

## **Nieuwsbrief 77 van Stichting MCS maart 2021**

### **Kunnen MCS-patiënten de vaccinatie tegen het coronavirus virus verdragen?**

De laatste tijd komen er bij Stichting MCS veel vragen binnen van mensen die zich zorgen maken over het vaccin tegen het coronavirus.

Zij vragen zich af of MCS-patiënten hier wel tegen kunnen. Het RIVM adviseert mensen die een ernstige allergie hebben voor een van de bestanddelen van een vaccin af te zien van vaccinatie. Maar de meeste MCS-patiënten hebben meer last van extreme overgevoeligheden dan van ernstige allergieën. En omdat er geen twee MCS-patiënten hetzelfde zijn, zal er ook verschil zijn in de manier waarop ze op vaccinaties reageren. Er zullen MCS-patiënten zijn die zich probleemloos kunnen laten enten, maar er zullen er ook zijn bij wie zo'n vaccinatie tot flinke gezondheidsschade zal leiden. Tot nu toe hoorden we ook al grote verschillen in de manier waarop MCS-patiënten reageerden op de „gewone" griepvaccinatie die jaarlijks wordt uitgedeeld aan kwetsbaren en ouderen. Sommige hadden er totaal geen last van en voor anderen was de ellende niet te overzien. We hebben zelfs meldingen binnen gekregen van mensen die aangaven dat hun MCS-klachten begonnen nadat ze een griepvaccinatie hadden gekregen. Ook medicijngebruik zorgt bij MCS-patiënten niet zelden voor klachten. Bij sommigen zijn dat milde klachten en bij anderen ernstige tot zeer ernstige klachten. Kortom: er is geen kant-en-klaar antwoord te geven op de vraag of MCS-patiënten tegen de vaccinatie tegen corona kunnen. Iedere MCS-patiënt zal zelf de afweging moeten maken of hij of zij zich wil laten enten tegen corona en daarbij zijn of haar reacties uit het verleden op medicijnen en/of andere vaccinaties mee laten wegen. Wij verwachten, en hebben van sommigen ook al concreet gehoord, dat een enting voor een deel van de MCS-patiënten geen optie is. En dat is natuurlijk begrijpelijk voor hen die van tevoren al kunnen inschatten dat ze er heftig op zullen gaan reageren. Maar dan? De verwachting is dat deze zomer het normale leven weer enigszins op gang gaat komen, er weer groepen mensen samen mogen komen, cafés en restaurants weer open zijn, mensen weer vakantie gaan vieren, enz. Tot nu toe zijn de berichten verdeeld of mensen die geënt zijn en zelf niet ziek worden, het virus nog wel over kunnen brengen op ongevaccineerden. Voor virologen is dit ook nog niet helemaal duidelijk. Laten we hopen dat het niet zo is. Maar zolang we dit niet zeker weten: blijf voorzichtig als je niet geënt bent, blijf afstand houden van anderen, blijf gezelschappen van meer dan een paar personen vermijden en blijf regelmatig je handen wassen. Dat vergroot de kans om gevrijwaard te blijven van dit vervelende virus.

### **Leefomgeving en gezondheid**

Volgens viroloog Jaap Goudsmit zijn mensen die in een gebied wonen met grote concentraties fijnstof kwetsbaarder bij epidemieën. Onze leefomgeving speelt volgens hem een grote rol in hoe gevoelig we zijn bij ziektes. Q-koorts maakte, net als COVID-19, de meeste slachtoffers in de grote steden en in de provincie Brabant waar varkens- en kippenhouderijen voor veel uitstoot van CO<sub>2</sub> en ammoniak zorgen. Goudsmit stelt dat het niet alleen voor het klimaat, maar ook voor onze gezondheid noodzakelijk is de intensieve veeteelt en de uitstoot van CO<sub>2</sub> en ammoniak te beperken. Een logisch verhaal. Ook bij Stichting MCS constateren we al jarenlang dat de meeste meldingen van MCS-patiënten uit de Randstad en de provincie Brabant komen. Ook onderzoekers van het Max Planck Instituut in het Duitse Mainz concludeerden dat mensen die wonen in een gebied met bovengemiddelde luchtvervuiling vaker last hebben van chronische aandoeningen en juist daardoor ook vaker een ernstigere vorm van corona doormaken. Van de Nederlandse coronapatiënten die zijn overleden kan volgens deze onderzoekers ongeveer 19%

worden toegeschreven aan slechte luchtkwaliteit. Dit onderzoek toont maar weer eens aan wat de meeste MCS-patiënten al weten en dagelijks ondervinden: dat schone lucht van essentieel belang is voor onze gezondheid.

