

# Zo bescherm je de longen van je kind

Lees wat jij kunt doen



Voor gezonde **longen**.  
Voor gezonde **lucht**.  
Voor **iedereen**.

# Verstikkende cijfers



Al in de **baarmoeder** bereikt **ongezonde lucht** een baby



Elke dag opnieuw krijgen **45 kinderen** de **diagnose 'astma'**



Bij **1 op de 6 kinderen met astma** heeft het ontstaan van de ziekte te maken met **luchtvervuiling**



**2.300 kinderen** worden jaarlijks met astma opgenomen in het **ziekenhuis**



**600.000 kinderen en volwassenen in Nederland** leven met astma



Zo'n **70.000 kinderen** in ons land **hebben jaarlijks zorg nodig** voor hun astma



Astma is een van de **meest voorkomende chronische ziektes onder kinderen** in Nederland

Check [hier](#) alle kerncijfers over **longziekten**.

# Gezonde longen, gezonde lucht!

Iedere vier seconden haal je adem, meer dan 20.000 keer per dag. Voor je longen is het belangrijk dat je gezonde lucht inademt. Helaas is de lucht in Nederland bijna overal ongezond. En dat veroorzaakt ernstige longziekten zoals astma, COPD en longkanker.

Ook kinderen worden daar vaak het slachtoffer van. Jaarlijks krijgen enkele duizenden kinderen de diagnose astma door ongezonde lucht. Dat begint al in de baarmoeder. De gezondheidsschade die in de eerste levensjaren ontstaat, heeft een grote invloed op de rest van je leven.

Gezonde lucht is dus van jongs af aan van levensbelang! In dit boekje maken we het onzichtbare probleem van luchtvervuiling zichtbaar. Je leest hoe het is om met een longziekte te moeten leven, krijgt handige tips hoe je jezelf en je kind(eren) kunt beschermen tegen vieze lucht en we vertellen je hoe je zelf kunt bijdragen aan gezondere buitenlucht.

A man with short brown hair and glasses, wearing a pink button-down shirt, is sitting at a wooden desk. He is looking towards the camera with a slight smile. On the desk in front of him are several colorful magazines and a white cup filled with various colored pencils. The background is a blurred indoor setting with warm lighting.

'Astma kan het dagelijks leven van kinderen ernstig beperken.'

Joël Israëls is vader van drie jonge kinderen en kinderlongarts in het Emma Kinderziekenhuis van Amsterdam UMC. Doordat hij zelf een zoon heeft met astma, kan hij zich extra goed verplaatsen in de ouders die op zijn spreekuur komen. In zijn werk ziet hij vooral kinderen die te maken hebben met ernstige astmaklachten, waardoor hun leven flinke beperkingen kan hebben. Toch ziet Joël dat deze kinderen ondanks hun klachten vaak positief en veerkrachtig blijven.

'Mijn zoon van 8 jaar heeft een milde vorm van astma. Ik had zelf het vermoeden al, maar vond het beter om hem daarvoor naar onze huisarts te sturen. Een vader die een diagnose stelt, dat voelde toch niet goed. Ook de huisarts dacht aan astma. Mijn zoon reageerde goed op het gebruik van puffers. Het is nuttig voor mij als kinderlongarts om ook te weten hoe het is om de vader van een patiënt te zijn. In mijn dagelijks werk adviseer ik ouders puffers altijd paraat te hebben, maar zelf ben ik dit laatst ook eens vergeten, toen mijn zoon uit logeren ging. En juist toen kreeg hij natuurlijk een astma-

aanval. Zo merk ik weer – longarts of niet – hoe lastig zo'n chronische ziekte kan zijn.

