

Zomereceem en allergie – besteed er juist nu aandacht aan

Annemarie Klijnhout

In deze eerste aflevering van een serie praktijkgerichte artikelen met gezondheid als onderwerp zal ik aandacht besteden aan zomereceem. De mugjes zijn er nog niet, maar juist daarom is dit het moment om er aandacht aan te besteden. Deze mugjes zijn meestal namelijk niet de ware oorzaak van de ellendige jeuk waar je paard straks weer door geplaagd kan worden, en een goede aanpak nu kan straks voor minder last zorgen.

Als holistisch werkend dierfysiotherapeut kijk ik niet alleen naar het bewegingsapparaat van het paard, maar ook naar het paard als geheel en alle factoren die het paard in zijn gezondheid, functioneren en welzijn beïnvloeden. Ik doe dit zowel vanuit reguliere als complementaire achtergrond. Juist bij een probleem als zomereceem of andere allergieën is het nuttig om het probleem van zoveel mogelijk invalshoeken te benaderen en aan te pakken. Een jeukvrij paard vergt veel inzet!

Zomereceem is een allergie. Allergie is een overgevoelige reactie van het lichaam op een lichaamsvreemde stof (in dit geval enzymen in het speeksel van de cullicoides-mug) die normaal helemaal niet zo bedreigend is. Maar waarom reageert het ene paard door tot bloedens toe te schuren, terwijl het andere paard nergens last van heeft? Hoe ontstaat een allergie, en geeft kennis over het ontstaan ervan ook meer mogelijkheden om het paard te helpen?

Fysiologie

Het ontstaan van een allergie is een gecompliceerd verhaal, waarvan nog niet alle feiten en mechanismen bekend zijn. Wanneer het lichaam in contact komt met een vreemde stof, gaan macrofagen* dit als het ware opeten. Het wordt in de cel ingesloten en in stukjes geknipt. Op basis van deze stukjes worden vervolgens in de thymus* antilichamen aangemaakt. Deze zorgen voor een adequate reactie als er nog een keer een 'aanval' komt. Soms lijkt het systeem echter op hol te slaan: in de thymus wordt, via een ingewikkelde

ketenreactie, IgE* aangemaakt, gebaseerd op de allergene eigenschappen. Deze antistoffen zetten zich vast op de wand van mestcellen*. Deze mestcellen bevinden zich vooral in de slijmvliezen en het onderhuids bindweefsel. Het lichaam ziet stoffen die eigenlijk heel onschuldig zijn als een mogelijk

de ontstekingsplek.

De simpele muggenbeet is dus niet langer alleen maar hinderlijk, maar geeft een uitgebreide en allesoverheersende reactie, immers: jeuk doet schuren, schuren irriteert de huid waardoor weer meer mestcellen openbreken, enzovoort.



foto: Marja van Run

levensbedreigende ziekte en reageert er dus heftiger op dan nodig. Op het moment dat de stof opnieuw het lichaam binnenkomt, zorgt het contact met de receptoren (IgE) op de mestcellen ervoor dat deze openbarsten en er een heleboel stofjes vrijkomen, zogenaamde ontstekingsmediatoren. Die zorgen o.a. voor prikkeling van zenuwuiteinden; dit geeft pijn, maar ook jeuk! Daarnaast treden roodheid, zwelling en warmte op en wordt gezorgd voor meer bloedtoevoer naar

Vijf elementen

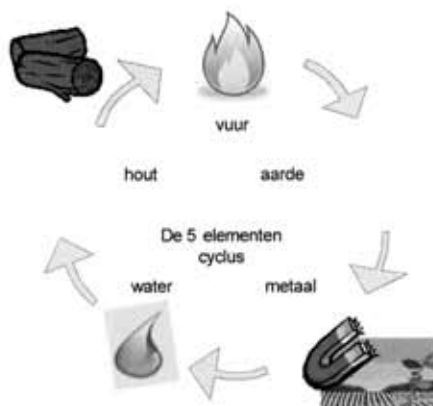
De oosterse geneeskunde, die wij vooral kennen via de acupunctuur, gaat uit van energiestromen. Vijf elementen bepalen de balans van de aarde en alles wat leeft: aarde, metaal, water, hout en vuur. Ze vormen een cyclus door het jaar heen, maar ook in ons lichaam. De elementen zijn ieder weer gekoppeld aan organen, emoties, voorkeuren en karaktereigenschappen. Niet alleen voeden de elementen elkaar, ze controleren elkaar ook. Wanneer deze energiecycli ongehinderd kunnen stromen, zijn lichaam en geest gezond en functioneert je in balans met je omgeving. Wanneer er een disbalans ontstaat, treden één of twee elementen meer naar de voorgrond. Maar constitutioneel zullen er altijd al één of twee

elementen sterker vertegenwoordigd zijn. Deze zijn medebepalend voor wie je bent en wat jouw sterke en zwakke kanten zijn.