### **Gevoelig op veel fronten**

Regelmatig horen we bij Stichting MCS dat mensen vertellen dat ze naast hun MCS ook nog gevoelig zijn voor straling, schimmels, geluid, wol, leer, nikkel en allerlei andere materialen. Maar het is juist het kenmerk van MCS dat je op zoveel fronten gevoelig kunt worden en op zoveel stoffen en materialen kunt reageren. Deze reacties bestaan dus niet náást je MCS, maar zijn onderdeel van je MCS.

Ook insectensteken kunnen bij MCS-patiënten voor problemen zorgen.

Rob zegt hierover: „Ik ben eens in mijn knie gestoken door een wesp. Een enorme ontsteking was het gevolg. Zo erg zelfs dat ik eraan geopereerd moest worden. Later ben ik nog eens in mijn hand geprikt. Die zwol zo erg op dat al mijn vingers strak en stijf stonden en wel driemaal dikker werden dan ze normaal zijn. Ik kon enkele dagen lang mijn vingers niet meer bewegen.”

Verschillende MCS-patiënten hebben gemeld dat ze na een muggensteek een zwelling kregen zo groot en dik als een gevulde koek met in plaats van de amandel in het midden een grote rode pijnlijke plek. Ook kennen we verhalen van MCS-patiënten die na een insectensteek een arm of been, hand of voet helemaal moeten inzwachtelen. Gelukkig reageren lang niet alle MCS-patiënten zo extreem op insectensteken. En het tegenovergestelde komt ook voor. Dat er helemaal geen reactie is. Zelfs geen zwelling. En ook dat is weer een teken dat er iets niet klopt, want bij een normaal werkend immuunsysteem krijg je natuurlijk wel een zwelling na een steek.

De meest gehoorde overgevoeligheden van MCS-patiënten zijn naast alle heftige reacties op geuren zoals parfums en alle geparfumeerde producten, tabaksrook, verf, chloor, lijm, drukinkt, bouwmaterialen, enz. ook de reacties op voeding, straling en medicijnen.

Wie zich in het ziekenhuis meldt met een scala aan overgevoeligheden voor allerlei stoffen krijgt niet zelden een huidtest met een groot aantal plakkertjes op de rug. Ook Charlotte kreeg eens zo'n test. Ze vertelt hierover: „Toen de plakkers eraf gehaald werden bleek dat er helemaal niets was opgekomen. Geen enkele reactie. Ik dacht hoe kan dat nou? Ik ben voor zoveel stoffen gevoelig. Pas een paar dagen later kreeg ik enorme jeuk op mijn rug. Alle plekje's waar plakkers hadden gezeten waren dik en opgezwollen. Ik ging terug naar het ziekenhuis om het te laten zien. De artsen zeiden ijskoud dat dit niets meer met die plaktest te maken had omdat het niet mogelijk zou zijn dat iemand zo lang na de test nog reageert. En dat terwijl zo duidelijk te zien was dat het wél met die test te maken had. Maar als MCS-patiënt reageer je niet zoals artsen dit gewend zijn. De meeste artsen begrijpen je dus niet, vinden je lastig en sturen je weg. Ik heb het nog niet anders meegemaakt en heb zo langzamerhand afgeleerd om me er boos over te maken of me er zelfs maar over te verbazen.”

Frans heeft nog een aanvulling op dit verhaal. Hij zegt: “Ik heb ook eens zo'n plaktest gehad. Dat is nu alweer vier jaar geleden en de littekens op mijn rug zijn nog steeds zichtbaar. Ik reageerde er dus behoorlijk extreem op. De artsen hadden dat nog niet eerder meegemaakt.”

### **Hypoglycemie**

Regelmatig komt het voor dat MCS-patiënten melden ook last te hebben van een sterk wisselende of te lage bloedsuikerspiegel. Een te lage bloedsuikerspiegel, hypoglycemie, is simpel gezegd, het tegenovergestelde van suikerziekte, waarbij de patiënten juist een te hoge bloedsuikerspiegel hebben.

Voorals iemand erg onder stress heeft gestaan, langdurige spanningen heeft gehad, kunnen de bijnieren uitgeput raken en is een te laag bloedsuikergehalte het gevolg.

Klachten die hierdoor kunnen ontstaan zijn onder andere vermoeidheid, trillerigheid, duizeligheid, en concentratieproblemen. Is je bloedsuikerspiegel heel erg laag dan kan dit bovendien prikkelbaarheid, nerveuze spanningen en neerslachtigheid tot gevolg hebben. Soms zelfs zo erg dat iemand er radeloos van kan worden.

Sommige mensen denken dat je hypoglycemie het best kunt bestrijden met zoetheid of zelfs pure suiker. Dat helpt inderdaad wel even om je beter te voelen, maar het duurt meestal niet lang of je lichaam gaat om meer suiker vragen. Krijgt het dat niet, dan zakt je bloedsuikerspiegel weer in. En neem je wel meer suiker tot je, dan kom je in een soort vicieuze cirkel terecht die je gezondheid uiteindelijk geen goed zal doen.

