

**Carla Schellings en Brigitte Ars: 'Nooit meer Pindakaas.'** Handboek voor ouders van kinderen met een ernstige voedselallergie. Uitgeverij van Brug, Nijkerk 2008. ISBN: 978-906523-2298. (Voedselallergie/Handboek/ PO+/1) Zie ook <http://www.uitgeverijvanbrug.nl/>

**Soort boek/stijl/ziekte:** Het eerste Nederlandstalige handboek voor ouders van kinderen met een ernstige voedselallergie over hoe te leven met voedselallergie. Met achtergrondinformatie en medische informatie van diverse deskundigen en ervaringsdeskundigen. Deze informatie is te lezen in de vier delen waaruit het boek bestaat. Ook is een hoofdstuk met bijlagen opgenomen. Mooie lay-out, heldere, duidelijk informatie die met ervaringen worden toegelicht. Makkelijk leesbaar. Goed gebruik van kleuren om diverse hoofdstukken en verschillende vormen van informatie mee te onderscheiden aan te geven.

**Over de schrijvers:** Carla Schellings (1966) woont met haar gezin in Breda. Zij heeft een dochter met een anafylactische pinda- en notenallergie. Ze studeerde psychologie in Tilburg en werkte op diverse plekken als psychologe. Sinds 1998 heeft zij als geregistreerde Psycholoog NIP een eigen praktijk. Zij geeft ook workshops *omgaan met de ernstige allergie van mijn kind*. Zie : [www.carlaschellings.nl](http://www.carlaschellings.nl)  
Brigitte Ars (1964) is zelfstandig journalist en leverde teksten voor een groot aantal tijdschriften en kranten. Ze schrijft over diverse onderwerpen, zoals ontwikkelingssamenwerking, mensenrechten, vluchtelingen en toerisme. Daarnaast schrijft ze over gezin en kinderen omdat ze zelf een dochter heeft met een ernstige, mogelijk zelfs levensbedreigende allergie. Ze maakte diverse boeken waaronder *Troostmeisjes*. Zie: <http://www.brigittears.nl>

**Beschrijving:** In de vier delen van dit boek wordt uitgebreid ingegaan op de moeilijkheden en mogelijkheden die er zijn bij het leven met een ernstig allergisch kind in het dagelijkse leven. In het 1e deel staat informatie over allergie in zijn algemeen en voedselallergie in het bijzonder. Besproken worden ingrijpende allergieën of voedselintoleranties en wat anafylaxie is. Het 2e gedeelte besteedt aandacht aan ervaringen en beleving van allergieën. Het gaat over leven met een kind met ernstige voedselallergie in verschillende fasen van de jeugd (van kind tot volwassene). Hiervoor werd materiaal uit interviews van ouders en kinderen met een ernstige allergische reactie gebruikt. In het derde gedeelte worden tips en suggesties geleverd voor het omgaan met de diverse voedselallergieën in verschillende situaties. En in het vierde deel van het boek wordt ingegaan op de medische, praktische en emotionele ondersteuning die er momenteel is. Ook alternatieve behandelmethodes worden besproken.

Diverse deskundigen en ervaringsdeskundigen delen hun kennis en ervaringskennis en maken dit boek tot een makkelijk te raadplegen handboek. Daarbij helpen de diverse kleuren om de soort informatie te vinden: groen voor het medische verhaal, bruin voor de beleving, oranje voor de praktijk, blauw voor de behandeling, begeleiding en (emotionele) ondersteuning en rood voor de bijlagen. Vele illustraties geven extra informatie, bijvoorbeeld over hoe een EpiPen/Anapen (pagina 's 29, 32) eruit zien. Er staat bij waarom je deze pen altijd op zak moet hebben als je een anafylactische reactie kunt krijgen. Verhelderend, naast alle andere informatie, zijn de verhalen van ervaringsdeskundigen die bijvoorbeeld vertellen waarom ze een moederkloek worden of niet serieus genomen worden door hun omgeving. Ook de reactie van de aanstaande studente (= allergoloog Hanneke Oude Elberink), waarvan de moeder mee gaat als ze van een studentenvereniging lid wil

worden, zal me bij blijven (zie citaat 2). Een helder en veelzijdig handboek, waar meerdere partijen wat aan kunnen hebben.

**Wat viel op:** Hoe vaak ouders moeten benadrukken dat het in acht nemen van de diëten belangrijk is. Niet alleen in de directe eigen omgeving, maar juist ook op school, bij verjaardagsfeestjes en zelfs bij hulpverleners. Dat de emotionele belasting van ouders van allergische kinderen groot is. En hoe fijn het is als er apart aandacht wordt besteed aan de diëten zonder er steeds nadrukkelijk om te hoeven vragen..

**Citaten:** Pag. 16: ‘De inzichten over de beste preventieve adviezen wat betreft voeding voor jonge kinderen met een grote aanleg voor het ontwikkelen van allergie veranderen snel. Ondersteuning door een gespecialiseerde diëtist is daarom aan te raden.’

