



MCAS, een onbekende ziekte

Steeds vaker krijg je als masseur te maken met 'nieuwe' ziekten in de massagepraktijk. MCAS is daar een voorbeeld van. Doordat de kijker op ziekte nog steeds veelal is gericht op één aspect, orgaan of systeem lopen mensen soms wel tien tot vijftien jaar rond met klachten zonder te weten wat ze hebben. Ze hebben vele specialisten en therapeuten bezocht die allen weer een andere verkeerde diagnose stellen.

Mest Cel-Activatie Syndroom (MCAS) verwijst naar een groep stoornissen met diverse oorzaken die vele symptomen vertonen als gevolg van de afgifte van mestcelmediators. Vaak zijn er geen afwijkingen te zien bij de standaard routinematige laboratorium of radiologische testen. Dat heeft tot gevolg dat er een verkeerde diagnose wordt gesteld of een label van prikkelbare darm of voedselintolerantie op wordt geplakt en de patiënt weer naar huis wordt gestuurd. Dit geeft veel onzekerheid en stress bij de persoon en de omgeving.

PATIËNT EN DOKTER RAKEN IN DE WAR

Bij MCAS zijn de symptomen zoveel omvattend dat de persoon bij de huisarts met een hele lijst gezondheidsklachten binnenkomt. Er kunnen de meest vreemde verschijnselen zijn waar de arts geen raad mee weet. Het is zelfs zo dat er regelmatig een psychiatrische diagnose wordt gesteld, want alle testen en laboratoriumuitslagen wijzen niets uit. De patiënt zal dan wel aandacht nodig hebben of hypochondrisch zijn, terwijl hij zich doodziek voelt. Complex daarbij maakt dat de symptomen oplaaien en in remissie gaan en verstopt zijn in verschillende organen en systemen. De meeste symptomen hebben een ontstekend karakter veroorzaakt door mestcelmediators.

MESTCELLEN

Mestcellen zijn types van witte bloedcellen die tot 200 signaleringschemicaliën, of mestcelmediators, in het lichaam afgeven als onderdeel van een immuunsysteem dat de verdedigingsrespons tegen vreemde indringers (bacteriën, schimmels, parasieten, virussen) allergeen en toxinen in de omgeving. Mestcellen beschermen ons onder meer tegen infecties, ze zorgen voor de wondheilung en maken nieuwe bloedcellen aan. Bij MCAS zijn de mestcellen overactief, overmatig geprikkeld en ze disfunctioneren waardoor het lichaam bij iedere hap eten of andere trigger al in de verdediging kan raken. Mestcellen zitten in veel organen zoals onder andere de huid, luchtwegen, lever, milt, maag- en darmsysteem, het cardiovasculaire systeem. Zelfs osteoporose kan ontstaan door de stoffen die de mestcellen afgeven die de botten afbreken. De ernst van de symptomen varieert van zeer mild tot zeer ernstig en is individueel. Mestcelmediatoren zijn gevormde korrels die door mestcellen worden uitgescheiden in reactie op een externe stimulus, die zeer snel kan optreden in milliseconden. Ze omvatten histamine, chemokinen en cytokinen, serotonine en vele stoffen meer. Hun taak is om gevaar te alarmeren en als reactie veroorzaken zij krachtige ontstekingsreacties.

SYMPTOMEN VAN MCAS

De symptomen zijn aanzienlijk. De meeste mensen hebben een grote lijst met gezondheidsklachten. Dat is veelal de reden dat ze van de ene specialist naar de andere gaan. Wanneer je ziek bent door voeding kom je al gauw bij de allergoloog terecht. Deze zendt je door naar de MDL-arts wanneer er tevens buikklachten zijn en wanneer de longen ook nog meedoen en de huid kom je bij

de longarts en de dermatoloog. Zo is de patiënt jaren bezig om een diagnose te krijgen. Uiteindelijk komen ze bij een alternatieve therapeut die dan voedselintoleranties ontdekt en een streng dieet voorschrijft en vervolgens verminderen de klachten dan in enige mate, maar later komt het in heftigheid weer terug omdat de werkelijke oorzaak niet is vastgesteld.

DIAGNOSESTELLING

Allereerst moet de patiënt de juiste specialist zien te vinden. In de praktijk heeft de patiënt zelf vaak al zoveel uitgezocht dat hij een beeld krijgt van wat er aan de hand kan zijn. De triggers die reacties geven worden steeds duidelijker en vaak geven ze aan extreem te reageren op histamine. Een gespecialiseerde MCAS-arts zal specifieke bloed, urine en ontlasting onderzoeken doen met een maag- en darmscopie om na te gaan of er mestcellen aanwezig zijn in de slijmvliezen van het spijsverteringskanaal. Tevens kan een beenmergbiopsie worden gedaan. In het bloed wordt het eiwit tryptase gemeten en in de urine afbraakproducten van histamine. Wanneer te veel mestcellen worden vastgesteld kan er sprake zijn van Mastocytose en bij MCAS zijn de mestcellen overactief. Beide ziektebeelden liggen dicht bij elkaar. Het vaststellen van MCAS blijft moeilijk omdat de symptomen verergeren en afnemen. Er zal getest moeten worden wanneer de klachten hevig zijn om overactieve mestcellen vast te kunnen stellen en MCAS te diagnostiseren.