Iedere dag zie ik kinderen van wie de ouders denken dat ze astma hebben. Soms is dat inderdaad het geval, maar ik leg altijd uit dat ik niet meteen kan zeggen of het astma is. We praten, luisteren naar de longen, doen meestal longonderzoek en kijken hoe het kind reageert op astmamedicijnen. Ook letten we op de leeftijd. Bij kinderen onder de vijf jaar is het lastig om de diagnose met zekerheid te stellen. Daarom is het belangrijk om goed alert te zijn op de symptomen, maar tegelijk niet

>

meteen in paniek te raken als het vermoeden van astma is ontstaan. We moeten alle feiten in beeld krijgen. Astma kan heel ernstig zijn en is meer dan een incidentele benauwdheid. Bij kinderen die astma hebben, kunnen de klachten de dagelijkse activiteiten flink beperken. Denk aan moeite met sporten of zelfs naar school gaan. Kinderen kunnen niet altijd meedoen met hun leeftijdsgenootjes, wat erg frustrerend is. Er zijn gevallen waarbij een kind tijdens voetballen niet als spits kan spelen en dan maar als keeper in het veld gaat staan, omdat het voor hem of haar te zwaar is door zijn astma. Dit maakt het voor de kinderen en ouders heel moeilijk. Maar ik ben blij dat de meeste kinderen toch de sport blijven doen, ondanks hun beperkingen. Het is goed voor hun gevoel van eigenwaarde en helpt ze positief te blijven.'

'Dat brengt me meteen bij een belangrijke tip: blijf in beweging en ga lekker vaak naar buiten. Dat is goed voor de luchtwegen en versterkt het immuunsysteem. Natuurlijk is het wel belangrijk om de luchtkwaliteit goed in de gaten te houden. Hoe slechter de luchtkwaliteit,

hoe meer last kinderen met astma van hun klachten kunnen hebben. Ook blijkt dat kinderen die niet overmatig hygiënisch leven, minder vaak ernstige astma-klachten ontwikkelen. Het klinkt misschien vreemd, maar de blootstelling aan bacteriën en microben helpt de afweer van het lichaam sterker te worden, waardoor het minder heftig reageert op prikkels zoals allergieën.

'Daarnaast is het belangrijk om op een gezond gewicht te letten, want bij kinderen met overgewicht is astma vaak moeilijker behandelbaar. Overgewicht zet het lichaam in een ontstekingsstand en vergroot de druk op de luchtwegen. Voor kinderen met astma kan het daardoor extra moeilijk zijn om op een gezond gewicht te blijven, vooral als ze moeite hebben met sporten door hun klachten. Maar met wat vindingrijke oplossingen en een portie enthousiasme is er vaak veel meer mogelijk dan je denkt. Het kan zelfs een leuke uitdaging zijn om op een slimme manier actief te blijven, zonder dat het te veel druk op het lichaam legt. Zo kunnen kinderen met astma ook echt genieten van een gezonde en actieve levensstijl!'



'Slechtere  
luchtkwaliteit  
vergroot de  
astmaklachten.'

# Luchtvervuiling

## je ziet het niet maar merkt het wel

Dat de rook uit een schoorsteen ongezond is, zie je direct. Ook dikke smog is duidelijk waarneembaar. Maar helaas is het zo dat je de meeste luchtvervuiling niet kunt zien. De lucht kan nog zo stralend blauw zijn, het bevat waarschijnlijk veel meer vervuiling dan je vermoedt.

Dagelijks adem je zo onopgemerkt ongezonde stoffen in. De oorzaken van luchtvervuiling zijn overigens zeer divers. Het ontstaat door verkeer, intensieve veeteelt, industrie, luchtvaart en scheepvaart. Ook open haarden, houtkachels, barbecues en vuurkorven vervuilen de lucht in je buurt sterk.

### **Wat adem ik in?**

Luchtvervuiling bestaat uit allerlei stoffen. De belangrijkste daarvan zijn fijnstof, stikstofdioxide en ozon. In perioden met veel van deze vervuilende stoffen spreken we van smog.

## **Gezonde lucht is van levensbelang**

**Je ademt 20.000 keer per dag. Maar hoe gezond is de lucht die je inademt? Slechte lucht veroorzaakt ernstige longziekten. Doe de check en ontdek hoe het zit in jouw buurt.**

**Doe de check!**

### **Fijnstof**

Fijnstof is een verzamelnaam voor alle zwevende deeltjes die kleiner zijn dan tien micrometer. Ter vergelijking: één hoofdhaar is ruim vijf keer dikker! Fijnstof wordt onderverdeeld in verschillende maten. Hoe kleiner het getal, hoe kleiner de stofdeeltjes en hoe dieper ze in je longen kunnen doordringen en schade kunnen veroorzaken. Het kleinste fijnstof (ultrafijnstof) komt zelfs in je bloedbaan terecht en kan voor hart- en vaatziekten zorgen. Roet en ultrafijnstof zijn het ongezondst.