Pag. 59:” Toen ik ging studeren ging ik op kamers en wilde ook lid worden van een studentenvereniging. Mijn moeder maakte zich zorgen of ik wel voorzichtig genoeg zou zijn met mijn allergie en ging mee naar het verenigingsgebouw. Ze vertelde mensen daar dat ik absoluut geen pinda’s binnen mocht krijgen en dat ik alleen maar lid kon worden wanneer ze konden garanderen dat daar rekening mee gehouden zou worden. Ik vond het natuurlijk afschuwelijk en schaamde me. Later heb ik me wel gerealiseerd dat ik het zelf nooit zo duidelijk zou hebben aangegeven, terwijl dat wel nodig was.”

Pag. 70: ‘Ik heb pas een programma gezien (dat heette “bij ons thuis”) waar alles heel duidelijk werd uitgelegd en dat heb ik opgenomen. Daarin wordt gezegd dat je er niets aan kan doen dat jouw kind dit krijgt. Dat het dodelijk is en dat je er niet overheen groeit. Als er nu nog iemand komt die het niet snapt zet ik gewoon dat programma op waar alle vragen en oordelen worden beantwoord door mensen met kennis.’

Pag. 127: ‘Toen onze dochter 10 werd, wilde ze dolgraag uit eten. We belden een restaurant waarover we wel eens goede geluiden uit ‘allergiekring’ hadden gehoord. Tanja is allergisch voor pinda’s, ei, koemelk en suiker. Een lastige combinatie. De kok leek er alleen maar blij van te worden: hij zag het echt als een uitdaging om ons een goed diner voor te zetten dat helemaal veilig was voor Tanja. Het was zo super! Zij genoot met volle teugen en wij genoten minstens evenveel.’

Pag. 139: ”Terwijl ik nog maar half bij bewustzijn was, arriveerde de ambulance. Tot mijn verbazing en woede reageerde de ambulancebroeder heel slecht. Door de adrenalinespuit wordt je bloeddruk weer normaal en de verpleger zei dat het wel mee vond vallen. (...) Doordat ik half buiten bewustzijn was en een zuurstofmasker op mijn gezicht had, kon ik hem niet duidelijk maken hoe ernstig het was. Ik was ontzettend in paniek; ik dacht dat ik doodging.”

**Recensie(s):** P.D. Sijtsma-Rietberg (Bibliion recensie): ‘In dit eerste Nederlandstalige handboek over dit onderwerp wordt in vier delen het dagelijks leven met een kind met voedselallergie behandeld. De eigen ervaringen van de beide auteurs en hun professionele kennis is mede hierin gebundeld. De medische achtergrond, de beleving van de patiënt, het in de praktijk omgaan met allergieën in het dagelijks leven en de medische, praktische en emotionele ondersteuning en hulpverlening worden achtereenvolgend behandeld. Veel handige tips en ervaringsverhalen maken het geheel goed herkenbaar en praktisch.(...)’

Jet Bon (Assen) : ‘Bij mijn dochter is een pinda allergie geconstateerd. Jammer maar het is niet anders, gewoon géén pinda's eten zou je denken. Wie (een kind met) een voedselallergie heeft, weet dat dit veel gecompliceerder ligt dan dit: In ontzettend veel

voedingsmiddelen vind je allergenen die jou of je kind doodziek kunnen maken. Je verandert in een etiketten lezende, EHBO verlenende, alles-wat-eten-betreft organiserende, bezorgde politieagent. De informatie over de allergie ligt versnipperd over op internet, in folders, boekjes en via tips van de artsen als een puzzel voor je. (...)Dit boek heeft álle tips en informatie in zich die ieder ouder van een kind met voedselallergie zou moeten hebben.(...) Het boek sterkt je als ouder van een kind met een allergie en biedt handvatten om er in de dagelijkse praktijk goed mee om te leren gaan zonder gebukt te gaan onder de spanning die een voedselallergie met zich mee kan brengen.'

**Extra:** Wijnand Nijs (Interview:27/08/2008 ): '(...) Deze week presenteren Carla Schellings en Brigitte Ars uit Breda hun boek 'Nooit meer pindakaas', een handboek voor ouders van ernstig allergische kinderen. Zo'n boek was nodig, vinden ze. "De informatie was gewoon niet te vinden." (...) Want informatie heb je nodig, zo vertelt Carla Schellings (psycholoog), als ouder van een allergisch kind. Zeker als die allergie levensbedreigend is. Zij en collega-moeder Brigitte Ars (journalist en schrijver) hebben zo'n kind. "Allebei hebben we een dochter van zes met een levensbedreigende allergie. Dan ga je op zoek naar informatie en al snel blijkt dat je er wel veel over kunt vinden op internet, maar eigenlijk vooral boeken in het Engels, en zeker geen handboek, zoals wij hebben geschreven." (...) Schellings en Ars hopen dat ouders met dit boek niet zelf het wiel hoeven uit te vinden. "Want dat gebeurt nu vooral. En we hopen mensen een hart onder de riem te steken. " Maar ook medici en allergologen kunnen wat opsteken van 'Nooit meer Pindakaas. "Zij krijgen informatie over de dagelijkse gang van zaken, want dat blijft nu vaak wel onderbelicht, terwijl de dagelijkse gevolgen groot zijn."