

## **Enkele belangrijke richtlijnen na een desensibilisatie-behandeling**

-Onmiddellijk na de behandeling zal u gevraagd worden om u aan een diëet te houden gedurende een volledig etmaal. Afhankelijk van de behandelde stof zal dit dieet er ook elke keer anders uitzien.

Belangrijk is om dit dieet zeer strikt toe te passen. Het niet (strikt) navolgen ervan zal geen directe negatieve gevolgen hebben, maar zal de kans op slagen drastisch verminderen, waardoor u meer behandelingen moet ondergaan om resultaat te bekomen.

-In de linker kolom vindt u (voedings)middelen die u die dag ten strengste moet vermijden. Bij ernstige overgevoeligheid kan aanraken al teveel zijn.

-In de rechter kolom vindt u de (voedings)middelen die voor de desensibilisatie van het betreffende allergeen geen probleem vormen. Bij diverse overgevoeligheden kan het zijn dat er toch voedingsmiddelen in de kolom 'toegelaten' staan die voorlopig ook nog niet goed verdragen worden. Als u dit weet, is het altijd beter om ook deze te vermijden. Omdat sommige basisstoffen overlappen (bijvoorbeeld ei bevat ook mineralen, vitamines,...), kan het zijn dat ei behandeld is maar u toch nog enige reactie hierop ervaart. Behandeling van de andere overgevoeligheden kan er dan voor zorgen dat ook deze ongemakken later nog verdwijnen.

-Ook zullen er voedingsmiddelen zijn die niet vermeld staan in beide kolommen. Bij twijfel kan u ook altijd checken op [www.voedingswaardetabel.nl](http://www.voedingswaardetabel.nl). Hier kan u voor de meeste middelen (vitaminen, mineralen) bekijken hoeveel mg. van de betreffende stof er in een bepaald voedingsmiddel zit per 100 g. De voedingsmiddelen die op de rechtse kolom van uw dieet staan, geven een richtlijn hoeveel mg. max. toegestaan is in de vermijdingstijd.

U kan ook altijd samen met de therapeut bekijken welke middelen u graag even apart gestest wil zien om het dieet voor u haalbaarder te maken, dan kan dit specifiek voor u bekeken worden. Indien het niet getest is, is het verstandig u zo strikt mogelijk aan de lijst te houden. Hoe meer diversiteit in voedingsmiddelen tijdens de vermijdingsdag, hoe zwaarder de spijsvertering het krijgt om de behandeling te laten plaatsvinden.

-Na de behandeling kan u sterk reageren. Dit hoeft niet, maar het is slim om hiermee rekening te houden. Reacties kunnen bijvoorbeeld zijn: huiduitslag, hoofdpijn, misselijkheid/braken, diarree, buikpijn, extreme vermoeidheid,...

Best probeert u dan zo veel mogelijk te rusten en water te drinken. De reacties zijn meestal na een dag voorbij.

Daarom kan u de eerste dag ook beter geen te zware lichamelijke arbeid verrichten/ sauna nemen/...

-Indien gekende anafylaxie gelieve uw therapeut hiervan in te lichten.

-Indien u nog vragen heeft, aarzel niet ons te contacteren (zie onder).

We proberen zo snel mogelijk uw vragen te beantwoorden.

Veel succes!

Algemeen Centrum Voor Osteopathie

Mail: [acvo@live.be](mailto:acvo@live.be)

Tel: (therapeut bereikbaar elke weekdag tss. 8u-9u): 03/309.09.25