

Rapport: voedselallergie en -intolerantie



Index

Belangrijkste resultaten	3
Financiële slokop	3
Dagelijks aandachtspunt	4
Lichamelijke klachten	4
Noden en behoeften van mensen met voedselallergie en/of intolerantie	4
Onze aanbevelingen	5
Het aanbod van de Socialistische ziekenfondsen	5
Samenvattingstabel met de belangrijkste resultaten	6
Rapport	7
1. Situering	8
2. Voedingsproblematiek in functie van de leeftijd	9
3. Oorzaak intolerantie, allergie of sensitiviteit	10
4. De snelheid waarmee de diagnose wordt gesteld	11
5. De lichamelijke klachten	11
6. De sociale gevolgen naargelang de ernst van de klachten	12
7. De zorgconsumptie	12
8. De financiële gevolgen inzake voeding en zorgconsumptie	13
9. De praktische gevolgen van de aandoening	15
10. Onvervulde noden en behoeften	17
Aanbevelingen	18

Belangrijkste resultaten

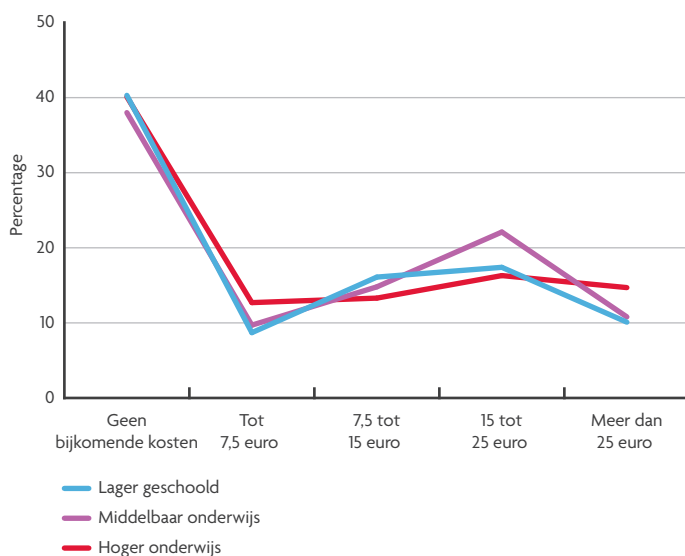
De Socialistische ziekenfondsen bevroegen 1274 leden naar hun ervaringen en noden bij voedselallergieën en -intoleranties. Financiële kosten, praktische gevolgen en lichamelijke klachten bleken de moeilijkste aspecten aan het leven met een voedselallergie – en/of intolerantie.

Bij een voedselallergie reageert het afweersysteem van het lichaam op een voedingsmiddel of bouwstof. Bij een voedselintolerantie kan men een voedingsmiddel of bouwstof niet goed verdragen of verteren.

Financiële slokop

Een allergie of een intolerantie is vaak een dure aanpak. 4 op 10 van de respondenten met een voedselallergie rapporteren wekelijks tot 25 euro extra uit te geven aan voeding. Bij voedselintolerantie en glutensensitiviteit is dit 60 procent. Een tiende tot zelfs een derde van de respondenten betaalt zelfs meer dan 25 euro extra per week (**tabel 1**).

Mensen met een lagere scholing geven evenveel uit als mensen met een hogere scholing. Zeker voor wie een lager inkomen heeft, is een ernstige voedselaandoening dus een financiële dobber (**figuur 1**).



Figuur 1: Bijkomende voedingskosten per week

	Voedselallergie	Voedselintolerantie	Glutensensitiviteit
Bijkomende kosten	52%	77%	93%
Tot 25 euro extra per week aan voeding	40%	58%	60%
Meer dan 25 euro extra per week aan voeding	12%	19%	34%

Tabel 1: Respondenten » allergie 38% - voedselintolerantie 49% - glutensensitiviteit 14%

Dagelijks aandachtspunt

Voor de helft van de respondenten is een voedselallergie of – intolerantie lastig in relaties met familie, vrienden en werk. Het is vaak tijdsintensief door het vele zelf koken en de noodzaak jezelf te informeren (tabel 2).

Gevolg	% respondenten dat dit ervaart
Minder keuze in eten	71%
Neemt veel tijd in beslag	52%
Lastig bij bezoek familie, vrienden, school, werk (extra werk, zelf eten meebrengen, voelt zich anders dan anderen, spanningen ...)	48%
Mensen geloven het niet of lachen ermee	28%
Minder beschikbaarheid van toegelaten voedsel	25%

Tabel 2

Mensen met een intolerantie ondervinden meer ongemakken dan mensen met een allergie. Algemeen duidt een grote groep aan dat ze minder keuze heeft in eten. Maar gelukkig blijft het toch gewoon lekker voor 8 op de 10. Dé manieren om dag in dag uit om te gaan met de aandoening zijn: letten op voeding, bepaalde voedingsmiddelen vermijden, etiketten lezen en speciale voeding kopen.

Lichamelijke klachten

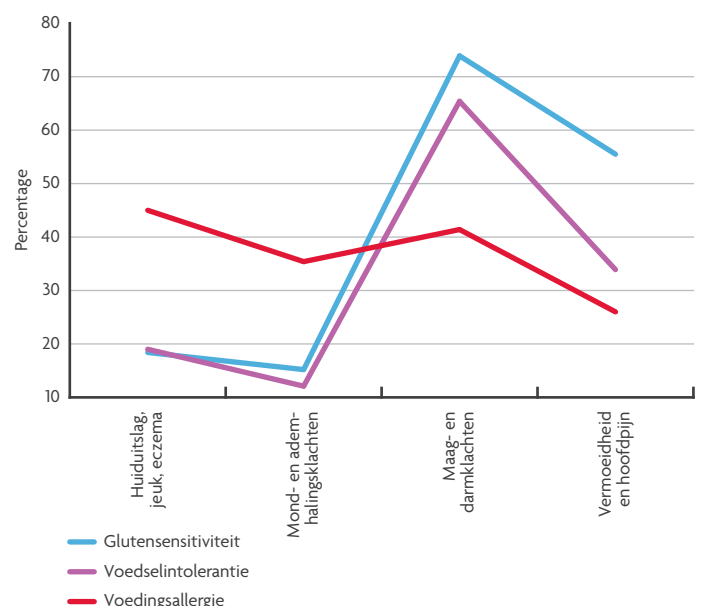
Niettegenstaande de vele aandacht om het allergen te vermijden, blijven er problemen. Dan is er een duidelijk verschil in klachten tussen mensen met een allergie en mensen met een intolerantie. Bij allergie wordt vaker huiduitslag, jeuk of eczema en mond-, tong- en ademhalingsproblemen aangehaald. Bij intolerantie zijn dit ernstige maag- en darmklachten. Mensen met glutensensitiviteit geven meer vermoeidheid en hoofdpijn aan, naast maag- en darmklachten (figuur 2).

Noden en behoeften van mensen met voedselallergie en/of intolerantie

We onthouden vooral de behoefte aan informatie en financiële ondersteuning. Graag meer info op restaurant, bij de traiteur, in de winkel en bij voorkeur zoveel mogelijk op maat. Financiële tussenkomsten en meer variatie in speciale voedingsmiddelen sluiten het toprijtje af (tabel 3).

