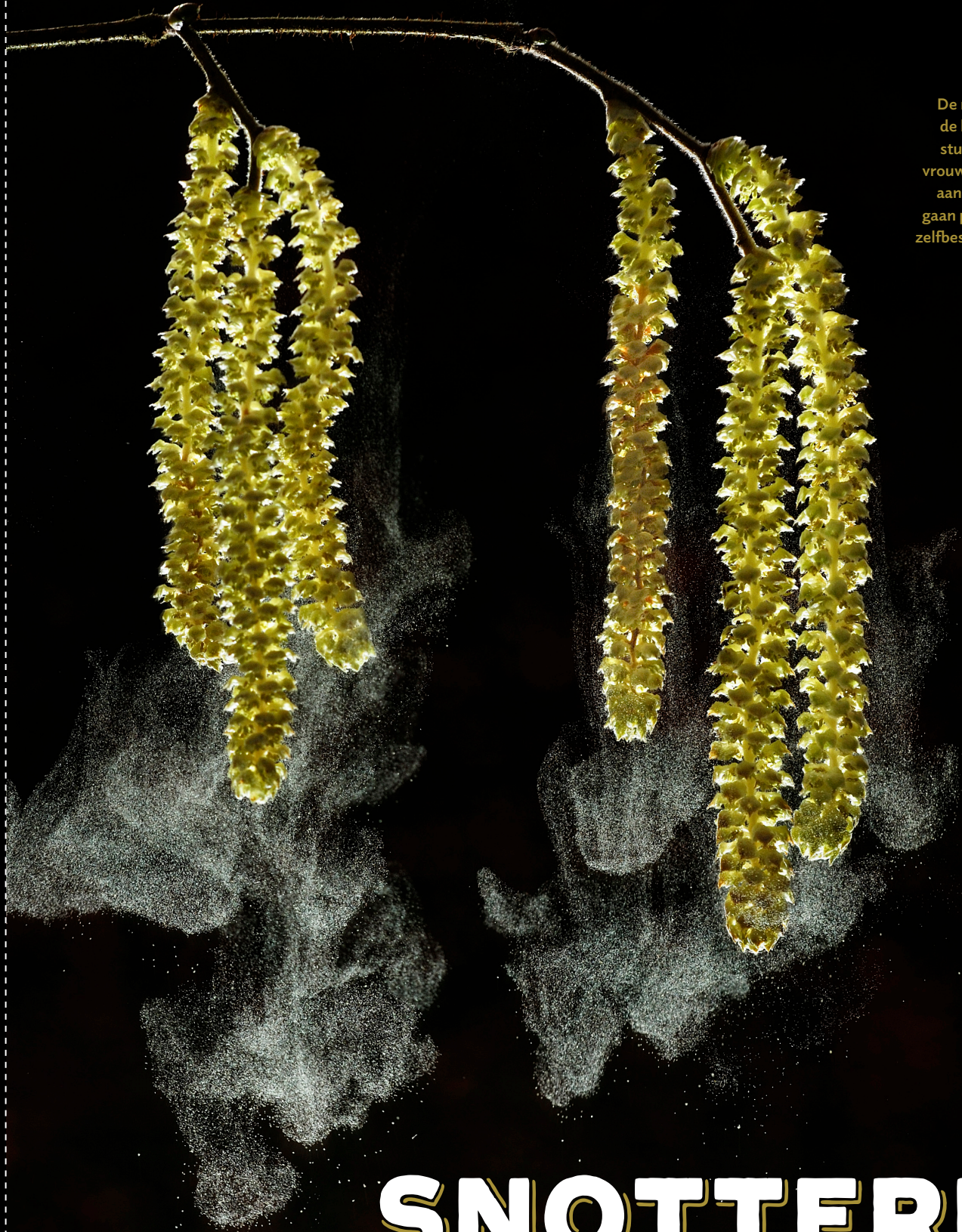




De mannelijke katjes van de hazelaar strooien hun stuifmeel in het rond. De vrouwelijke bloemen zitten aan dezelfde struik, maar gaan pas later bloeien. Zo is zelfbestuiving niet mogelijk.