### **Stikstofdioxide**

Stikstofdioxide (NO<sub>2</sub>) is een gas, dat ontstaat bij verbranding, vooral in het verkeer. Teveel stikstofdioxide is schadelijk voor je gezondheid. Kinderen, ouderen en mensen met een longziekte zijn extra gevoelig voor stikstofdioxide.

### **Ozon**

Vervuilende stoffen waaronder stikstofdioxide worden door zonlicht omgezet in ozon. Ozonsmog komt vooral voor in de zomer op warme, windstille dagen. Gedurende de dag neemt de hoeveelheid ozon sterk toe.

# Vieze lucht maakt ziek

**In Nederland hebben 1,2 miljoen mensen een longziekte:** zij merken als eersten dat de lucht ongezond is. Maar vieze lucht is voor iedereen ongezond. Ook voor mensen met gezonde longen. Door luchtvervuiling leven mensen gemiddeld 10 maanden korter.

## Vieze lucht in Nederland veroorzaakt:

- Astma, COPD en longkanker
- Toename van longklachten
- Onderontwikkelde longen en hersenen bij kinderen (dus blijvende schade)
- Vroeggeboorten
- Laag geboortegewicht
- Meer ziekteverzuim
- Spoedopnamen in het ziekenhuis



## En verhoogt het risico op:

- Hart- en vaatziekten
- Dementie
- Diabetes
- Alzheimer
- Parkinson

# 5 tips om je longen te beschermen

Probeer jezelf zoveel mogelijk te beschermen tegen luchtvervuiling. Hierbij is het natuurlijk belangrijk om te weten wat de luchtkwaliteit is. Op [longfonds.nl/gezondelucht](https://longfonds.nl/gezondelucht) kun je gemakkelijk checken hoe gezond de lucht is die je inademt. Het is heel nuttig om dit vaker te doen, want de kwaliteit van lucht is niet altijd en overal hetzelfde.

De onderstaande vijf tips helpen je om jezelf beter te beschermen tegen ongezonde lucht. En daarmee verklein je het risico om ziek te worden.



## 1. Let op het weer

Op warme en windstille dagen neemt de vieze lucht sterk toe. Ook bij temperaturen onder 0, mistig en windstil weer is er meer luchtvervuiling. Heb je een longziekte? Dan heb je op die dagen misschien meer medicijnen nodig. Tijdens zomersmog zijn de concentraties het hoogst aan het eind van de middag. Het is niet verstandig om op dat moment buiten actief bezig te zijn. Na een regenbui en bij harde wind is de lucht schoner en dus gezonder.



## 2. Vermijd drukte en de spits

Vermijd waar mogelijk tunnels, stoplichten, files en spitsuren. Kies als je naar je werk of de supermarkt fietst een straat die parallel aan een drukke weg loopt. De lucht is daar gezonder, omdat huizen een deel van de vieze lucht tegenhouden.



## 3. Woning, werk en school weg van de snelweg

Let er, als het kan, bij de keuze voor woning, werk, kinderdagverblijf en school op dat deze zich niet bevindt langs een drukke (snel)weg. Het beste is om een afstand aan te houden van minimaal 150 meter tot een snelweg en 50 meter tot een provinciale weg.



## 4. Sporten in de frisse buitenlucht

In de frisse lucht sporten is heerlijk, maar minder gezond als je kiest voor een route langs een drukke weg. Kies daarom voor een ommetje door een park, de duinen of een bos.



## 5. Ventileer je woning

Lucht je woning regelmatig en houd de ventilatieroosters zo vaak mogelijk open. Woon je aan een drukke weg? Lucht dan niet aan de straatzijde van je woning en niet in de spits.

