

Contacten

AFPRAL (Association Française pour la Prévention des Allergies)

<http://www.afpral.asso.fr>

FAVV (Federaal Agentschap voor de veiligheid van de voedselketen)

<http://www.favv.be/home-nl>

CICBAA (Cercle d'Investigations Cliniques et Biologiques en Allergologie Alimentaire)

<http://www.cicbaa.org>

CIRIHA (Centrum voor Informatie en Onderzoek omtrent Voedselintolerantie en Hygiëne)

<http://www.ciriha.org>

EUFIC (European Food Information Council)

<http://www.eufic.org>

FEVIA (Federatie Voedingsindustrie)

<http://www.fevia.be>

Kind & Gezin www.kindengezin.be

NUBEL a.s.b.l. <http://www.nubel.com>

ONE (L'Office de la Naissance et de l'Enfance)

<http://www.one.be>

Prévention des allergies a.s.b.l.

<http://www.oasis-allergies.org>

UPDLF (Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue Française)

<http://www.updlf-asbl.be>

VBVD (Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten)

<http://www.dietistenvereniging.be>

Realisatie : CIRIHA

(Centrum voor Informatie en Onderzoek omtrent Voedselintolerantie en Hygiëne)

Tel. : +32 (0)2 526 74 90 - <http://www.ciriha.org>

E-mail : info@ciriha.org

Coördinatie : Ghislaine Dufourny

Verantwoordelijke uitgever :

© 2014, Haute Ecole Lucia de Brouckère - CIRIHA

Departement Toegepaste Voeding en Diëtetiek

E. Gryzonlaan 1, gebouw 4C, gelijkvloers - 1070 Brussel



Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires



HAUTE ECOLE
Lucia de Brouckère

Sesamallergie



MET DE STEEUN VAN

**Federale Overheidsdienst
Volksgezondheid, Veiligheid van de
Voedselketen en Leefmilieu.**

DG Dier, Plant en Voeding—Dienst
Voedingsmiddelen, Dierenvoeders en
andere Consumptiegoederen

Eurostation II—7de verdieping
Victor Horta plein 40, bus 10
1060 Brussel

Tel.: +32 (0)2 524 73 51/52

Fax: +32 (0)2 524 73 99

E-mail: apf.food@health.fgov.be



Federale Overheidsdienst
Volksgezondheid,
Veiligheid van de Voedselketen
en Leefmilieu



Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires



Federale Overheidsdienst
Volksgezondheid,
Veiligheid van de Voedselketen
en Leefmilieu



HAUTE ECOLE
Lucia de Brouckère

Sesamallergie

Wat is sesam ?

Sesam is een oliehoudende plant die op grote schaal gebruikt wordt in de voeding, over de hele wereld. Sesam behoort tot de *Pedaliaceae*. Er bestaan verschillende variëteiten, de meeste groeien in het wild. *Sesamum indicum* L. is de cultiveerbare variëteit die in de wereld het meest overheerst. Sesam wordt gebruikt in de bakkerij, in gebak in het Midden-Oosten, in de exotische keuken en meer en meer in vegetarische gerechten. De zaadjes worden gebruikt bij het bereiden van een pasta, *tahin* genaamd. Er wordt ook olie uit de zaadjes geëxtraheerd. De olie wordt eveneens gebruikt voor therapeutische doeleinden in de Aziatische en Afrikaanse geneeskunde.



Sesamallergie

Sesam kan beschouwd worden als een allergeen in opmars in onze landen en kan gevaarlijk zijn voor mensen die er allergisch voor zijn.

Er kunnen meerdere symptomen optreden zowel bij kinderen als bij volwassenen. De verschijnselen kunnen zich voordoen na contact met sesam (via de huid of de ademhaling) of na inname. Men observeert voornamelijk volgende symptomen: op de huid (eczeem, huiduitslag, urticaria, angio-oedeem), in de luchtwegen (astma, rhinitis), gastro-intestinaal (misselijkheid, braken, diarree) en veranderingen in het gedrag (prikkelbaarheid, wenen). Meer verontrustende tekens zoals anafylactische shock (zeer ernstige allergische reactie) kunnen zich ook voordoen. Deze vereisen dringende medische verzorging.

Kruisallergieën

Kruisreacties komen voornamelijk voor tussen sesam en pinda's. Hazelnoten, walnoten, maanzaad, rijst, kiwi, grassen, sojabonen en latex kunnen ook verantwoordelijk zijn voor kruisreacties met sesam.

Wat moet men doen als men een sesamallergie vermoedt ?

Men moet een specialist (allergoloog) raadplegen die verschillende testen zal uitvoeren om de diagnose te bevestigen of te weerleggen.

En als de allergie bevestigd wordt ?

Het enige wat moet gebeuren is het verwijderen van alle voedselbronnen waarin sesam aanwezig is. De arts zal beslissen, over de strengheid van het eliminatiedieet, afhankelijk van uw tolerantie, en hij zal misschien ook nog medicatie voorschrijven.

Hoe kan men een sesamvrij dieet realiseren ?

Het lezen van de etiketten van voedingsmiddelen is een noodzakelijk stap om sesam te elimineren uit de voeding! Men moet op zijn hoede zijn voor voedingsmiddelen en gerechten waarvan men de exacte samenstelling niet kent (bijvoorbeeld op restaurant, bij vrienden...).

Vraag informatie aan uw bakker vooraleer uw brood, fijne bakkerswaren, koekjes, of pasteigebak aan te kopen!



Onthoud dat:

- Je in het buitenland andere termen kunt vinden op de etiketten, in de taal van het bezochte land (vb: susam in het Turks, chi ma in het Chinees, til in het Sanskriet, goma in het Japans, ...). De wetten kunnen buiten Europa anders zijn en daarom moet men vóór elke aankoop van een plaatselijk product informeren naar de regels voor de etikettering. Patiëntenverenigingen kunnen hierbij helpen. Bovendien kunnen de lokale gerechten en ingrediënten soms verschillen van deze die we meestal in ons land gebruiken, ze kunnen sesam bevatten. Voorzichtigheid is dus geboden...
- Pas op voor sommige cosmetica, geneesmiddelen en andere farmaceutische bereidingen. Vraag advies aan uw arts/apotheker over hun samenstelling.

Bij twijfel kunt u zich beter onthouden !

De diëtist zal u ondersteunen en begeleiden bij uw voedselkeuzes om een evenwichtige en gevarieerde voeding te behouden.



Voor meer informatie, aarzel dan niet om de diëtisten van CIRIHA te contacteren !