Behoeft	% respondenten dat dit wenst
Meer info op restaurant, traiteur, winkel, etc	54%
Informatie op maat	42%
Financiële tussenkomsten	36%
Meer variatie in speciale voedingsmiddelen	35%
Meer begrip van anderen	28%

Tabel 3



Figuur 2: Ernstige en zeer ernstige klachten naargelang de aandoening

Onze aanbevelingen

- **Meer aandacht voor etikettering en informatie**

Voedselallergie en intolerantiereacties komen vaak voor buiten de huiselijke omgeving. Mensen gaan meer op restaurant, op stap, gaan langs bij een traiteur ... Vandaar dat er nood is aan goede informatie op deze plaatsen. De Belgische overheid komt hier aan tegemoet (via Europese regelgeving). Sinds juli 2014 is er een Belgisch Koninklijk Besluit dat bepaalt dat de klant op elk moment toegang moet hebben tot volledige en correcte informatie over allergenen. Dit kan mondeling en/of schriftelijk meegedeeld worden aan de consument. Niettegenstaande deze regelgeving blijven allergenen in niet-voorverpakte voedingsmiddelen nog steeds een aandachtspunt zoals blijkt uit onze studie. Daarom een oproep om nog meer in te zetten op volledige en correcte informatie aan de consument voor niet-voorverpakte voedingsmiddelen.

- **Financiële tussenkomsten overheid**

Een grote groep van mensen met een allergie of intolerantie moet heel wat eigen middelen investeren in extra kosten voor voeding, zeker bij ernstige of zeer ernstige klachten. We bepleiten daarom dat de ziekteverzekering een jaarlijkse forfaitaire vergoeding voorziet voor mensen met een ernstige en gediagnosticeerde voedingsallergie of intolerantie. Daarnaast moet bekeken worden of een hoger forfait voor een glutenvrij dieet (ligt nu op 38 euro per maand) opportuun is.

Het aanbod van de Socialistische ziekenfondsen

Uitgebreide informatieverlening rond voeding voor onze leden met en zonder allergie/intolerantie via onze website, individuele begeleiding bij een diëtist aan een lager tarief, uitbetaling maandelijks forfait 38 euro voor een glutenvrije dieet (ziekteverzekering), belangenbehartiging bij de overheid, ondersteuning en snelle en efficiënte uitbetaling van ziektekosten.

Meer info op onze site:

www.socmut.be/voedselallergie-intolerantie

Samenvattingstabel met de belangrijkste resultaten

	Voedselallergie	Voedselintolerantie	Glutensensitiviteit
Wie	Iedereen	Iedereen	Weinig kinderen
Allergeen	Noten, pinda, ei, schaaldier, pit- en steenvruchten	Melkproducten, lactose, tarwe	Gluten, maar ook melkproducten
Klachten	Huiduitslag, jeuk of eczema en mond-, tong- en ademhalingsproblemen	Darm- en maagklachten	Darm- en maagklachten en vooral meer vermoeidheid en hoofdpijn
Diagnose pas na 1 jaar	+	++	+++
Deze problematiek vraagt veel tijd	+	++	+++
Deze problematiek is lastig in sociale relaties	+	++	+++
Wat ik mag eten is moeilijk beschikbaar	+	++	+++
Gebruik medicatie/zalven	++	+	+
Aankoop in de bio-winkel	+	++	+++
Aankoop speciale voeding	+	++	+++
Aankoop supplementen	+	++	+++
Meer dan 25 euro/week extra besteding aan voeding	+	++	+++

Tabel 4

Rapport



1. Situering

Waarom dit onderzoek?

Voedselallergie en - intolerantie is een niet te onderschatten gezondheidsprobleem. Heel wat Vlamingen hebben ermee te kampen en vertellen over de moeite die ze hebben in het omgaan ermee. We wilden deze verhalen van leden graag kwantificeren en kunnen duiden welke problemen mensen met voedselallergie en - intolerantie ervaren en wat de behoeften zijn.

Terminologie van voedselaandoeningen

De woorden voedselallergie en voedselintolerantie worden vaak door elkaar gebruikt. Toch zijn het verschillende dingen.

- **Voedselallergie**

Het afweersysteem van het lichaam reageert overdreven en meestal erg snel op een op zich onschadelijke stof uit de voeding. Een kleine groep allergenen is verantwoordelijk voor de bulk van de voedselallergieën. Kinderen zijn vaak voor andere producten allergisch dan volwassenen. De ernst van de voedselallergie kan erg verschillen. Van zeer milde plaatselijke reacties tot een zeldzame, levensbedreigende allergische reactie.

- **Voedselintolerantie**

Men kan een bepaald voedingsmiddel of een bouwstof ervan niet goed of helemaal niet verdragen of verteren. Het afweersysteem doet daar niet rechtstreeks in mee.

- **Aandoeningen met gluten:**

Gluten zijn eiwitten. Ze zijn een bouwstof van vele graansoorten en de oorzaak van verschillende aandoeningen. De begrippen glutenallergie, coeliakie en glutensensitiviteit zorgen vaak voor verwarring maar betekenen niet hetzelfde.

- Glutenallergie is een typische voedselallergie waarin het afweersysteem een rol speelt en is aan te tonen met een allergietest.
- Coeliakie is een ernstige voedselintolerantie en betekent dat je geen gluten verdraagt. Wanneer iemand met coeliakie gluten eet, ontsteekt zijn dunne darm wat zorgt voor diverse klachten en op termijn voor een gebrek aan voedingsstoffen. Coeliakie is aan te tonen met medische onderzoeken.

- Glutensensitiviteit is een vorm van voedselintolerantie. Mensen vertonen klachten na inname van gluten zonder dat medische onderzoeken bewijs van coeliakie vinden. Het wetenschappelijk onderzoek hierrond is nog volop gaande. Er bestaan nog heel veel onduidelijkheden met als gevolg ook wetenschappelijk discussie over het al dan niet bestaan van glutensensitiviteit.

Over hoeveel mensen gaat?

Dit is niet eenvoudig te beantwoorden.

Voedselallergie

Epidemiologische studies opgezet volgens de gouden standaard (foodchallenge: opname allergeen met daarna observatietijd) zijn zeldzaam. Er wordt vooral gebruik gemaakt van proxy's zoals positieve bloedtesten, priktesten en zelfrapportage. De cijfers voor zelfrapportage zijn een pak hoger dan deze voor medisch vastgestelde voedselallergie.

Er wordt geschat dat ongeveer 6% van alle Belgen vandaag met een voedselallergie door het leven gaat en dat de kans om gedurende het ganse leven met een voedselallergie geconfronteerd te worden ongeveer 17% bedraagt.

Voedselintolerantie

Ook dit is moeilijk te bepalen. Er bestaan grote verschillen in prevalentie tussen etnische groepen. Bij blanke Noord-Europeanen wordt lactose-intolerantie bijvoorbeeld geschat op 5 à 15%. Bij Zuid-Amerikanen, Afrikanen en Aziaten zou het gaan over meer dan 50% van de bevolking.¹

Coeliakie wordt geschat op 1% van de Westerse bevolking.²

Opzet van dit onderzoek

De socialistische ziekenfondsen bevroegen hun leden naar hun ervaringen en noden bij voedselallergie en -intolerantie. De vragenlijst werd verspreid via elektronische nieuwsbrieven van de ziekenfondsen en het ledentijdschrift S-Magazine. Dit resulteerde in 1274 gevalideerde vragenlijsten. Er is geen zekerheid dat deze steekproef een goede afspiegeling is van de populatie van mensen met voedselintolerantie, voedselallergie en glutensensitiviteit.