SNOTTEREN

VAN ZWEVEND STUIFMEEL

COLIN VANDERLINDEN



De grassoort kropaar staat bekend als een van de sterkste veroorzakers van hooikoorts.

Het voorjaar hangt in de lucht en dat is niet voor iedereen een pretje. Rondzwevende pollenkorrels kunnen zorgen voor hooikoorts. Maar lang niet al het groen moet je hierop aankijken. En niet iedereen heeft er last van. Hoe zit dat?

TEKST MANON LATERVEER-DE BEER

NIGEL CATTI LINDEN

Bloeiende bloemen die door insecten of andere dieren worden bestoven, hoef je over het algemeen niet te verdenken van het veroorzaken van hooikoorts. Hun stuifmeel of pollen zweeft niet vrij door de lucht, maar plakt bijvoorbeeld vast aan bijenpoten. De bijen komen op bloemen af om nectar – een zoete energiedrank, vol met suikers – te halen. Als wederdienst nemen ze stuifmeel mee aan hun poten of aan hun harige lijf. Bij het volgende bloembezoek laten ze stuifmeel achter op de vrouwelijke stamper, wat uiteindelijk leidt tot de vorming van zaad. Geen vuiltje aan de lucht voor mensen die bevattelijk zijn voor hooikoorts. Zij moeten vooral op hun hoede zijn voor bomen en grassen.

Dit zijn windverspreiders, die hun stuifmeel verspreiden via de lucht.



Kamgras bloeit van mei t/m augustus.

NIGEL CATTLIN/NATUREPL.COM

Grote vossenstaart bloeit van maart t/m juni en vaak met een tweede bloei van augustus t/m oktober.



Hatsjoe!

Van de 29 grassen die hooikoorts veroorzaken, zijn dit de meest bekende (in volgorde van bloeitijd): grote vossenstaart, kropaar, veldbeemdgras, gewoon reukgras, gestreepte witbol, rogge, kamgras, Engels raaigras, glanshaver, straatgras, kweek, maïs, timoteegras en riet.

NIGEL CATTLIN/FLPA/MINDEN

Stuifmeel of pollen?

Bij hooikoorts hoor je zowel de woorden 'pollen' als 'stuifmeel' vallen. Het zijn twee termen voor hetzelfde begrip: de mannelijke geslachtscellen van planten. Ze worden gemaakt in de meeldraden en zitten bomvol met DNA – het erfelijk materiaal. De afmeting van stuifmeelkorrels varieert van 0,005 tot 6 millimeter, afhankelijk van de soort. De buitenwand van stuifmeelkorrels beschermt tegen uitdroging en heeft vaak verrassend mooie patronen. Stuifmeel van windbestuivers heeft een gestroomlijnde vorm, zodat dit gemakkelijk wordt meegenomen met de wind. Bij soorten die door dieren worden bestoven, heeft het stuifmeel vaak uitsteeksels voor houvast.

Geen koorts

Eigenlijk is hooikoorts een misplaatste naam. Je krijgt geen koorts van hooi, maar wel een allergische reactie van rondzwevend stuifmeel. Pollenallergie is een term die beter past bij het ongemak van tranende, rode ogen en een loopneus. De aanduiding

'hooikoorts' stamt uit het begin van de 19^e eeuw. De Engelse arts John Bostock merkte dat hij tijdens het hooiseizoen last had van koortsachtige klachten waar geen geneesmiddel tegen hielp. Hij noemde het hooikoorts; een term die daarna altijd is gebleven.

Wat gebeurt er?

