

Rust, ranzigheid regelmaat

Say yes to the mess

Stof, hondenhaar, vieze vingers: heel gezond! Want té schoon vergroot de kans op allergieën, zo blijkt. Een welkome boodschap voor journalist en moeder Maartje Kouwen.



P

Bij mij thuis kun je van de vloer eten. Want je vindt altijd wel een vergeten broodkorst onder de kinderstoel, wat achtergebleven rijstkorrels in de naden tussen het hout of een paar weggeschoten doperwtjes onder de tafel. En ongetwijfeld onvoorstelbaar veel bacteriën, want schoon is het er duidelijk niet altijd. Maar hoe erg is het dat mijn zoon Floris (1,5) gerust een vloerkadetje eet, al dan niet met schimmelspread? 'Wanneer een kind iets in zijn mond stopt dat op de grond is gevallen, is dat echt niet zorgelijk. Spelen in de modder ook niet. Ze mogen best vuil worden,' zegt wetenschapper Bart Lambrecht, die onderzoek doet naar het immuunsysteem en is verbonden aan de Universiteit van Gent en het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam. Hij deelt de opvatting van meer wetenschappers: het hoeft allemaal niet zo schoon. 'We leven tegenwoordig te proper. Op de kinderopvang moet je overschoenen aandoen, speelgoed wordt maandelijks uitgekookt en ze maken er schoon met antibacteriële zeep. Onnodig. Het is hoog tijd dat we normaal gaan doen.'

Leve de boerderij

De achtergrond van die stelling is wat de wetenschap de Hygiëne Hypothese noemt: doordat de hygiëne in de loop der jaren is verbeterd, komt ons lichaam nog maar weinig met ziekteverwekkers in aanraking. Té weinig misschien, waardoor ons afweersysteem geen onderscheid meer leert maken tussen wat echt vies is en wat best meevalt. Daardoor reageert het lichaam op elk vuiltje met alarmbellen. Een hygiënische levensstijl zou allergieën en luchtwegaandoeningen als astma in de hand werken.

De Hygiëne Hypothese heet niet voor niets een hypothese. Dat door een te schone levensstijl juist ziektes ontstaan, staat nog niet onomstotelijk vast. Maar onderzoekers vinden er wel steeds meer bewijzen voor. Op het gebied van allergieën voor huisstof en huisdieren, bijvoorbeeld. Door kinderen al op jonge leeftijd hiermee in aanraking te laten komen, kan erger worden voorkomen, is de opvatting.

Lambrecht toonde dat mechanisme onlangs aan bij boerderijkinderen en publiceerde er vorig jaar septem-

ber over in het wetenschappelijke tijdschrift Science. Onder kinderen die opgroeien op een boerderij komt veel minder astma en allergie tegen huisstofmijt voor dan onder stadskinderen. Hij ontdekte dat bepaalde stoffen in boerderijstof het immuunsysteem een klein beetje activeren wanneer kinderen er lange tijd mee in aanraking komen. Het immuunsysteem leert ermee omgaan en remt daardoor sterke allergische reacties. Bij contact met huisstofmijt reageert het lichaam vervolgens niet meer heftig. 'Langdurige blootstelling aan boerderijlucht lijkt het immuunsysteem een beetje af te koelen,' bevestigt Lambrecht.

Hond in huis

Met huisdieren werkt dat net zo, blijkt uit veel onderzoeken. Het is misschien niet ieders utopie, dieren die met modderpoten het huis in- en uitlopen, haren achterlaten op de bank en je kind onderkwijlen. Maar goed voor het immuunsysteem is het wel, stelden Zweedse onderzoekers afgelopen november in het vakblad JAMA Pediatrics. Zij onderzochten het voorkomen van astma in combinatie met het opgroeien met honden of boerderijdieren onder meer dan een miljoen kinderen. 'Onze resultaten bevestigen het boerderij-effect: blootstelling aan boerderijdieren verminderde de kans op astma bij kinderen met 52 procent,' vertelt onderzoeksleider Tove Fall. 'We zagen ook dat kinderen die opgroeien met honden ongeveer 15 procent minder vaak astma hebben dan kinderen zonder honden.' Ook is aangetoond dat de kans op astma en allergieën lager is wanneer kinderen al jong met katten in aanraking komen.

Lambrecht ondersteunt dat idee. Door vroeg diercontact bouwt het lichaam bescherming op, zegt hij. 'Blijkt een kind echt allergisch, dan kun je het dier beter wel wegdoen. Maar huisdieren kun je het beste zo lang mogelijk in huis houden. Het is niet nodig een huisdier weg te doen wanneer je een kind verwacht, want preventie werkt niet, blootstelling wel.'