[1] www.medscape.com/viewarticle/568556_4

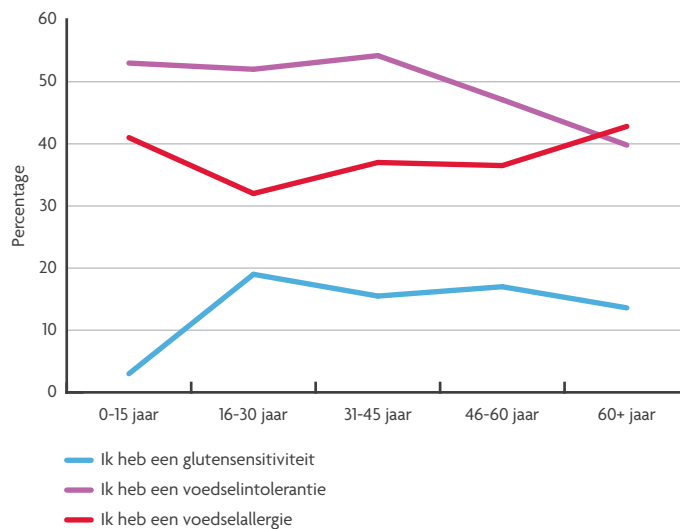
[2] www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3496881/

Respondenten

De vragenlijst was gericht tot alle leden van het ziekenfonds, maar vooral vrouwen (bijna 80%) en hoger geschoolden (41% hoger of universitair onderwijs) namen vrijwillig deel aan het onderzoek. De helft van de deelnemers gaf aan een voedselintolerantie te hebben, 38% een voedselallergie en 14% glutensensitiviteit. Er is ook wat overlap, een aantal mensen vermoeden dat ze nog een van de drie aandoeningen hebben, maar zijn het niet zeker. We vermoeden dat er ook een zekere begripsverwarring aanwezig is tussen allergie, intolerantie en sensitiviteit.

2. Voedingsproblematiek in functie van de leeftijd

De aandoeningen voedselallergie, voedselintolerantie en glutensensitiviteit fluctueren relatief beperkt in functie van de leeftijd. Opvallendste conclusie hier is dat glutensensitiviteit bij kinderen bijna niet wordt aangekruist (**figuur 3**).

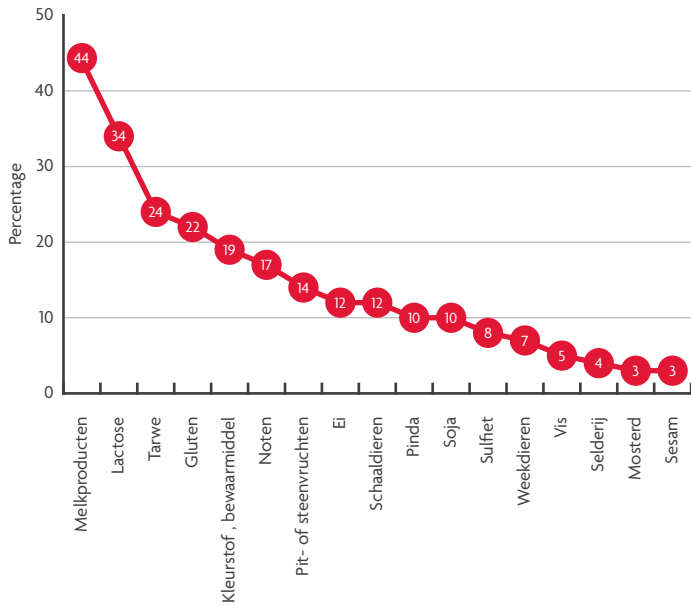


Figuur 3: Voedingproblematiek in functie van leeftijd

3. Oorzaak intolerantie, allergie of sensitiviteit

Algemene resultaten voor de 3 groepen

Melkproducten, lactose, tarwe en gluten vormen de bulk van de voedingsmiddelen of -stoffen waarvoor men allergisch of intolerant is. Men kon meerdere antwoorden aankruisen (figuur 4).



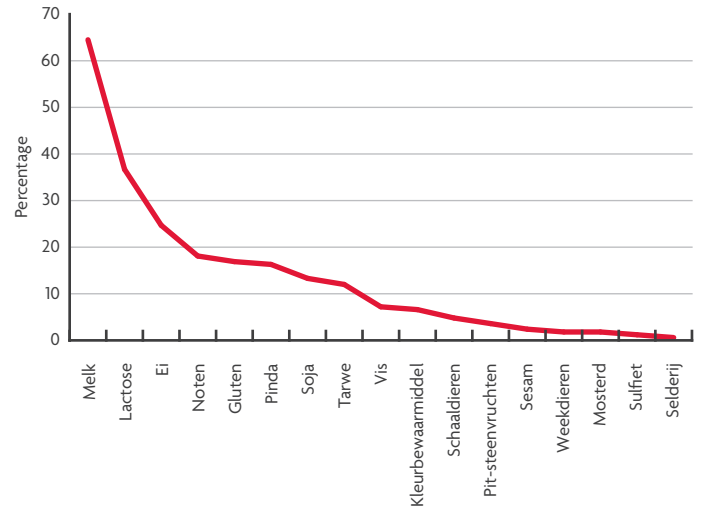
Figuur 4: Oorzaak allergie of intolerantie

Specifieke resultaten voor de 3 groepen

Hier geen verrassingen, men is allergisch of intolerant voor de verwachte producten. Mensen met een allergie zijn vooral allergisch voor: melkproducten, noten en pit- of steenvruchten. Mensen met een intolerantie geven aan vooral geen melkproducten/lactose en tarwe/gluten te verdragen. Veel mensen die glutensensitief zijn, geven daarnaast ook aan gevoelig te zijn voor melkproducten.

De leeftijdsfactor

Bij kinderen worden vooral melkproducten en lactose aangeduid als redenen van allergie of intolerantie (figuur 5).

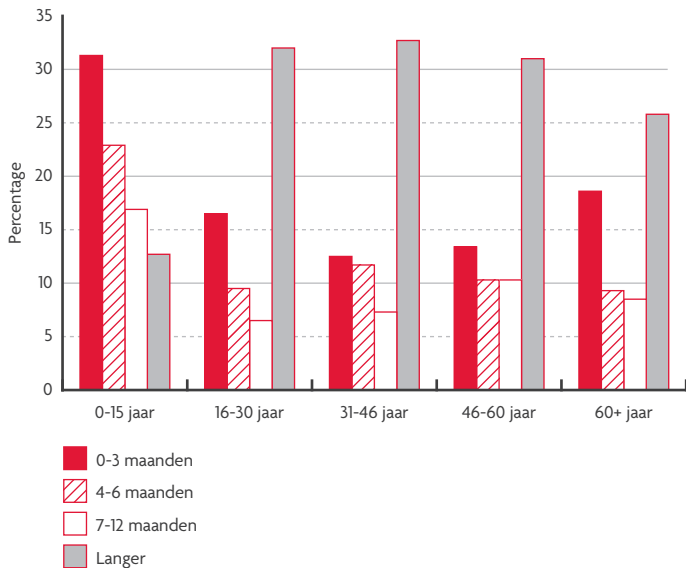


Figuur 5: Meest voorkomende allergenen bij kinderen (0 - 15 jaar) met allergie - intolerantie

4. De snelheid waarmee de diagnose wordt gesteld

Bij 4 op de 10 respondenten duurt het langer dan 1 jaar voor de diagnose is gesteld.

Bij kinderen is de periode tussen eerste symptomen en diagnose beduidend korter dan bij de andere leeftijdsgroepen (figuur 6).



