

# Composieten

---

## ■ U bent allergisch voor composieten: wat nu?

Uw arts heeft gezegd dat u allergisch bent voor composieten (sesquiterpeenlactonen). Deze stoffen komen voor in bepaalde soorten bloemen, planten en groentes: de zogenaamde composieten of sleutelbloem-achtigen.

Als uw huid in contact komt met composieten krijgt u op uw huid eczeem. Als u al eczeem heeft, kan dit eczeem erger worden. U moet dus zorgen dat u zo weinig mogelijk met composieten in contact komt.

## ■ Wat zijn composieten?

Composieten vormen een grote plantenfamilie. De bloemen van deze planten bestaan uit veel kleine bloemetjes.

## ■ Om welke bloemen, planten en groentes gaat het?

- (Snij)bloemen: chrysant, kamille, margriet, aster, dahlia, guldenroede, duizendblad, boerenwormkruid en zonnebloem. Het gaat dan om tuinplanten of planten die in de natuur voorkomen
- Tuinplanten die spontaan opkomen ('onkruid'): het moederkruid (een chrysantachtig plantje met witte bloemetjes), paardenbloemen en korenbloemen
- Groentes: sla (alle soorten), witlof (ook groenlof en roodlof), andijvie, schorseneren en artisjokken.

## ■ In welke beroepen zijn composieten van belang?

- Voor bloemisten is een allergie voor composieten een ernstig probleem. Ongeveer de helft van alle snijbloemen hoort tot de composieten. Een bloemist of verkoper die allergisch is voor composieten, zal er dus zeker mee in contact komen en dan hardnekkig eczeem krijgen aan de handen en het gezicht. Een bloemist of verkoper zal bij deze allergie vaak een ander beroep moeten kiezen
- Ook kwekers van snijbloemen zoals chrysanten, of groentes zoals witlof, kunnen door een allergie voor composieten ernstig in de problemen komen. Zij zullen moeten overgaan op gewassen die niet tot de composieten behoren.
- Voor een kok of huisvrouw zal het wel lukken om contact met de genoemde groentes te vermijden. Zij kunnen handschoenen dragen bij het snijden van sla, witlof en andijvie.

## ■ Welke klachten geven composieten en hoe ziet allergisch contacteczeem door composieten eruit?

Als uw huid met composieten in contact komt, krijgt u op de huid rode plekken die een beetje dik aanvoelen en waar blaasjes op zitten. Deze plekken jeuken. Soms is het eczeem een beetje nat. Er kunnen ook schilfers op de plekken zitten en er kunnen korstjes op komen. Aan de handen en vingers kunnen pijnlijke kloofjes ontstaan.

U krijgt eczeem op de plaatsen waar uw huid met composieten in contact is gekomen. Als u de bovengenoemde bloemen, planten of groentes aanraakt, krijgt u dus meestal eczeem op de handen (vooral de bovenkant en de vingertoppen) en de onderarmen. Maar deze stoffen kunnen ook door de lucht zweven, net zoals graspollen. Er ontstaat dan eczeem op die delen van de huid die aan de lucht zijn blootgesteld. Het eczeem komt dan in het gezicht voor.

Mensen met een allergie voor composieten kunnen ook overgevoelig zijn voor licht. Bij blootstelling aan zonlicht ontstaat er dan eczeem in het gezicht, aan de onderarmen en op de bovenkant van de handen.

## ■ Krijgt u eczeem alleen maar door contact met composieten?

Dat is mogelijk. Wanneer uw huid niet meer met composieten in contact komt, zal het eczeem dan na enige tijd helemaal verdwijnen.

Het kan ook zijn dat het eczeem blijft bestaan, als uw huid niet meer in contact komt met composieten. Dit is het geval als u al eczeem had voordat u in contact kwam met composieten. Dat komt omdat eczeem vaak meerdere oorzaken heeft. Naast een contactallergie kan irritatie meespelen, bijvoorbeeld door contact met water, zeep, afwasmiddelen en dergelijke, door wrijven, of door kou. Daarnaast kan eczeem door een erfelijk bepaalde aanleg voor eczeem, astma, bronchitis en hooikoorts ontstaan.

## ■ Hoe kunt u een allergie voor composieten voorkomen?

Het is belangrijk dat u niet meer in contact komt met composieten. Hierdoor kunt u voorkomen dat u eczeem krijgt, of dat het eczeem dat u al heeft erger wordt.

## ■ Welke bloemen en planten moet u dan vermijden?

U kunt beter geen contact hebben met de volgende bloemen en planten in uw tuin: chrysanten, margrietten, kamille, asters, korenbloemen, afrikaantjes, solidago, achillea, ageratum, zonnebloemen en zinnia's. Ook kunt u beter geen boeketten van deze bloemen in huis hebben. In een veldboeket zitten meestal composieten.

## ■ Met welke bloemen mag u wel in contact komen of als boeket in huis hebben?

U mag wel in contact komen met bijvoorbeeld rozen, anjers, fresia, narcissen, alstroemeria, leliën, tulpen, violieren, hertshooi, irissen, orchideeën, ridderspoor, gladiolen of klimop. Deze horen allemaal niet tot de composieten.

## ■ Mag u nog wel sla, witlof en andijvie eten?

Ja, als deze groentes gekookt zijn, mag u deze groentes wel eten. Maar als u sla, witlof of andijvie in rauwe vorm (salades) eet, kan er eczeem rondom de mond komen. Ook kan het eczeem aan de handen en in het gezicht erger worden. Bij het snijden van de groentes kunt u het beste handschoenen dragen. Uw handen komen dan niet in contact met de groentes.

## ■ Zijn er andere stoffen die ik moet vermijden?

De laurier hoort niet tot de composieten, maar deze plant en ook de gedroogde blaadjes ervan bevatten wel sesquiterpeenlactonen. U moet hier dus niet mee in contact komen. Dus ook het snoeien in de tuin van een laurierstruik kunt u beter niet zelf doen. Het is ook beter om geen fijn gemalen laurierblaadjes te eten.

Sommige crèmes en zalven op plantaardige basis bevatten extracten van composieten. Als er bijvoorbeeld kamille in zit, kan u het beter niet gebruiken.

## ■ Meer informatie

Er is een folder 'Contacteczeem' waarin u meer kunt lezen over allergisch contacteczeem in het algemeen.

---

*Deze folder is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie. Bij het samenstellen van deze informatie is grote zorgvuldigheid betracht.*

*De Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie wijst desondanks iedere aansprakelijkheid af voor eventuele onjuistheden of andere tekortkomingen in de aangeboden informatie en voor de mogelijke gevolgen daarvan.*

[www.nvdv.nl](http://www.nvdv.nl)



---

*Voor informatie over patiëntenorganisaties verwijzen wij u naar de website van Huidpatiënten Nederland.*

[www.huidpatienten-nederland.nl](http://www.huidpatienten-nederland.nl)

