

Wat is een nsLTP-allergie?

nsLTP staat voor niet-specifiek lipidentransporteiwit. Dit is een klein eiwit dat in veel planten voorkomt. Het zit vooral in de schil, pitten en zaden van fruit. Ook komt het voor in noten, granen, groenten en pollen. Planten gebruiken dit eiwit om zichzelf te beschermen.

Sommige mensen zijn allergisch voor dit eiwit. Hun afweersysteem reageert erop. Dit heet een nsLTP-allergie. U kunt dan klachten krijgen na het eten van bepaalde plantaardige producten.

Het bekendste nsLTP-eiwit komt uit de perzik en heet Pru p 3. Artsen gebruiken dit eiwit vaak als markeerstof in een bloedonderzoek om een nsLTP-allergie op te sporen.

Waarom is deze allergie anders dan een berkenpollenallergie?

Veel mensen in Nederland hebben een milde voedselallergie die samenhangt met een berkenpollenallergie. Zij krijgen bijvoorbeeld jeuk in de mond na het eten van een rauwe appel. Het eiwit dat deze reactie veroorzaakt (Bet v 1) gaat kapot door verhitting en door maagzuur. Daarom blijven de klachten meestal beperkt tot de mond.

Bij een nsLTP-allergie is dat anders. Het nsLTP-eiwit is namelijk erg sterk.

- Het gaat niet kapot door koken, bakken of andere vormen van verhitting.
- Het gaat niet kapot door maagzuur.

Daardoor komt het eiwit intact in het lichaam terecht. Hierdoor kunt u ook ernstige allergische reacties krijgen. De klachten blijven niet altijd beperkt tot de mond. Ook gekookte of bewerkte voedingsmiddelen kunnen klachten veroorzaken.

Komt deze allergie in Nederland voor?

Een nsLTP-allergie komt vooral voor in landen rond de Middellandse Zee. In Nederland komt deze allergie minder vaak voor, maar artsen herkennen haar steeds vaker. Een positieve bloedtest komt ook in Nederland voor. Dat betekent niet automatisch dat u klachten krijgt. Alleen een allergoloog kan beoordelen wat de uitslag voor u betekent.

Welke klachten kunt u krijgen?

De klachten verschillen per persoon en kunnen mild of ernstig zijn, bijvoorbeeld:

- jeuk of tintelingen in de mond, lippen of keel;
- netelroos (galbulten) of zwellingen;
- buikpijn, misselijkheid, braken of diarree;
- benauwdheid;
- een ernstige allergische reactie in het hele lichaam (anafylaxie), bijvoorbeeld met een lage bloeddruk of flauwvallen.

Een kenmerk van een nsLTP-allergie is dat u niet altijd hetzelfde reageert. De ene keer verdraagt u een voedingsmiddel goed. De andere keer krijgt u er wel klachten van. Dat komt vaak door zogenoemde cofactoren.

Cofactoren: waarom u soms wél en soms niet reageert

Cofactoren zijn omstandigheden die een allergische reactie kunnen uitlokken of verergeren. Ze verlagen als het ware de drempel voor een reactie. Bij een nsLTP-allergie spelen cofactoren een belangrijke rol.

De belangrijkste cofactoren zijn:

- lichamelijke inspanning of sporten rond de maaltijd;
- pijnstillers zoals ibuprofen, diclofenac of aspirine (NSAID's);
- alcohol.

Andere mogelijke cofactoren zijn:

- koorts of een infectie;
- weinig slaap;
- stress;
- menstruatie;
- maagzuurremmers.

Door een cofactor kunt u soms toch reageren op een voedingsmiddel dat u normaal goed verdraagt. Soms ontstaat een reactie alleen als een voedingsmiddel en een cofactor tegelijk voorkomen. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren als u kort na het eten gaat sporten.

In welke voeding zit nsLTP?

nsLTP komt voor in veel plantaardige producten. Op welke producten u reageert, verschilt per persoon.

Bekende bronnen zijn:

- steenfruit en appel, zoals perzik, appel, kers, pruim, abrikoos en nectarine;
- noten en pinda, zoals walnoten, hazelnoten en pinda's;
- granen, zoals tarwe;
- zaden;
- groenten;
- cannabis (wiet), ook wanneer u dit rookt.

Dit betekent niet dat u al deze producten moet vermijden. De meeste mensen met een nsLTP-allergie reageren maar op een deel van deze producten. Het is belangrijk om samen met uw allergoloog te onderzoeken op welke producten u reageert.

Let ook op gedroogd of geconcentreerd fruit, zoals rozijnen, gedroogde abrikozen, tomatenpuree en vruchtensap. Omdat het eiwit daarin meer geconcentreerd is, kunnen deze producten soms meer klachten geven dan vers fruit.

Bier en wijn: een dubbele rol

Bier en wijn kunnen om twee redenen een allergische reactie veroorzaken.

- Ze bevatten nsLTP. Wijn bevat het eiwit uit de druif. Bier bevat het eiwit uit gerst. Deze eiwitten blijven aanwezig tijdens het maken van bier en wijn. In bier draagt het eiwit bovendien bij aan de schuimvorming.
- Alcohol is een cofactor. Alcohol verlaagt de drempel voor een allergische reactie.

In bier en wijn komen dus het eiwit en een cofactor samen. Daardoor kunt u soms wel op bier of wijn reageren, terwijl u bijvoorbeeld perzik of brood zonder klachten eet.

In dat geval gaat het meestal niet om een alcoholintolerantie. Het is dan een reactie op het nsLTP-eiwit, waarbij alcohol de reactie versterkt.

Wees extra voorzichtig als u ook sport of een pijnstiller gebruikt. Dan versterken de cofactoren elkaar.