Figuur 6: Tijd tussen eerste symptomen en diagnose, gekoppeld aan leeftijd

Er is groot verschil tussen hoe lang mensen moeten wachten op hun diagnose. Gemiddeld moeten mensen met een allergie minder lang wachten dan mensen met een intolerantie. Niet onlogisch, een allergie treedt meteen op, is heftiger en medisch eenvoudiger vast te stellen dan een intolerantie.

Allergieën worden relatief snel gediagnosticeerd: 1/3de heeft de diagnose al binnen de 3 maanden en een 1/3de moet er langer dan 12 maanden op wachten. Bij mensen met een intolerantie duurt het al iets langer voordat een diagnose gesteld wordt: maar 17% heeft een diagnose binnen de 3 maanden terwijl de helft al langer dan 12 maanden moet wachten. Mensen met glutensensitiviteit hebben maar 7% van de gevallen een diagnose binnen de 3 maanden terwijl 70% er langer dan 12 maanden op moet wachten.

5. De lichamelijke klachten

Algemene resultaten voor de 3 groepen

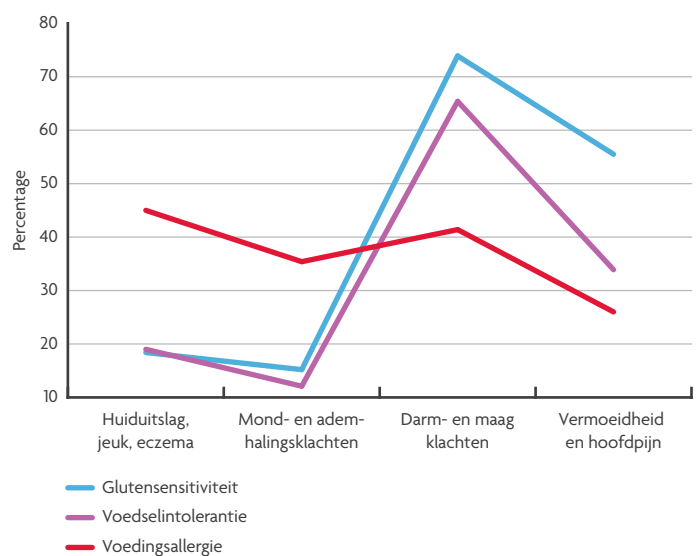
De meeste mensen ervaren maag- en darmklachten (diarree, opstopping, buikpijn, winderigheid, misselijkheid) als ernstig of zeer ernstig. Vermoeidheid/hoofdpijn en huiduitslag/jek/eczema zitten op ongeveer de helft hiervan (tabel 5).

Klacht	% respondenten dat dit ernstig tot zeer ernstig vindt
Maag- en darm	52%
Vermoeidheid en hoofdpijn	27%
Huiduitslag, jeuk, eczema	25%
Mond-, tong-, en ademhaling	18%
Vochtophopingen	8%

Tabel 5

Specifieke resultaten voor de 3 groepen

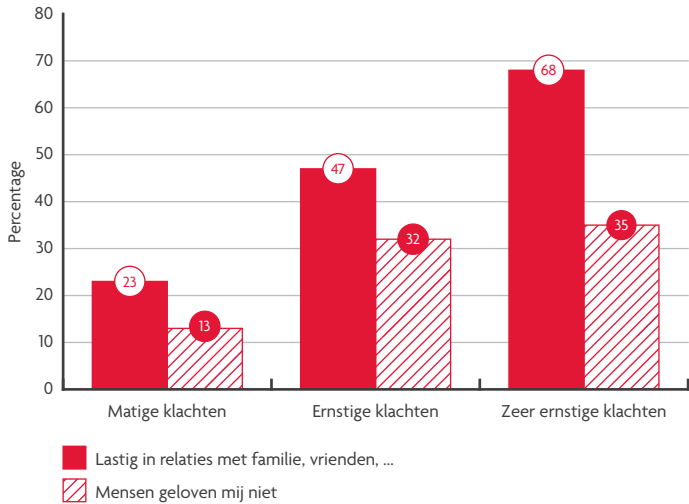
Er is een duidelijk verschil in klachten tussen mensen met een allergie en mensen met een intolerantie. Mensen met een allergie geven vaker aan ernstig last te hebben van huiduitslag, jeuk of eczema en mond-, tong-en ademhalingsproblemen. Mensen met een intolerantie hebben meer ernstige maag- en darmklachten. Mensen met glutensensitiviteit geven meer vermoeidheid en hoofdpijn aan, naast maag-en darmklachten (figuur 7).



Figuur 7: Ernstige en zeer ernstige klachten naargelang de aandoening

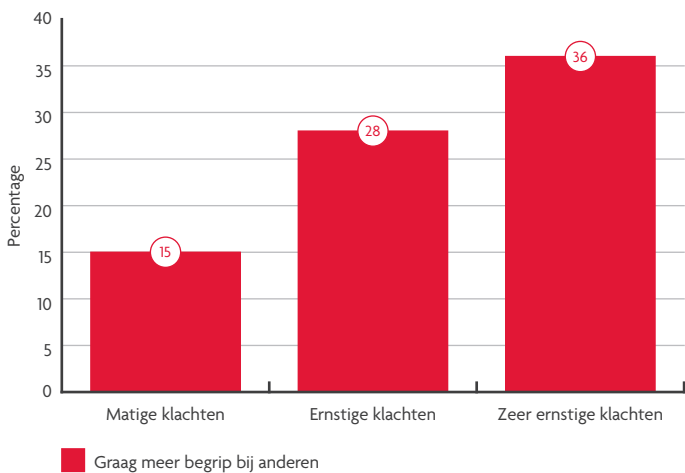
6. De sociale gevolgen naargelang de ernst van de klachten

Wie een ernstigere vorm van voedselallergie of - intolerantie heeft, heeft te kampen met sterkere sociale gevolgen. Men vertelt dat het lastiger is in relatie met familie en vrienden en dat mensen hen minder geloven (figuur 8).



Figuur 8: Sociale gevolgen naargelang ernst

Mensen die een ernstigere vorm van voedselallergie of- intolerantie heeft, hebben behoefte aan meer begrip bij anderen (figuur 9).



Figuur 9: Graag meer begrip bij anderen

7. De zorgconsumptie

Algemeen

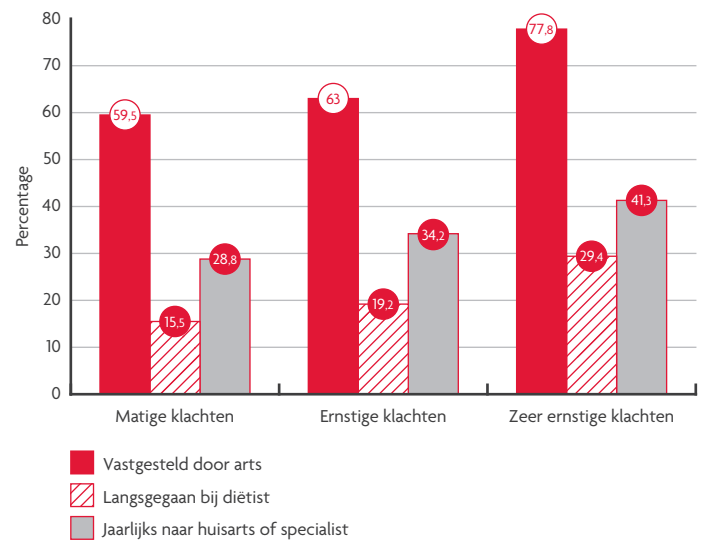
Bij twee derden werd de voedingsproblematiek gediagnostiseerd door een arts. 22% consulteerde reeds een diëtiste.

