw zijn (dus niet te heet of te koud)
- drink minstens 1,5 liter lauw water i.p.v. koffie/thee/alcohol/fruitsappen (ook geen kruidenthee of verse munt/gember)
- eet voeding met een zachte structuur (crackers/chips etc. beschadigen slijmvliezen)
- eet zo neutraal mogelijk (beperk inname gedroogde kruiden en smaakmakers)

Tips:

1. Deze lijst is gebaseerd op ervaringen van lichen planus patiënten. Probeer deze lijst een week uit. Langer mag ook. Zie het als een leidraad. Het kan zijn dat er een gevoeligheid bestaat voor een groepje voedingsmiddelen en niet voor de hele lijst. Iedereen is uniek en iedereen reageert anders. Ontdek wat werkt voor jou.
2. Maak een lijst met voedingsmiddelen die je WEL mag eten en drinken en ga daarmee naar de winkel. Dat vereenvoudigt het shoppen.
3. Hou er rekening mee dat histamine met een drempel te maken heeft. Pas als de emmer overloopt ontstaan er klachten. Door een optelsom aan factoren kan een mens de ene dag meer verdragen dan de andere dag.
4. Wanneer de ontstekingen zijn gekalmeerd ga dan stap voor stap over op het 'normale' voedingspatroon.
5. Als er na een week geen enkele verbetering optreedt (zie klachtenlijst) dan is deze lijst niet de oplossing.

Lichen Planus Vereniging Nederland

Thalitha Alofs, December 2020