

## Voorjaarsallergie

Niet iedereen krijgt in dezelfde maand last van hooikoorts. Dit komt omdat niet alle planten tegelijkertijd bloeien. Als je weet wanneer de plant waar jij allergisch voor bent bloeit, dan kun je je voorbereiden.

Je hebt last van hooikoorts in de periode waarin bomen, grassen en planten bloeien. De meeste bloeien tussen februari en september. De hooikoortspiek ligt in mei, juni en juli.



### Overzicht pollen top-10

Een algemene voorspelling zegt al heel veel. Maar toch is hooikoorts voor iedereen net iets anders. Wanneer je precies last krijgt, hangt af van de soort(en) pollen waar je allergisch voor bent. Wanneer bloeien de producenten daarvan? In onderstaande tabel zie je wanneer welke pollen voorkomen.

Soort	Bloeitijd
Grassoorten	mei – september
Brandnetel	juni – september
Berk	maart – mei
Den en spar	april – mei
Kastanje en eik	april – juni
Els	februari – mei
Zuring	mei – augustus
Weegbree	mei – september
Bijvoet	juli – augustus
Cipresbomen	maart – mei

### Andere factoren

Helaas zijn veel mensen allergisch voor meerdere pollen. De periode waarin zij last hebben, duurt dan ook vrij lang. Behalve de bloeitijd zijn er nog meer factoren van invloed.

Wanneer er veel zon is, weinig regen en matige wind, dan duurt het hooikoortsseizoen langer en heb je er meer last van. Maar wanneer het regent worden de pollen uit de lucht gespoeld. Zo kan een buitje dus best welkom zijn in een lange hete zomer.

Als je eropuit wilt, dan kun je het beste naar het strand of een stad gaan. Hier zweven in verhouding minder pollen in de lucht. In bossen en natuurgebieden is de concentratie pollen juist erg hoog. Ga lekker vroeg! In de ochtend zijn er minder pollen dan 's middags en 's avonds.

### Voorspelling van pollen

Wil je weten welke pollen er vandaag precies in de lucht hangen? Kijk dan op de website van het Leids Universitair Medisch Centrum. Zij maken per week, samen met het KNMI, een overzicht van alle soorten pollen die per dag in de lucht voorkomen.