THERAPIE

De behandeling van MCAS is veelal volgens een bepaald systeem: histamine blokkers 1-2, mestcel stabilisatoren en vele vormen van medicatie gericht op symptoombestrijding zodat de persoon met MCAS zo min mogelijk hinder van de symptomen heeft. Tot op heden is er geen behandeling beschikbaar die deze ziekte geneest. De therapie is dan ook vooral gericht op het kalmeren van de mestcellen en het wegvangen van de stoffen die zijn vrijgekomen. De oorzaken van de aandoening zijn onbekend. Wel is bekend dat genetische componenten mee kunnen spelen, hevige stress en een zware griep de mestcellen hebben kunnen triggeren, voedselintoleranties, als baby allergieën en hormonale veranderingen zoals de menopauze een rol kunnen spelen.

MEEST VOORKOMENDE ALGEMENE SYMPTOMEN

- Spijsverteringsklachten: buikpijn soms al als kind, verstoord darmfunctie; obstipatie en diarree, een opgeblazen buik erger na het eten, misselijkheid en braken
- Vermoeidheid en algehele malaise
- Reacties op voeding, geurstoffen, chemicaliën
- Overdreven reacties op insectenbeten en bepaalde medicijnen
- Chronische slapeloosheid
- Hartkloppingen
- Huidreacties en jeuk vooral na het eten van bepaalde voeding

gezondheid

- Slechte concentratie en hersenmist, niet op woorden kunnen komen
- Zwelling in de keel na het eten en bemoeilijkt kunnen ademen
- Hoofdpijn en zelfs migraine na bepaalde voeding
- Gevoel van onrust
- Gewichtstoename of afname
- Warmte intolerantie
- Een ontstoken gevoel hebben

KLACHTEN

Zo zijn er vele klachten die te maken hebben met MCAS. De lijst met klachten kan eindeloos zijn en zeer wisselend per persoon. Een patiënt die herhaaldelijk zegt tegen de arts: 'dokter, ik word ziek van eten' en vaak niet gehoord wordt omdat de arts niet weet wat hij ermee aan moet.

TRIGGERS

De triggers waardoor de mestcellen geactiveerd worden zijn zeer breed. De meest belangrijke zijn:

- Voedingsmiddelen
- Extreme temperaturen; zowel warm als koud denk aan douchen, sauna en het klimaat
- Emotionele stress
- Insectenbeten
- Chemicaliën in verzorgingsproducten zoals zeep, parfums
- Medicijnen die histamine vrijmaken of DAO blokkeren
- Alcohol
- Geuren in de lucht van chemicaliën of sterke parfums of rook
- Anesthetica en radiocontrastmiddelen
- Heftige sportactiviteiten, lange wandelingen bij warm weer
- Oververmoeidheid

HISTAMINE EN VOEDING

Histamine bevattend of vrijmakende voeding moeten worden vermeden. Enkele voorbeelden hiervan zijn: gluten, gist, alcohol, gefermenteerde voeding, gezouten en gerookte voedingsmiddelen, schaaldieren, citrusvruchten, oude kaas, overgebleven restjes voedsel, voorbewerkte voeding (gesneden groenten), azijn en bepaalde fruitsoorten zoals aardbeien. De reacties op histamine zijn heel individueel. Het is zeer belangrijk dat er per persoon wordt gekeken waar de gevoeligheid ligt. MCAS wordt vaak verward met histamine-intolerantie omdat het veel overeenkomsten heeft. Het belangrijkste verschil is dat bij MCAS de mestcellen meerdere ontstekingsmediatoren afscheiden waarvan histamine een belangrijke is. Histamine intolerantie kan worden gezien als één aspect van MCAS.

IN DE PRAKTIJK

MCAS hebben veel mensen al op jonge leeftijd, alleen de klachten zijn dan nog niet zo heftig en vaak beter hanteerbaar. Het lichaam heeft een betere energievoorziening om klachten op te vangen en te herstellen. Op oudere leeftijd gaan de klachten vaak verergeren



vooral na een heftige stressperiode of andere triggers. MCAS heeft periodes waarbij de symptomen verergeren en ook weer verminderen. Geruststellend is daarbij dat er periodes zullen zijn waarbij er minder klachten zijn en de persoon zich redelijk gezond kan voelen. Dit zijn lichtpuntjes om aan vast te houden in periodes van veel klachten. Er zijn wel wonderen gemeld in de literatuur van spontane genezing waarbij het immuunsysteem weer hersteld is. MCAS is een chronische ingrijpende ziekte waar steeds meer mensen mee te maken krijgen. Als masseur kan je te maken krijgen met klanten met MCAS en deze kunnen sterk reageren op oliën, geuren en de massage. Bij de tip therapeut gaan we hier specifiek naar kijken.

Geraadpleegde literatuur:

- *Mest Cel Activering Syndroom en Histamine van dr. Bruce Hoffman*
- *Mestcelactivatie-syndroom natuurdietisten*