Bij kinderen

Bij kinderen wordt de allergie of intolerantie veel meer vastgesteld door een arts (84%) dan bij andere groepen. Er wordt meer naar de huisarts, specialist of diëtist gegaan in vergelijking met andere leeftijdsgroepen. Ouders maken er dus werk van om de allergie of intolerantie van hun kind goed te laten opvolgen.

Naargelang de ernst

Er is een duidelijke relatie tussen de ernst van de aandoening en de zorgconsumptie ervoor (figuur 10).



Figuur 10: Zorgconsumptie gekoppeld aan ernst aandoening

8. De financiële gevolgen inzake voeding en zorgconsumptie

Voeding

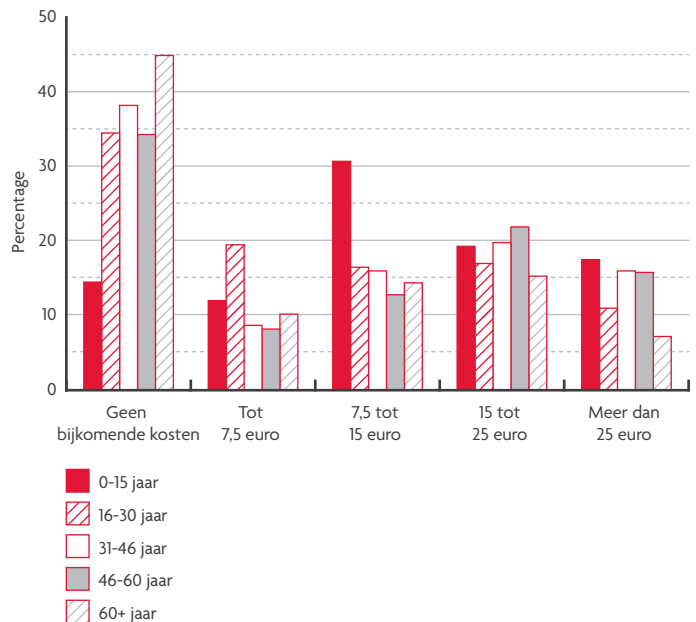
Eén derde van de mensen met een allergie, intolerantie of glutensensitiviteit geeft wekelijks meer dan 15 euro bijkomend uit aan specifieke voedingsmiddelen.

Voorals mensen met een intolerantie (84%) of een glutensensitiviteit (96%) vinden alternatieve voeding duur.

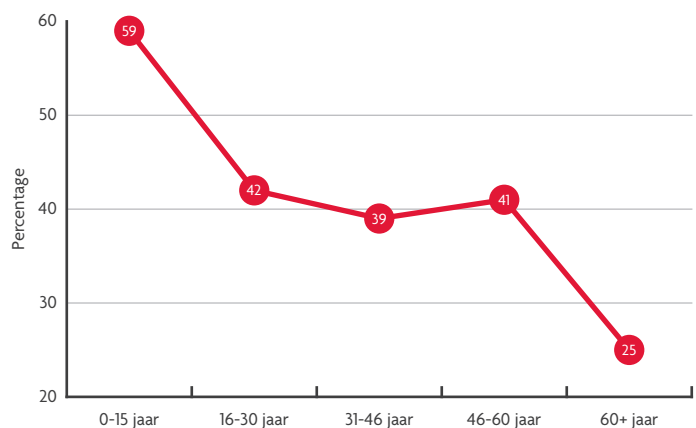
Een stijging van de kosten kan gedeeltelijk liggen aan het feit dat mensen met een intolerantie, en dan vooral met een glutensensitiviteit ook veel vaker naar een biowinkel gaan om hun producten te kopen i.p.v. naar een gewone supermarkt. Sowieso zijn glutenvrije producten duurder dan gewone voedingsmiddelen.

77% van de mensen met een intolerantie en 93% met een glutensensitiviteit hebben extra kosten voor voeding (in vergelijking met 52% in geval van voedselallergie). Wie intolerant of glutensensitief is geeft ook meer uit aan voedingskosten in vergelijking met allergie. Meer dan 30% van de mensen met intolerantie besteden jaarlijks ook meer dan 100 euro extra aan consultaties bij een arts/diëtist.

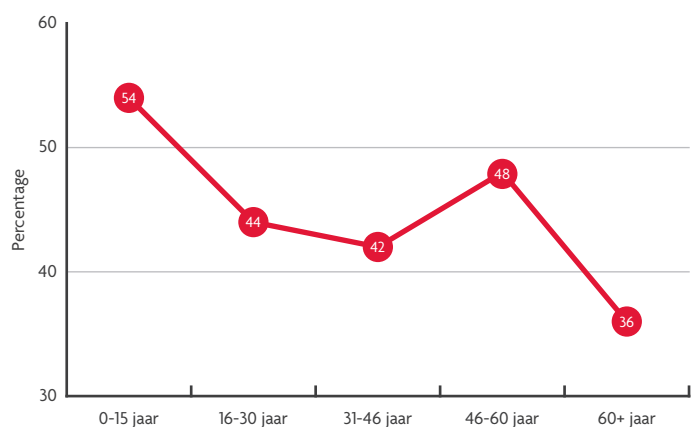
Naast mensen met intolerantie wordt er ook voor kinderen en tieners tot 15 jaar meer uitgegeven aan bijkomende voeding. Voor deze groep zal men ook meer voeding in de bio-winkel of speciale voeding aankopen (figuur 11, 12 en 13).



Figuur 11: Bijkomende kosten per week gekoppeld aan leeftijd



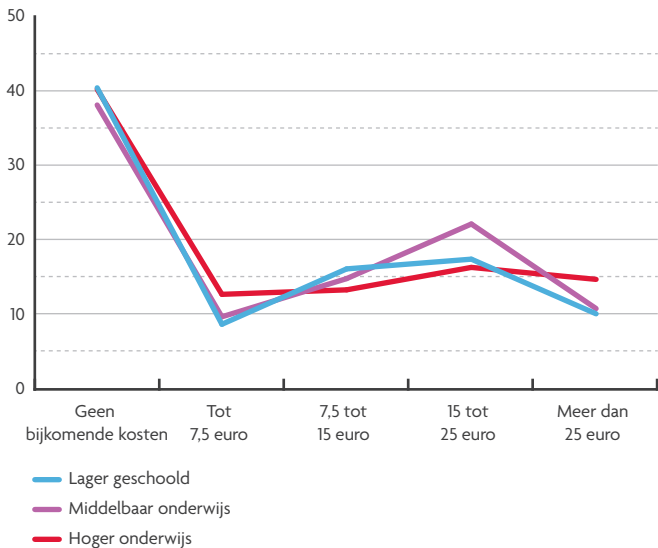
Figuur 12: Aankoop specifieke voeding



Figuur 13: Aankoop biowinkel volgens leeftijd

Voedingskosten en scholing

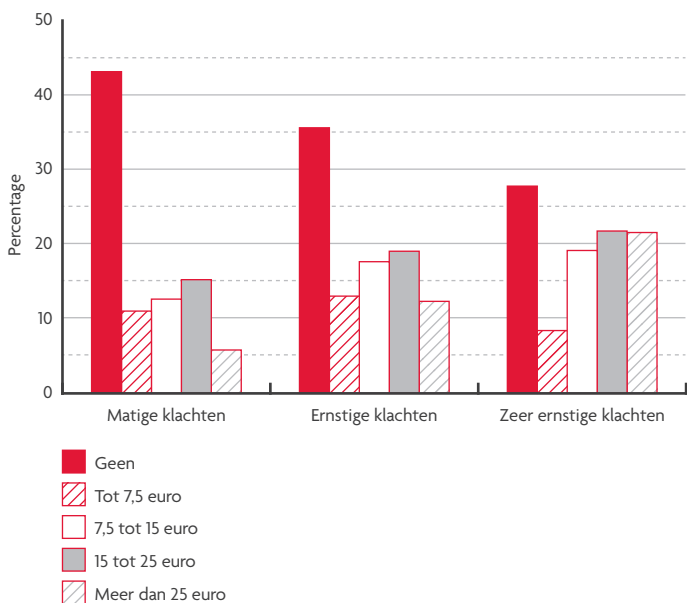
Scholing heeft geen impact op de bijkomende voedingskosten. In absolute cijfers zijn de uitgaven quasi hetzelfde voor alle scholingsgroepen. We kunnen echter wel vermoeden dat dit voor mensen met een lagere scholing een groter hap betekent uit hun te besteden budget, gezien de rechtstreekse link tussen inkomen en scholing (figuur 14).