Handjes wassen

De groeiende berg allergiestudies sluit aan bij de boodschap die allergie-experts steeds vaker verkondigen: vermijden is niet nodig. Langdurig uitstellen werkt allergieën alleen maar in de hand. Voor het voorkomen van allerhande allergieën is vroege blootstelling juist de oplossing. Voor boerderijstof, huisstof, dieren, voedsel en meer. De strekking lijkt te zijn: we zijn gewoon

een beetje te voorzichtig met kleine kinderen. En in het geval van het huishouden: te schoon. Lambrecht: 'Ik wil de klok niet terugdraaien, want we hebben ook veel te danken aan verbeterde hygiëne en bijvoorbeeld schoon drinkwater. Maar we slaan tegenwoordig een beetje door met hygiëne. Kinderen mogen best vieze vingers hebben. Elke keer hun handen wassen nadat ze een kat hebben geaaid is onnodig. En thuis in de weer gaan met antibacteriële middelen is zwaar overdreven. Een kind moet een gezond afweersysteem opbouwen en dat lukt alleen als hij met allerlei dingen in aanraking komt.'

Dat lijkt in en om mijn huis geen probleem. Een speen op de grond gaat niet gelijk in de magnetronsterilisator en op een hap zand volgt geen paniekaanval. Eerlijk gezegd vind ik het ook geen ramp om de laag stof nog wat verder te laten groeien óp de stofzuiger in plaats van erin. Al moet je daarin ook weer niet doorslaan, waarschuwt Lambrecht. 'Schimmels in huis zijn een teken dat er echt iets verkeerd is en kinderen in huizen met schimmels hebben vaker astma. En als je in contact bent geweest met iemand die ziek is, kan een keer extra handen wassen ook geen kwaad. En rot fruit, nee, dat moet je ook niet eten. Maar dat lijkt me logisch.' En eten in je mond stoppen dat lange tijd op de grond ligt, zoals bij mij thuis onverhoopt wel eens gebeurt? Lambrecht: 'Dat kun je beter ook niet doen.'

Agrarisch kinderdagverblijf

Waar het op neerkomt: we moeten onze kinderen gewoon wat vaker blootstellen aan dingen die wel een beetje vies zijn, maar niet gevaarlijk. Dat is immers

Aan de pinda's

Steeds vaker klinkt het geluid om kinderen ook vroeg te laten kennismaken met voedsel dat in verband wordt gebracht met allergieën, zoals pinda's. In Brits-Amerikaans onderzoek kregen kinderen vanaf vier tot elf maanden tot aan hun vijfde levensjaar minimaal drie keer per week een pindaproduct. Het risico op het ontwikkelen van pinda-allergie nam bij deze kinderen af met maar liefst tachtig procent.

BRON: THE NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE



'We slaan door met de hygiëne. Vuil worden mag best'



precies het onderscheid dat het immuunsysteem moet leren maken. Betekent dat dat we nu massaal door de modder moeten gaan kruipen of elke dag de dieren op de kinderboerderij met een bezoek moeten verblijden? 'Er is nog onvoldoende onderzoek geweest naar hoeveel blootstelling je nu precies moet hebben,' zegt Lambrecht. Maar een sporadisch weekendje logeren bij opa en oma op de boerderij zet geen zoden aan de dijk. 'Wel weten we dat regelmatige blootstelling in de eerste twee levensjaren een blijvend effect heeft en op latere leeftijd niet. In die periode leert het immuunsysteem hoe het moet omgaan met stoffen die allergieën kunnen veroorzaken en maakt het onderscheid tussen wat gevaarlijk is en wat niet.'

Hoort een boerenleven niet tot de mogelijkheden of hou je gewoon te veel van de stad, dan kan agrarische kinderopvang een oplossing zijn. Daarvan zijn er nu een honderdtal in Nederland. Lambrecht: 'Als kinderen twee of drie keer in de week een middag doorbrengen op zo'n boerderij, krijgen ze echt een goede blootstelling aan boerderijstof.' En anders is een huisdier een goed alternatief. 'Die bootsen het effect van een boerderij na. Ze bevatten ook allerlei stoffen waar het immuunsysteem licht op reageert. Zo bouwen kinderen bescherming op.'

Nog een optie: veel kinderen krijgen. 'Dat helpt ook om het immuunsysteem van je kroost aan te scherpen,' lacht Lambrecht. In één-kind-gezinnen komen meer allergieën voor. 'Dat komt doordat oudere kinderen allerlei infecties meebrengen waar jongere kinderen als baby al mee in aanraking komen. Een groot gezin biedt daardoor bescherming tegen allergieën.'

Of ik die laatste tip ga opvolgen weet ik nog zo net niet. Ik denk dat ik liever doorspaar voor dat boerderijtje. En in de tussentijd nog eens met manlief overleg of die hond er misschien toch moet komen. ♦

'Overschoenen aan op de crèche? Onzin!'