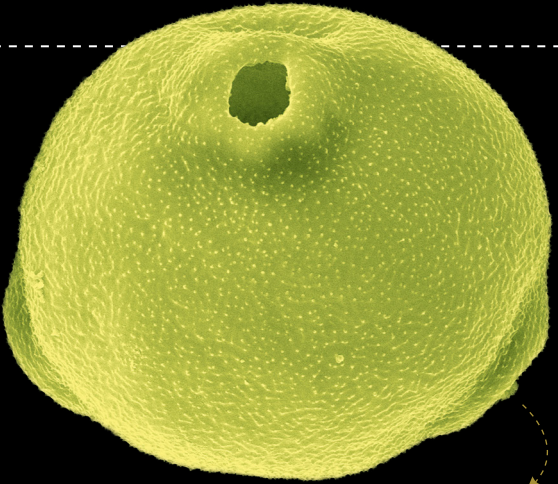
Iemand die hooikoorts heeft, is overgevoelig voor rondzwevend stuifmeel. Bij het inademen van de lucht ontstaat een allergische reactie van de neus, met een medische term 'allergische rhinitis' genoemd. Het slijmvlies van de ogen en luchtwegen raakt geïrriteerd, wat zich uit in klachten die lijken op een verkoudheid die soms wekenlang aanhoudt. Zet de hooikoorts door, dan kunnen ontstekingsreacties optreden. De neus raakt verstopt, je gaat hoesten, krijgt een piepende ademhaling en wordt benauwd. Ook hoofdpijn, slecht slapen en vermoeidheid zijn symptomen van een vergesorderde hooikoorts.

Bomen en grassen zijn windverspreiders, die verspreiden hun stuifmeel via de lucht



Als het mannelijke katje van de berk rijp is, staan de schubben open. Het stuifmeel dat vrijkomt wordt meegenomen met de wind.

DUNCAN MCEWAN/NPL/MINDEN



Stuifmeelkorrel berk, gefotografeerd met een elektronenmicroscop (vergroting ca. 1.000 keer)



De piepkleine bloemetjes van alsambrosia worden bestoven door de wind. Daarmee vormen ze een probleem voor hooikoortspatiënten.

ISTOCK



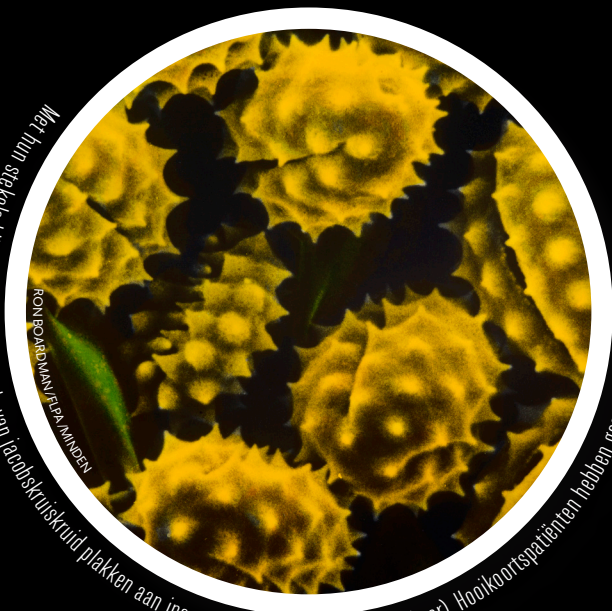
Bijvoet – een belangrijke hooikoortsplant – is te herkennen aan de bladeren met een zilverwitte onderkant.

Wel of geen last

In Nederland heeft ongeveer een op de vier mensen last van hooikoorts. Wanneer binnen je familie hooikoorts, astma of eczeem voorkomt, loop je meer kans hooikoorts te krijgen. Jongens zijn gevoeliger voor hooikoorts dan meisjes. Behalve je geslacht speelt ook je leeftijd mee. Meestal ontwikkelt hooikoorts zich rond de pubertijd en ontstaan de heftigste reacties rond het twintigste jaar. Maar de vooruitzichten zijn gunstig; door onbekende oorzaken nemen de klachten vaak bij het ouder worden af. Heb je hooikoorts, dan ben je blij met een regenachtig voorjaar met wind. Onder die condities ervaar je het minste last, want het stuifmeel verspreidt zich en spoelt weg met het regenwater.