Voor meer begrip van het eczeemgevoelige paard zijn vooral de elementen **aarde** en **metaal** van belang. Aarde is gekoppeld aan maag, milt en pancreas. Het element heeft te maken met voeding en de opname en verdeling van de voedingsenergie. Daarnaast horen bindweefsel en vocht hierbij.

Metaal is gekoppeld aan de long en de dikke darm en heeft te maken met de energie die via de ademhaling binnenkomt, huid en slijmvliezen, en het afweersysteem.

Allergische reacties spelen zich vooral in huid en onderhuids bindweefsel af, waarbij de slijmvliezen die de longen en het maag-darmstelsel bekleden ook een vorm van huid zijn. Denk bijvoorbeeld aan astma. Het is een abnormale reactie van het afweersysteem die zich afspeelt in het metaalelement. Het onderhuids bindweefsel hoort bij het element aarde (milt/maag), evenals de oedeemvorming (zwellings) van de ontstekingsreactie.



Maar hiermee is de rol van het aarde-element niet uitgespeeld: aarde voedt metaal (zie illustratie). Als aarde uitgeput raakt door langdurige overprikkeling, raakt de doorstroming van energie naar metaal ontwricht. Dit geeft dan weer klachten die horen bij het metaal-element, dus problemen in longen, darmen, slijmvliezen, weerstand. Hoe kan dit? Dit kan gebeuren als een mens of paard steevast *teveel* voeding te verwerken krijgt, met daarin vooral *teveel suikers*.

Suiker

De pancreas, die ook bij het aarde-element hoort, is verantwoordelijk voor onze suikerhuishouding. Hij produceert insuline die ervoor zorgt dat suiker uit ons bloed wordt opgeslagen in de lever en vetpieren in de vorm van glycogeen*, maar ook dat suiker weer vrijkomt voor gebruik als wij, of ons paard, energie nodig hebben om te bewegen. Wanneer de pancreas voortdurend grote hoeveelheden insuline moet produceren, kan het gebeuren dat deze uitgeput raakt en ontstaat een vorm van suikerziekte. Bij paarden worden, net als bij mensen, problemen met de suikerhuishouding in verband gebracht met overgewicht.

In de vetcellen wordt een enzym (TNF) aangemaakt dat er via een kettingreactie voor zorgt dat de insulinereceptoren hun werk niet meer naar behoren kunnen uitvoeren, dus de bloedsuiker niet meer adequaat de cel in en uit kunnen transporteren. Meer en grotere vetcellen betekent dat er meer van dit enzym wordt aangemaakt.

Voor veel van onze eczemers geldt dat ze tevens met overgewicht kampen. Veel van onze paarden krijgen relatief weinig beweging en veel suikerrijk voer. Meer bewegen en aangepast voer kunnen dan ook vaak al tot verbetering in het eczeembeeld leiden.

Voer

Passend voer betekent: ruim ruwvoer van voldoende kwaliteit. Grofstengelig, uitgebloeid, veelsoortig hooi is het beste: veel vezels, weinig inhoud. Het andere uiterste: een sappig kort weitje op een mooie warme ochtend na een frisse nacht. Dit is het moment waarop het fructaangehalte (vluchtige suikers) het hoogst is. Wie tot in de middag zijn paard binnen of op het zand houdt, laat de suikers doen waar ze voor zijn: het gras laten groeien. Is het gras eenmaal kniehoog en aan het bloeien, is er niets meer aan de hand. Uiteraard blijft de hoeveelheid wel iets om in de gaten te houden.

Krachtvoer in de vorm van brok, maar ook vaak muesli's, bevat vaak (veel) toegevoegde suikers, die niet altijd als zodanig op de verpakking herkenbaar zijn. Meestal komt deze in de vorm van melasse, maar ook gedroogde appel, restproducten uit de suikerbietenindustrie e.d. zorgen voor een hoog suikergehalte. En twee procent suiker betekent op een schep voer al gauw vier suikerklontjes... Schoon voeren, dus een simpel granenmengsel, al dan niet aangevuld met een multivitamine/mineralensupplement, kan een goede optie zijn. Voer vooral niet te veel. Paarden die niet veel doen (een uurtje rustig rijden valt hier ook onder) doen het meestal prima op goed ruwvoer alleen.

Schoon en sterk

Een ander voordeel van simpel voer is dat de hoeveelheid afvalstoffen in het lichaam wordt gereduceerd. Afvalstoffen hebben de neiging zich in de vetcellen op te hopen, waar ze weer tot extra prikkeling leiden bij toch al geïrriteerde plekken. Een van binnen schoon paard zal minder jeuken. Opschonen kan door het

geven van een drainagekuur (bijv. Drainagecompositum van de Groene Os). Ook de essentiële vetzuren (omega 3-6-9) kunnen goed ondersteunend werken. Deze zorgen voor soepele celwanden en een goede balans in het zuur-/basenevenwicht in het lichaam; ze werken ontstekingsremmend en versterken de weerstand. Ook voor het geven van probiotica (darmbacteriën) kan heilzaam zijn. De dikke darm is immers ook metaal! De slijmvliezen worden hersteld en de weerstand verhoogd.