Figuur 14: Bijkomende voedingskosten per week

Voedingskosten en ernst aandoening

De bijkomende voedingskosten stijgen ook met de ernst. Hoe ernstiger de allergie/intolerantie, hoe hoger de kosten (figuur 15).

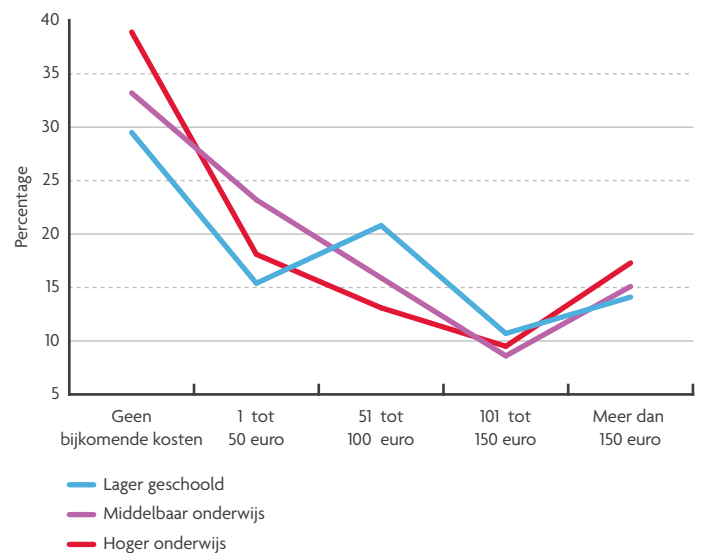


Figuur 15: Bijkomende voedingskosten per week

Zorgconsumptie

Zorgconsumptie en scholing

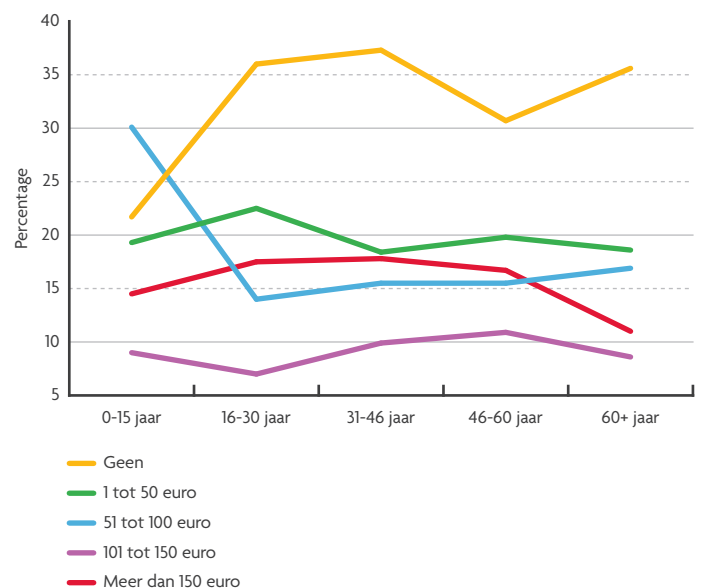
De uitgaven rond zorgconsumptie volgen hetzelfde patroon voor mensen van verschillende scholing. Ook hier is het te verwachten dat de uiteindelijk financiële impact groter is voor mensen met een lagere scholing gezien hun vermoedelijk lager inkomen. Verhoudingsgewijs valt een voedselallergie of intolerantie dus financieel zwaarder bij lager geschoolden (figuur 16).



Figuur 16: Kosten extra consultaties per jaar bij arts of diëtist

Zorgconsumptie ligt hoger voor kinderen

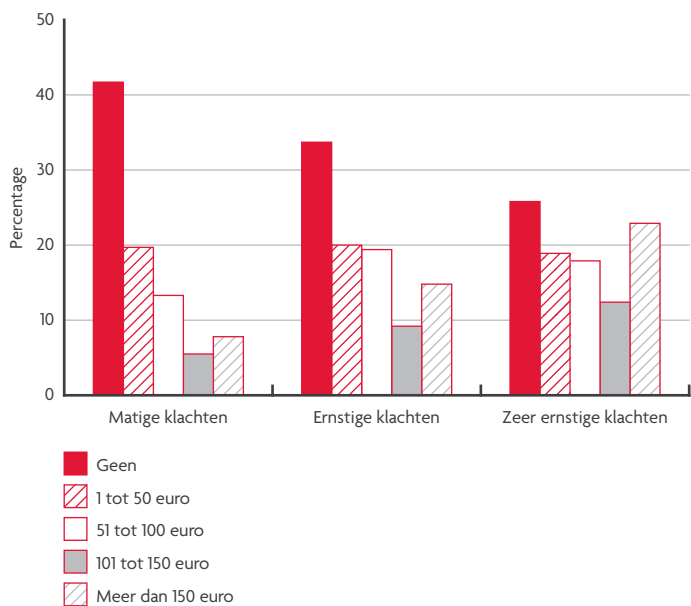
Voor kinderen en tieners tot 15 jaar worden meer zorgconsumptie-uitgaven aangeduid. Er wordt ook veel minder aangegeven dat er geen bijkomende kosten zijn dan bij andere leeftijdsgroepen (figuur 17).



Figuur 17: Kosten extra consultaties per jaar bij arts of diëtist gekoppeld aan leeftijd

Zorgconsumptie en ernst aandoening

De kosten van de zorgconsumptie stijgen met de ernst van de aandoening (figuur 18).