# Zelf in actie voor gezonde lucht

Je kunt zelf veel doen om de lucht schoner te maken. We geven je een aantal tips. Alle beetjes helpen voor gezondere lucht. Juist in je eigen omgeving kun je een verschil maken.



## Stap over op schoon vervoer

Pak vaker de fiets of het openbaar vervoer. Koop je een andere auto of scooter? Kies voor een hybride of elektrische versie.



## Beperk autokilometers

Als je toch met de auto gaat, reis dan samen met je collega. Dat is nog gezellig ook! Thuiswerken en op afstand vergaderen zijn ook goede alternatieven.



## Check je bandenspanning

Door een goede bandenspanning rij je zuiniger en komt er minder fijnstof in de lucht.

## Schakel over op groene stroom

Gebruik elektriciteit uit natuurlijke bronnen als water, wind en zon. Kies bijvoorbeeld (zo mogelijk) voor zonnepanelen.



## Stook niet op hout

Rook van houtkachels, open haarden en vuurkorven is erg ongezond. In je buurt zorgt het voor veel luchtvervuiling. Een elektrische haard of terrasverwarmer is wel gezond voor je longen.



## Eet minder of geen vlees

Door te kiezen voor plantaardige vleesvervangers is er minder uitstoot van luchtvervuilende stoffen door (intensieve) veeteelt.





'Soms wil ik gewoon even vergeten dat ik ziek ben.'

Roe is elf, houdt van dieren, zit in groep acht en staat het liefst op het korfbalveld. Ze is fanatiek, grappig en slim. Wie haar ontmoet, ziet een vrolijk meisje met een sterke wil. Maar achter haar glimlach gaat een dagelijks gevecht schuil. Want Roe heeft ernstige astma. En dat bepaalt meer van haar leven dan je aan de buitenkant zou denken.

'Als ik benauwd word, voelt het alsof er een touwtje om mijn luchtpijp wordt getrokken,' vertelt Roe. Ze weet inmiddels precies wanneer het tijd is voor haar medicatie. Iedere dag neemt ze vijf verschillende soorten medicijnen. 'En als ik ziek word, worden het er nog meer. In het ziekenhuis krijg ik dan verneveling. Soms moet ik blijven en dan wil ik maar één ding: naar huis. Naar mijn hond, mijn kamer, mijn eigen bed.'

De astmaklachten begonnen toen ze nog maar drie was. Sindsdien is het nooit helemaal weggegaan. Ze is vatbaar voor infecties, hoest veel, is vaak moe. 'De fysio helpt me. Daar doen we oefeningen voor mijn longen. Mijn fysiotherapeut doet ook aan korfbal. Daardoor ben ik dat zelf ook gaan doen.' Als ze fit is, staat ze twee keer per week op het veld. Maar soms moet ze een trai-

ning overslaan of halverwege stoppen. 'Dan heb ik geen lucht meer. Dat is stom. Want ik wil gewoon spelen, net als iedereen.'

Roe's moeder Agnes leeft al jaren met de constante alertheid die bij een kind met astma hoort. 'Je denkt niet meer na over of iets wel of niet een risico is. Je denkt automatisch in: hoeveel pufjes neem je mee? Waar is het ziekenhuis? Wat doen we als het ineens misgaat?' Ze vertelt dat Roe deze zomer misschien start met immunotherapie. 'We hopen dat het aanslaat, maar er is geen garantie. Haar longarts vindt dat haar astma nog te weinig onder controle is. Daarom worden we nu ook gezien in een gespecialiseerd kinderziekenhuis. We willen alles proberen wat haar kwaliteit van leven kan verbeteren.'

Die kwaliteit is kwetsbaar. Niet alleen lichamelijk, maar ook sociaal. Roe is vaker afwezig op school dan haar klasgenoten. Soms weken achter elkaar. 'De juffen zijn begripvol, maar Roe mist veel. En als andere kinderen buiten spelen of naar een feestje gaan, ligt zij op de bank met koorts of ademnood.' Toch is Roe niet iemand die bij de pakken neerzit. Ze kijkt uit naar haar eindkamp, straks met school. 'We gaan naar een boerderij met veel dieren. Dat kan lastig zijn voor mijn allergieën. Maar ik wil gewoon gaan. Want ik houd van dieren. En het is de laatste keer met de klas.'