Grootste boosdoeners

Grassen zijn de grootste veroorzakers van hooikoorts. Tussen maart en oktober zijn hun stuifmeelkorrels aanwezig in de lucht. In Nederland kennen we 140 soorten grassen, waarvan ongeveer 29 soorten hooikoortsveroorzakers zijn. Van de bomen staan de els, hazelaar en berk op de zwarte lijst van hooikoortspatiënten. Ben je allergisch voor de els, dan ben je al tussen februari en maart de klos. De hazelaar volgt in maart en bloeit tot in mei, net als de berk. Alle drie de bomen zijn naaktbloeiers, wat wil zeggen dat ze bloeien voordat ze blad dragen. De bloemen zijn onopvallend; ze hebben kleur noch geur, want als windbestuivers hoeven ze geen insecten aan te trekken. Tot slot noemen we bijvoet: een kruid dat voor veel mensen het einde van het hooikoortsseizoen inluidt. Deze plant, die tot aan je kruin kan reiken, bloeit van juli tot september met onopvallend gele bloemetjes.



Met hun schokels blijven stuifmeelkorrels van jaodskruisdruid plakken aan insecten (vergroting circa 1.000 keer). Hooikoortspatiënten hebben geen last van deze plant.

Klimaatverandering

Hoe warmer het is, hoe groter de hoeveelheid stuifmeel in de lucht. Op zomerse dagen zie je het soms als een dun laagje lichtgeel poeder op auto's liggen. Vanwege de relatie met een hoge temperatuur is het geen wonder dat klimaatverandering hooikoorts in de kaart speelt. De afgelopen jaren zien we bloeiperiodes verschuiven. Bomen die hooikoorts veroorzaken, bloeien steeds vroeger in het jaar. Wat te denken van afgelopen winter, toen eind december de elzen en hazelaars al in bloei stonden en hooikoortspatiënten opzadelden met een loopneus tijdens het kerstdiner? Een halve eeuw geleden begonnen deze bomen pas halverwege februari met het rondstrooien van hun stuifmeel. Het lijkt er dus op dat het hooikoortsseizoen in lengte toeneemt, wat nog eens extra wordt versterkt door de komst van exoten als de alsemambrosia. Deze plant, die oorspronkelijk uit de Verenigde Staten komt en een echte hooikoortsplant is, bloeit van augustus tot oktober. Je ziet hem steeds vaker in tuinen staan, veelal opgeschoten uit zaadjes afkomstig van restjes vogelvoer die zijn achtergebleven in de bodem. Ook groeit de plant vaak massaal op verlaten terreinen en akkers. Met de oplopende temperaturen voelt alsemambrosia zich hier prima thuis.

De mannelijke katjes van de zwarte els kunnen wel 12 centimeter lang worden. De vrouwelijke katjes zitten er vlakbij en zijn veel kleiner. Zij groeien uit tot houtige 'elzenpropfen' die ruim een jaar aan de boom blijven zitten.



Wat kun je doen?

Je kunt er wanhopig van worden, die jeukende ogen en loopneus. Wat kun je doen om het leed van hooikoorts te verzachten? Houd stuifmeel zoveel mogelijk buiten de deur door ramen en deuren te sluiten. En lucht je huis 's ochtends vroeg, wanneer het nog relatief koel is en het stuifmeelgehalte laag. Heeft het geregend? Dat is het juiste moment om naar buiten te gaan. Is het juist droog? Smeer een laagje vaseline rond je neus. Daarmee vang je een deel van het stuifmeel, in plaats van het in te ademen. Ga voor het slapen onder de douche en spoel het stuifmeel uit je haren, zodat het niet op je kussen komt. En heb je vakantieplannen? Kies voor de kust of de bergen, daar bevat de lucht vaak minder stuifmeel. Net als de buienradar is er ook een hooikoortsradar, waarop je kunt zien hoe groot de kans op hooikoorts is. Er is een website en een app, zo ben je altijd goed geïnformeerd en kun je de noodzakelijke voorzorgsmaatregelen nemen. Kijk op hooikoortsradar.nl.