Hoe stelt de arts de allergie vast?

De allergoloog vraagt eerst naar uw klachten. Bijvoorbeeld wat u heeft gegeten, welke klachten u kreeg, of er cofactoren waren, zoals sporten, alcohol of een pijnstiller.

Daarnaast kan de allergoloog onderzoek doen. Mogelijke onderzoeken zijn:

- bloedonderzoek naar specifieke eiwitten, zoals Pru p 3. Dit heet componentonderzoek;
- een huidtest (priktest), soms met verse perzikschil.

Het is belangrijk dat u het volgende weet:

- Een positieve test betekent niet altijd dat u een allergie heeft. Veel mensen hebben een positieve test, maar kunnen het voedingsmiddel gewoon eten. Dit heet sensibilisatie. Dat is iets anders dan een allergie.
- De hoogte van de uitslag zegt niets over hoe ernstig een allergische reactie zal zijn. Een hoge waarde betekent dus niet automatisch een ernstige reactie. Een lage waarde betekent niet automatisch een milde reactie.

Daarom kan alleen de allergoloog de uitslag goed beoordelen. De allergoloog kijkt daarbij ook naar uw klachten. Soms is een provocatietest nodig. Daarbij eet u onder begeleiding kleine hoeveelheden van een voedingsmiddel. Zo kan de allergoloog vaststellen of u er echt allergisch voor bent.

Wat kunt u zelf doen?

1. Vermijd alleen de producten waarop u echt reageert.

Voedingsmiddelen die u goed verdraagt, kunt u blijven eten. Dat is beter voor een gezonde en gevarieerde voeding. Meestal is het niet nodig om meer producten weg te laten. Een diëtist kan u hierbij begeleiden.

2. Houd rekening met cofactoren

Wees voorzichtig met cofactoren.

- Combineer een voedingsmiddel waarop u kunt reageren niet met sporten, alcohol of een pijnstiller uit de groep NSAID's.
- Zorg voor voldoende tijd tussen eten en sporten. Uw allergoloog bespreekt met u hoeveel tijd voor u verstandig is.
- Wees voorzichtig met NSAID's en alcohol rond de maaltijd.
- Stop direct met sporten als u klachten krijgt.

3. Schil fruit alleen op advies of uit eigen ervaring.

Bij perziken en appels zit het nsLTP-eiwit vooral in de schil. Daarom verdragen sommige mensen geschild fruit beter.

Schillen is geen manier om een voedingsmiddel waarop u reageert toch veilig te eten. Ook het vruchtvlees bevat vaak nog nsLTP. De hoeveelheid verschilt per soort en ras. Daarnaast kunnen cofactoren alsnog een allergische reactie veroorzaken.

Eet daarom pas geschild fruit als uw allergoloog dit met u heeft afgesproken, bijvoorbeeld na een provocatietest. U kunt dit ook doen als u uit eigen ervaring weet dat u geschild fruit beter verdraagt.

Bij pruimen, abrikozen, noten, granen, zaden en bewerkte voedingsmiddelen helpt schillen niet.

Wat doet u bij een ernstige allergische reactie?

Bij een ernstige allergische reactie (anafylaxie) is het belangrijk dat u snel handelt.

Voorbeelden van ernstige klachten zijn:

- benauwdheid;
- een dik gevoel in de keel;
- duizeligheid;
- flauwvallen.

Heeft uw arts een adrenalinepen (auto-injector) voorgeschreven?

- Gebruik de adrenalinepen direct bij een ernstige reactie.
- Bel daarna 112.
- Neem de adrenalinepen altijd mee, vooral als u gaat sporten.

Bespreek met uw allergoloog of een adrenalinepen voor u nodig is.

Uitleg voor uw huisarts

Met onderstaande informatie kunt u uw huisarts kort uitleggen welke allergie u heeft.

- U heeft een nsLTP-allergie (niet-specifiek lipidentransporteiwit). Het markeerallergeen is Pru p 3 uit de perzik.
- Anders dan bij een PR-10- of berkenpollengerelateerde voedselallergie is nsLTP bestand tegen verhitting en vertering. Daardoor kunnen klachten in het hele lichaam ontstaan. Ook na koken of andere bewerkingen kan het eiwit klachten veroorzaken.
- Cofactoren, zoals inspanning, NSAID's en alcohol, verlagen de drempel voor een allergische reactie. Daardoor kunnen klachten per keer verschillen.
- De diagnose wordt gesteld met componentonderzoek (specifiek IgE), onder andere naar Pru p 3. Een positieve uitslag betekent alleen dat iemand gesensibiliseerd is. Dat betekent niet automatisch dat iemand een allergie heeft. Ook voorspelt de hoogte van het specifieke IgE niet hoe ernstig een reactie zal zijn. De allergoloog beoordeelt de uitslag samen met de klachten.
- De behandeling bestaat uit een persoonlijk voedingsadvies. U vermijdt alleen voedingsmiddelen waarop u bewezen reageert. Voedingsmiddelen die u goed verdraagt, blijft u gebruiken. Daarnaast krijgt u advies over cofactoren. De allergoloog beoordeelt of een adrenalinepen nodig is.
- Immunotherapie met perzikextract (Pru p 3 SLIT) wordt nog onderzocht. Deze behandeling is vooral toegepast in landen rond de Middellandse Zee. Er is nog geen algemene aanbeveling voor.
- Bij twijfel of bij nieuwe allergische reacties is overleg met of een verwijzing naar de allergoloog nodig.

Deze folder geeft algemene informatie. Uw situatie kan anders zijn. Volg daarom altijd de adviezen van uw eigen arts.