De luchtkwaliteit, virussen, pollen, huisstofmijt, het weer – het zijn allemaal factoren die kunnen bepalen of haar dag goed of slecht verloopt. Of ze kan gymmen, naar school kan of naar het ziekenhuis moet. En terwijl leeftijdsgenoten zich druk maken over wie bij wie in het kamphuis slaapt, vraagt Roe zich af: heb ik daar wel genoeg lucht?

Astma is geen onschuldig kwaaltje. Het is een chronische ziekte die kinderen belemmert in hun ontwikkeling, hun vrijheid en hun geluk. De impact op gezinnen is groot. En hoewel de medische zorg in Nederland goed is, is de ziekte nog lang niet onder controle. Voor kinderen zoals Roe betekent dat elke dag opnieuw afwachten wat hun lijf toelaat.

'De meeste mensen zien niet dat ik ziek ben. Dat vind ik soms fijn. Dan voel ik me gewoon normaal. Maar van binnen weet ik het altijd.'

Als we willen dat kinderen als Roe weer voluit kunnen leven, dan is er meer nodig dan alleen medicijnen. Dan is onderzoek nodig. Naar betere behandelingen. En vooral: naar manieren om astma bij kinderen te voorkomen. Want een kind hoort buiten adem te zijn van het lachen. Niet van het ademen.



'Ik wil gewoon spelen net als iedereen.'

# Samen op weg naar een wereld zonder astma

Sporten, spelen of naar school gaan: wat voor andere kinderen logisch is, is dat vaak niet voor een kind met astma. Astma is een van de meest voorkomende chronische ziektes onder kinderen in Nederland. Ongeveer 70.000 kinderen en jongeren kunnen niet vrijuit ademen en worden vrijwel elke dag met hun ziekte geconfronteerd.

Bij 1 op de 6 kinderen met astma heeft het ontstaan van de ziekte te maken met luchtvervuiling. Iedere dag belanden zelfs zes kinderen stikbenauwd in het ziekenhuis. Dit kan niet. Dit mag niet. En daar gaan wij wat aan doen!

Longfonds financiert veel onderzoek naar het voorkomen van astma bij kinderen. Onderzoekers hebben daarbij bijvoorbeeld ontdekt dat het immuunsysteem hierbij een belangrijke rol speelt. Daarnaast zetten we alles op alles voor onderzoek naar vroegere diagnostiek en betere behandeling van astma.

## Wat doet Longfonds allemaal om astma te voorkomen?

Bij Longfonds zetten we ons dagelijks in om astma te voorkomen en mensen met longziekten een betere toekomst te geven. Vrijwel al het geld dat we ophalen, investeren we in baanbrekend wetenschappelijk onderzoek naar het ontstaan en voorkomen van astma. Maar dat is niet alles.

We brengen het belang van gezonde lucht continu onder de aandacht. Longfonds pleit bij zowel de landelijke overheid als gemeenten voor ambitieus en effectief luchtkwaliteitsbeleid. Want schone lucht is een voorwaarde voor gezonde longen – zeker bij kinderen, die extra kwetsbaar zijn.

Onze missie is helder: gezonde longen, gezonde lucht, voor iedereen. Met activisme, lobbywerk en politieke invloed zorgen we dat longgezondheid een blijvende plek krijgt op de maatschappelijke en politieke agenda. Zo werken we stap voor stap aan een toekomst waarin astma steeds minder mensen treft.

[Lees meer over astma en onderzoek](#)

## Altijd op de hoogte van het laatste nieuws over astma?

Meld je aan voor de gratis [nieuwsbrief](#)

# Steun onderzoek naar astma

[longfonds.nl/doneernu](https://longfonds.nl/doneernu)



## Advieslijn denkt mee

**Heb je een vraag of wil je advies?** Neem gerust contact met ons op via tel. (033) 434 12 12 (ma t/m do van 9.00 tot 16.30 uur). Of mail naar [advieslijn@longfonds.nl](mailto:advieslijn@longfonds.nl).

Volg ons op [longfonds.nl](https://longfonds.nl) of