Figuur 18: Kosten extra consultaties per jaar bij arts of diëtist

9. De praktische gevolgen van de aandoening

Algemene resultaten voor de 3 groepen

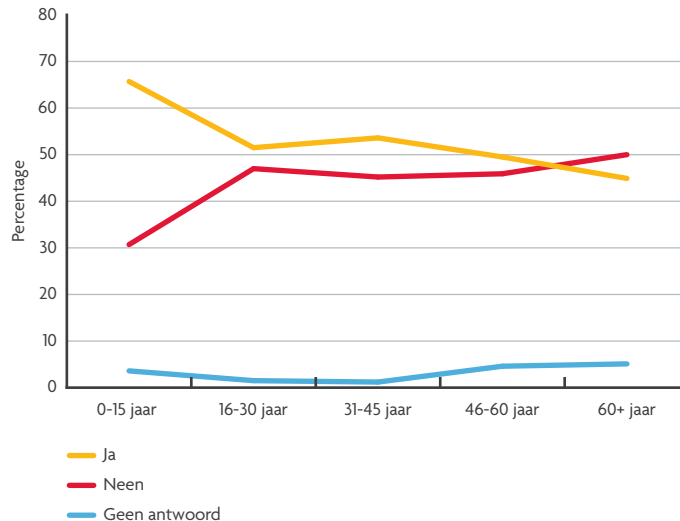
De belangrijkste praktische gevolgen volgens mensen met allergie, intolerantie of glutensensitiviteit zijn (tabel 6):

Gevolg	% respondenten dat dit ervaart
Minder keuze in eten	71%
Neemt veel tijd in beslag	52%
Lastig bij bezoek familie, vrienden, school, werk (extra werk, zelf eten meebrengen, voelt zich anders dan anderen, spanningen ...)	48%
Mensen geloven het niet of lachen ermee	28%
Minder beschikbaarheid van toegelaten voedsel	25%

Tabel 6

Tijdsbeslag

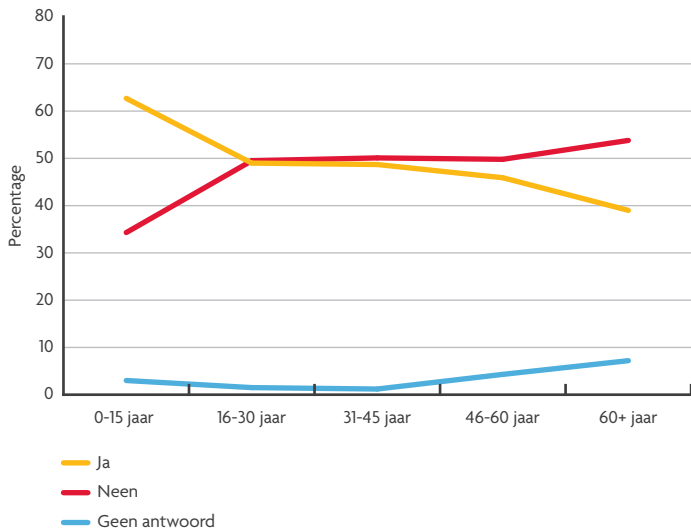
Vooraf voor de voedingsaandoeningen van kinderen geeft men veel tijdsbeslag aan (figuur 19).



Figuur 19: Mijn voedselovergevoeligheid vraagt veel tijd (veel zelf koken, me veel informeren)

Sociale gevolgen

Eveneens voor kinderen (63%) wordt meer geantwoord dat de problemen lastig zijn op sociaal vlak (school, familie, vrienden ...) en moeten er over het algemeen meer rekening gehouden worden met allergie/intolerantie. Opvallend is dat ook 60- plussers (39%) de sociale gevolgen in de relatie met familie, vrienden aanduiden (figuur 20).



Figuur 20: Mijn voedselovergevoeligheid is lastig in relaties met familie, vrienden, school, werk

Ernst van de aandoening

Naar mate de ernst van de aandoening toeneemt, stijgen ook de praktische gevolgen. Toppers, ongeacht de ernst van de klachten, zijn minder keuze in eten, vraag veel tijd, alternatieven zijn duurder (tabel 6).

Gevolgen zijn groter voor intolerantie en sensitiviteit. Het is duidelijk dat mensen met een intolerantie meer ongemakken ervaren door hun aandoening dan mensen met een allergie. Beduidend meer mensen met een intolerantie geven aan dat hun problematiek veel tijd vergt, dat voeding voor hen moeilijker beschikbaar en ook duurder is, dat het lastig is in sociale relaties en ze hebben vaker het idee dat hun

conditie door hun omgeving niet serieus genomen wordt en dat ermee gelachen wordt. Mensen met glutensensitiviteit scoren op alle vlakken het slechtst.

Ondanks feit dat mensen aangeven veel minder keuze te hebben in hun eten, geven ze in mindere mate aan dat ze minder smaak hebben in hun eten. Bij allergie en intolerantie geeft maar 20% aan dat ze minder smaak hebben in hun eten. Bij mensen met een glutensensitiviteit loopt dit op tot 31%.

Qua tijd is er een duidelijk verschil tussen mensen met een allergie en mensen met een intolerantie.

- **Allergie:** de helft vindt dat het extra tijd vergt, terwijl de andere helft vindt van niet
- **Intolerantie:** in deze groep vinden bijna 2/3e van de mensen al dat ze er veel tijd aan besteden
- **Glutensensitiviteit:** 87% geeft aan dat het veel tijd kost

Qua beschikbaarheid voedsel is er eveneens een duidelijk verschil merkbaar tussen mensen met een allergie en mensen met een intolerantie.

- **Allergie:** 21% vindt eten moeilijk beschikbaar
- **Intolerantie:** 34%
- **Glutensensitiviteit:** 52%

Mensen met een glutensensitiviteit vinden het lastiger in relatie met anderen (vrienden, school, kennissen...) dan mensen met een andere intolerantie (75% tegenover 60%). Mensen met een allergie geven maar in de helft van de gevallen aan dat hun aandoening hun sociale relaties bemoeilijkt.

Daarnaast zijn het vooral ook mensen met een glutensensitiviteit die het gevoel hebben dat hun omgeving hen niet serieus neemt (41%). Bij mensen met een intolerantie ligt dit lager (31%) en mensen met een allergie hebben dit gevoel het minst (28%). Mensen met glutensensitiviteit voelen zich extra gevisieerd.

Gevolg	% respondenten dat dit ervaart		
	matige klachten	ernstige klachten	zeer ernstige klachten
Minder keuze in eten	48	73	86
Minder smaak in eten	9	18	27
Vraagt veel tijd	32	50	70
Eten moeilijker beschikbaar	11	23	37
Duurdere alternatieve voedingsmiddelen	63	77	80

Tabel 6

10. Onvervulde noden en behoeften

Algemene resultaten voor de 3 groepen

Mensen met voedselallergie, voedingsintolerantie en glutensensitiviteit hebben vooral behoefte aan informatie en financiële ondersteuning (tabel 7).

Behoefte	% respondenten dat dit wenst
Meer info op restaurant, traiteur, winkel ...	54%
Informatie op maat	42,5%
Financiële tussenkomsten	36%
Meer variatie in speciale voedingsmiddelen	35%
Meer begrip van anderen	28%

Tabel 7

Naargelang de leeftijd

Mensen op verschillende leeftijden gaan op dezelfde manier om met de aandoening. Ze letten in de eerste plaats op hun voeding, vermijden bepaalde voedingsmiddelen en in wat mindere mate lezen ze de etiketten van voedingsproducten. Enkel bij kinderen & tieners springt er uit dat ze meer worden opgevolgd door een arts.

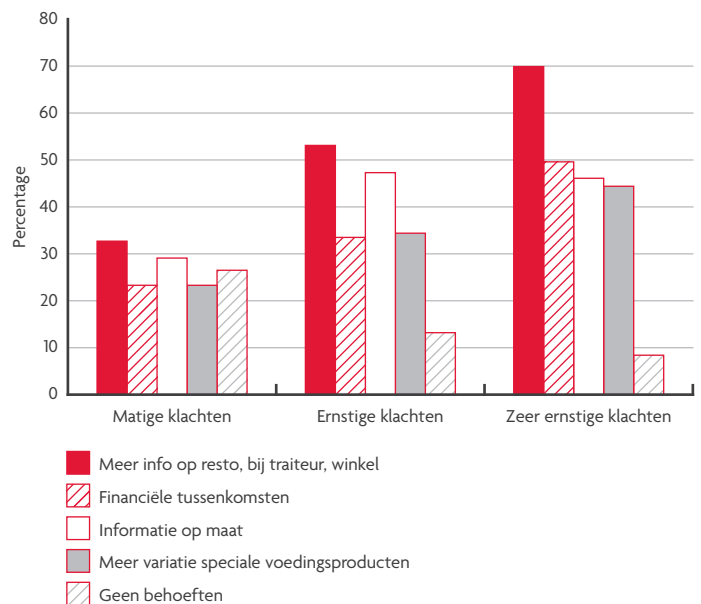
Een algemene vraag naar informatie op maat en op restaurant/traiteur/winkel is het belangrijkste voor alle leeftijdsgroepen. Financiële tussenkomsten worden extra gevraagd voor de jongste leeftijdsgroep. De leeftijdsgroepen 0-30 jaar vragen het felste naar meer variatie in de speciale voedingsproducten.

