

## Uitleg over diagnostiek en behandeling bij inspannings- en/of cofactor-afhankelijke tarwe allergie (WDCIA)

### Over de cofactor-afhankelijke tarwe allergie

#### Wat is het?

Bij deze allergie bent u allergisch voor een eiwit dat in tarwe zit. Dit eiwit heet omega-5 gliadine. Maar u heeft niet altijd last van de allergie als u tarwe eet. U krijgt alleen een allergische reactie als u tarwe eet **in combinatie** met bijvoorbeeld wandelen, fietsen, stress of het drinken van alcohol. Dit noemen we 'cofactoren'. Daarom noemen we deze allergie een **cofactor**-afhankelijke tarwe-allergie. WDCIA is een afkorting van de Engelse term voor cofactorafhankelijke tarwe-allergie, namelijk Wheat Dependent Cofactor Induced Anaphylaxis.

#### Hoe kan een allergische reactie ontstaan?

Van het eten van een beetje tarwe alleen krijgt u géén allergische reactie. Hiervoor moet u namelijk over een bepaalde 'drempel' heen. Hier kunt u overheen gaan door:

- Heel veel tarwe te eten.
- Een beetje tarwe te eten in combinatie met één of meerder cofactoren.

Het is per persoon verschillend welke cofactoren zorgen voor een allergische reactie. Voorbeelden van cofactoren die kunnen zorgen voor een allergische reactie zijn:

- Lichamelijke inspanning zoals wandelen, fietsen, zwemmen of sporten
- Drinken van alcohol
- Gebruik van pijnstillers of ontstekingsremmers die behoren tot de NSAID's (o.a. Aspirine, ibuprofen, naproxen, diclofenac)
- Als u ziek bent, een infectie heeft of als u zich niet goed voelt.
- Het weer, zoals: bij warmte, kou of pollen in de lucht
- Veranderingen in hormonen, bijvoorbeeld rond de menstruatie of tijdens de overgang
- Als u moe bent of teveel stress of spanning heeft.

### Over de onderzoeken

#### Bloedtest en gesprek

Als we denken dat u deze allergie kunt hebben, wordt gekeken of u in uw bloed antistoffen heeft tegen omega-5 gliadine. Daarnaast vragen we tijdens het gesprek welke allergische reacties u heeft gehad. Als deze reacties passen bij deze allergie en als u een hoog omega-5 gliadine in uw bloed heeft, dan kunnen we zeggen dat u de WDCIA allergie heeft.

#### Voedselprovocatie-test

Soms kan het zijn dat er na het bloedonderzoek en het gesprek nog een voedselprovocatie-test nodig is. Dan krijgt u in het ziekenhuis tarwe te eten samen met 1 of meer cofactoren en kijken we op een veilige manier of u een allergische reactie krijgt. Als dit onderzoek nodig is, krijgt u nog meer informatie hierover.

### Over de behandeling

#### Géén tarwe 1.5-2 uur voor inspanning/ andere factoren

Met deze allergie hoeft u niet te stoppen met tarwe eten. U mag alleen **geen** tarwe eten 1.5-2 uur voor en 30 minuten na inspanning (wandelen, fietsen, zwemmen of sporten) óf met andere cofactoren (bijvoorbeeld alcohol drinken of pijnstillers slikken). Soms is het beter om 4 uur voor deze activiteiten geen tarwe te eten. Uw allergoloog of uw diëtist geeft u hier advies over.

## Hoe doet u dit?

Er zijn verschillende manieren om dit te doen:

1. Eet voordat u gaat sporten of bij contact met een andere cofactor een maaltijd zonder tarwe.
2. Eet een maaltijd met tarwe, maar zorg dat u daarna 1,5 – 2 uur wacht met sporten of contact met andere cofactoren.
3. Als u op een dag veel sport of veel in contact komt met een andere cofactor, is het beter om die dag helemaal geen tarwe te eten.

## Blijf juist tarwe eten!

Het is belangrijk om wel tarwe te blijven eten. Als u te weinig tarwe eet, wordt u steeds gevoeliger voor tarwe. Dit betekent dat u steeds sneller een allergische reactie krijgt. Daarom kunt u het beste de hoeveelheid tarwe niet aanpassen maar wel de tijdstippen waarop u tarwe eet: op momenten zonder inspanning of contact met andere factoren zoals alcoholinname. Een handig moment op de dag om tarwe te eten verschilt van persoon tot persoon, maar dit zou bijvoorbeeld in de loop van de avond kunnen zijn. Voorbeelden van minimale inname van tarwe per dag zijn:

- Minimaal 1 snee (volkoren) tarwebrood of 3 (volkoren) tarwecrackers
- Minimaal een half bord tarwepasta.

## Voorbeelden van een maaltijd zónder tarwe

- Naturel yoghurt/ kwark met havermout en fruit
- Glutenvrij brood of WASA knäckebröd volkoren met beleg naar keuze (zonder tarwe)  
Specifiek deze WASA cracker bevat alleen rogge
- Maïs tortilla wrap (bv. La Morena) met beleg naar keuze (zonder tarwe)
- Maaltijdsalade (zonder pasta, couscous of croutons)
- Aardappels, rijst of glutenvrije pasta met groente en stukje vlees of vis

**Let op:** Tarwe is mogelijk als ingrediënt verwerkt in saus voor bij de rijst/groente, paneermeel op het vlees/vis en/of jus(poeder) bij de aardappels. Gebruik deze niet in combinatie met sport of als u in contact komt met een andere cofactor.

## Géén glutenvrij dieet!

'Tarwevrij' is iets anders dan 'glutenvrij'. Tarwe is een graan, net als gerst, haver, mais en rogge. U kunt deze andere granen rustig eten. U hoeft dus **niet** glutenvrij te eten. Let op: soms zit er in producten die van rogge gemaakt zijn, ook tarwe (zoals roggebrood).

## Het lezen van etiketten

U kunt altijd duidelijk op het etiket vinden of er tarwe in zit. Onder 'ingrediënten' staat dit in hoofdletters of dikgedrukt. Als tarwe er niet tussen staat, kunt u het product eten. Voedingsmiddelen waar tarwe in zit zijn bijvoorbeeld: brood, beschuit, pasta, koekjes, maar ook speltbrood, bulgur, couscous, durum, griesmeel, (patent)bloem en zelfrijzend bakmeel.

U hoeft **niet** te letten op waarschuwingen zoals 'kan sporen van tarwe bevatten' of 'dit product is in een fabriek gemaakt waar ook 'tarwe/gluten' wordt verwerkt.

## Verwijzing naar diëtist gespecialiseerd in voedselallergie

Begeleiding door een diëtist gespecialiseerd in voedselallergie is aan te bevelen om goed om te (leren) gaan met uw voedselallergie. De diëtist zal alle voedingsadviezen bij WDCIA en praktische tips met u bespreken. Tevens zal de diëtist al uw vragen beantwoorden en/of onzekerheden (proberen) weg (te) nemen. Uw behandelend allergoloog kan u verwijzen. De diëtisten die u kunnen begeleiden, kunt u vinden op [www.allergiedietist-davo.nl](http://www.allergiedietist-davo.nl).