Verder is er winst te behalen door het geven van op homeopathie/fytotherapie gebaseerde middelen. De werking is gericht op het versterken en in balans brengen van longen, darmen, slijmvliezen, milt en pancreas, verhoging van de weerstand en verzachten van de allergische reacties.

Tijd

Versterken van de aarde- en metaalenergie kan het beste in de rustige, prikkelarme periode gebeuren. Dus in de winter, als er geen mugjes zijn en weidgang geen suikers oplevert. Homeopathie en acupunctuur zijn gebaseerd op het stimuleren van het zelfgenezend vermogen van het lichaam. Een lichaam dat al overprikkelde is, dat al op zijn tenen loopt om het hoofd boven water te houden, heeft echter weinig energie en aandacht over om de basis goed te laten herstellen. Vergelijk het met het volgen van een stresstherapie terwijl je volgende week een examen hebt ... het helpt wel een beetje, maar slechts aan de oppervlakte, tijdelijk. Dat neemt niet weg dat het wel effect heeft, en dat je ook alles in het werk moet stellen om je paard met zo min mogelijk jeuk de zomer door te helpen – jeuk is erger dan pijn! Jeuk geeft stress, en stress is een factor die duidelijk een negatieve invloed heeft op alle vormen van allergie.

Voor het beste resultaat dien je dus niet alleen in de zomer druppels te geven, maar liefst voor de zomer al en dit minimaal ook de hele winter en volgende zomer vol te houden.

Wat kun je doen

Neem dus nu vast maatregelen:

- Opschonen met drainagekuur en eventueel ook omega-vetzuren.
- Neem voer- en weidemanagement onder de loep. Met dit verhaal is het misschien gemakkelijker om je stal/weidegenoten of 'de boer' ervan te overtuigen dat de paarden echt maar een heel klein beetje gras

- moeten hebben?
- Zorg voor voldoende beweging, liever langer rustig aan dan kort maar hevig en dan verder stilstaan.
- Begin vast met (homeopathische) allergiemiddelen. Er zijn er vele op de markt, laat door een goede therapeut uitzoeken welke voor jouw paard het geschiktst is.
- Overweeg of je paard een insulineresistentie zou kunnen hebben. Laat dit testen en eventueel een suikerbalanskuur voorschrijven. En mijd dan uiteraard suikers in het voer.
- Acupunctuur kan een goede ondersteuning bieden om het lichaam weer in balans te brengen.
- Voorkom stress bij je paard.
- Investeer in een goede eczeemdeken. Mits ze niet door weidegenoten gesloopt worden, werken ze uiteindelijk gemakkelijker en goedkoper dan het hele seizoen smeren en spuiten.
- Smeer/spuit onbedekte jeuk/prikzones in met een goede vliegenspray. Helaas werkt ieder middel voor ieder paard en in iedere regio weer anders, lijkt het. Experimenteren dus.

- Smeer jeukende plekken in om de jeuk te stillen en de huid te helpen herstellen.
- Naar binnen als er muggen rondvliegen is heel fijn, maar uiteraard niet haalbaar als je paard 24/7 buiten staat.

En heeft jouw paard geen eczeem, maar wel last van overgewicht? Dan is het bovenstaande verhaal misschien genoeg waarschuwing om er gelijk wat aan te doen....

Dit artikel pretendeert niet volledig te zijn. Er zijn vele middelen en manieren die ook een goede werking kunnen hebben. Het doel is om iedereen eerder uit zijn winterslaap te halen dan de muggen!

Annemarie Klijnhout
www.mayao.nl

Voor wie meer wil weten:

Atorka ruitersport organiseert op 11 februari en 4 maart informatieavonden over huidproblemen en eczeem. Zie www.atorka.nl

De vijf elementen: het boek Paardentypen, E. Laarakker (Tirion Uitgevers, januari 2007).
www.devijfelementen.nl
www.zomereczeem.info

Woordenlijst:

Glycogeen: de vorm waarin glucose (suiker) wordt opgeslagen in lever en spiercellen.

Immunoglobuline E (IgE): antistof, maakt allergenen onwerkzaam en klaar om opgeruimd te worden. Zit aan mestcellen vast en bij binding aan antigeen zorgt het ervoor dat de mestcel openbarst.

Macrofagen: 'stofzuiger met knipfunctie', eet vreemde stoffen op, knipt ze in onschadelijke stukjes en stuurt de informatie door naar de thymus. Bevinden zich in huid, onderhuids bindweefsel en slijmvliezen.

Mestcellen: defensiecellen, zorgen bij een 'aanval van buitenaf' voor de typische ontstekingsreactie: pijn, roodheid, zwelling, warmte en jeuk.

Thymus: klein orgaantje achter het borstbeen, verantwoordelijk voor de opbouw van het immuunsysteem. Maakt antilichaampjes aan die een vreemde stof kunnen herkennen en uitschakelen.