Naargelang de ernst van de klachten

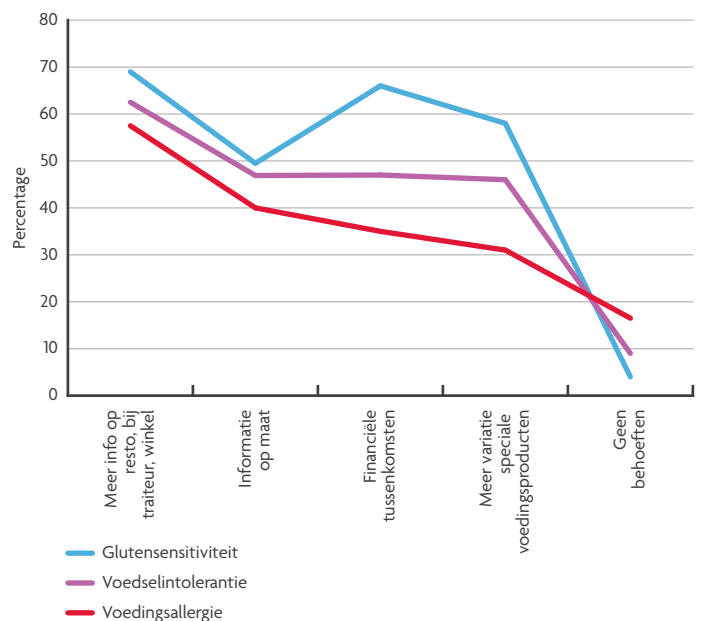
Logischerwijze stijgen de behoeften naargelang de ernst van de klachten (figuur 21).

Behoeftes volgens type aandoening

In de eerste plaats is er vooral nood aan extra informatie: op maat en van restaurants, traiteurs, winkels. Daarna komt het financiële (figuur 22).



Figuur 21: Behoeften en tussenkomsten, naargelang ernst klachten



Figuur 22: Behoeften en tussenkomsten, naargelang type aandoening

Aanbevelingen

Etikettering en informatie

De wettelijke verplichting om op voorverpakte voedingsmiddelen 14 stoffen te vermelden die mogelijk allergische of intolerantiereacties veroorzaken was een hele stap vooruit voor mensen met deze aandoeningen. Toch kan er nog stevige vooruitgang geboekt worden.

Men kan zich niet van de indruk ontdoen dat sommige etiketten van voorverpakte voedingsmiddelen erg voorzichtig zijn opgesteld. Dit lijkt ons beter te kunnen door nieuwe en verbeterde allergeendetectiemethoden (met referentiedosis) toe te passen in de voedselproductie.³

Voedselallergie en intolerantie reacties komen vaak voor buiten de huiselijke omgeving. Mensen gaan meer op restaurant, op stap, er is uiteraard de schoolomgeving ... vandaar dat er ook nood is aan betere informatie op deze plaatsen. Dit blijkt zowel uit dit onderzoek als uit de literatuur. Typische situaties zijn dan: er zitten plots onverwachte ingrediënten in, er is kruisbesmetting (belangrijk voor wie al allergisch/intolerant is bij kleine dosissen), personeelsleden zijn niet altijd op de hoogte van de ingrediënten en waarop ze moeten letten.

Daarom is het uitbreiden van de informatieplicht inzake allergenen naar niet-voorverpakte voedingsmiddelen een belangrijk issue. De Europese regelgeving komt hieraan tegemoet en zal definitief verplicht zijn vanaf december 16.⁴ Het Belgisch Koninklijk Besluit hierrond is intussen actief sinds 17 juli 2014 en bepaalt dat de klant op elk moment toegang moet hebben tot volledige en correcte informatie over allergenen. Dit kan mondeling en/of schriftelijk meegedeeld worden aan de consument.

[3] [www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/17794533/Voedselallergie%C3%ABn%20en%20pseudoallergie%C3%ABn%20\(augustus%202009\)%20\(HGR%208513\).pdf](http://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/17794533/Voedselallergie%C3%ABn%20en%20pseudoallergie%C3%ABn%20(augustus%202009)%20(HGR%208513).pdf)
www.eaaci.org/foodallergyandanaphylaxisguidelines/Food%20Allergy%20-%20web%20version.pdf

[4] www.health.belgium.be/nl/voeding/informatie-voor-de-consumenten/etikettering/etiketteringsvereisten - <http://www.health.belgium.be/nl/voeding/informatie-voor-de-consumenten/etikettering/etikettering-van-allergenen>

Toch blijven allergenen in niet-voorverpakte voedingsmiddelen nog steeds een aandachtspunt zoals blijkt ook deze studie. Daarom de oproep om nog meer in te zetten op volledige en correcte informatie aan de consument voor niet-voorverpakte voedingsmiddelen.

Financiële tussenkomsten overheid

Uit ons onderzoek blijkt dat een grote groep van mensen met een allergie of intolerantie heel wat eigen middelen moet investeren in extra kosten voor voeding, zeker bij ernstige of zeer ernstige klachten. We bepleiten daarom dat de ziekteverzekering voor mensen met een ernstige en gediagnosticeerde voedingsallergie of intolerantie een jaarlijkse forfaitaire vergoeding voorziet voor extra voedingskosten.

Wat doen wij als ziekenfonds?

Als ziekenfondsen zijn we sinds jaar en dag actief rond een gezond voedingspatroon. Vanzelfsprekend hebben we daarbij ook aandacht voor de behoeften van mensen met een voedselallergie of voedselintolerantie.

Ons aanbod:

- » Op onze site geven we begrijpelijke info over hoe omgaan met voedselallergie en voedselintolerantie.
- » Wie wil kan via onze site gratis vragen stellen aan de webdiëtiste.
- » Leden kunnen aan een lager tarief langs bij een diëtist.
- » Mensen met coeliakie krijgen van de ziekteverzekering een maandelijks forfait van 38 euro voor een glutenvrije dieet.
- » We maken er een erezaak van de belangen van onze leden te behartigen via pleitbezorging bij de overheid; we verdedigen achter de schermen onze leden via commissies van de ziekteverzekering.
- » Uiteraard staan we garant voor een snelle en efficiënte uitbetaling en staan we klaar om onze leden verder te ondersteunen.

Meer informatie

Meer info op onze site:

www.socmut.be/voedselallergie-intolerantie

Iedereen telt mee. Altijd.

Ziek, gezond. Dik en dun. Groot en klein. Jong en oud. Man en vrouw. Gehuwd, of niet. Wit, gekleurd. Welgesteld en arm. Iedereen telt mee. Altijd. Van in het begin, tot aan het einde. Als het slecht gaat en als het goed gaat. Wij zijn er. Altijd. Voor iedereen. Voor jou.

www.socmut.be