De juiste remedie bij hypoglycemie is regelmatig over de dag verdeeld kleine beetjes eten. Beter zes maal per dag een kleine maaltijd dan drie maal per dag een grote. Producten die iemand met hypoglycemie moet vermijden zijn:

- suiker en suikerhoudende producten en alcohol.
- koffie, sterke thee, cola en andere frisdranken.
- druiven rozijnen, pruimen, vijgen, dadels en bananen.
- alle producten van witmeel.

Ben je gewend om veel suiker te gebruiken -hypoglycemiepatiënten hebben vaak een suikerverslaving- schakel dan geleidelijk over naar een dieet zonder suiker.

Een te plotselinge omschakeling kan afkickverschijnselen geven die behoorlijk heftig kunnen zijn.

## **Candida**

Candida -de officiële naam is candida albicans- is een gist dat in het menselijk lichaam thuis hoort, met name in de darmen. Ons afweersysteem zorgt ervoor dat de candida albicans in evenwicht blijft met de goedaardige bacteriën in onze darmflora.

Maar wanneer ons afweersysteem verzwakt is, zoals bij MCS het geval is, kan de candida zich explosief gaan vermeerderen. Dit gebeurt vooral wanneer we voedsel eten of medicijnen slikken waarop de candida een goede voedingsbodem vindt om zich uit te breiden. De candida verandert dan van een gistvorm in een schimmelvorm. Ons afweersysteem kan de groei van de schimmel dan niet meer tegenhouden en de schimmel krijgt de kans zich te verspreiden door ons hele lichaam. Ook op plaatsen waar hij helemaal niet thuis hoort. Dat brengt klachten met zich mee als benauwdheid, huiduitslag, schimmelnagels, maagslijmvliesontsteking, diarree, winderigheid, holte-ontstekingen, loopneus, vaginale ontstekingen, vermoeidheid, hoofdpijn en meer. Ook klachten op het mentale vlak, zoals angsten, fobieën en concentratiestoornissen kunnen het gevolg zijn.

Van candida is bovendien bekend dat het kan leiden tot grotere gevoeligheid voor chemische geuren en gassen. Wanneer de candida niet wordt tegengehouden gaat hij schimmeldraden maken die zich vastzetten in de cellen van de darmwand. Hierbij ontstaan zeer kleine openingetjes in de darmwand. Gevolg is dat de darmen gaan lekken, wat weer allerlei vervelende ziekteverschijnselen met zich mee kan brengen omdat er gifstoffen vanuit de darm in de bloedbaan terecht gaan komen.

Een candida-infectie is niet makkelijk te herkennen en al helemaal niet bij iemand die ook al MCS heeft, want er zijn veel overlappende symptomen. Maar een goede homeopatische arts, natuurgeneeskundige of kinesioloog kan de diagnose wel stellen en begeleiding geven bij het dieet dat nodig is om de candida terug te dringen. Die begeleiding is echt aan te bevelen want dit dieet heeft geen zin als je het niet honderd procent goed doet. Ook een keertje afwijken van het dieet is niet toegestaan. Wie gaat zondigen zal niet het gewenste resultaat bereiken. Een candidadieet mag onder andere geen suiker, suikerhoudende producten, azijn, witmeel, gist, alcohol, zuurkool of gerookte producten bevatten en evenmin vruchten of groenten die tekenen vertonen van kneuzingen of schimmelplekjes. Ook bouillonblokjes, marmite, druiven,

champignons, paddenstoelen, schimmelkaas, gedroogde vruchten, koffie en thee mogen gedurende enkele maanden niet gegeten of gedronken worden tijdens het terugdringen van de candida albicans. Voorzichtigheid met antibiotica en de anticonceptiepil is geboden in deze periode.

**Tip**

De mondkapjes van [iskovital.com](http://iskovital.com) zijn gemaakt van biologisch geteelde katoen en latexvrij elastiek. Ze zijn er in verschillende kleuren, in drie maten en ze zijn wasbaar. Maar, zo staat er in de omschrijving, de stof is waterafstotend. Waarschijnlijk zal niet iedere MCS-patiënt hier tegen kunnen. Wilt u informeren met welk materiaal ze waterafstotend zijn gemaakt om te weten te komen of dit voor u veilig is, stel deze vraag dan bij [support@iskovital.com](mailto:support@iskovital.com)

**Lotgenotencontact:**

De komende maanden kunt u voor lotgenotencontact bellen met:

Trudy Hoogland uit Vlaardingen  
Erica Bakker uit Veendam

Tel: 0650456429  
Tel: 0598626479

Meer telefoonnummers van lotgenoten die gebeld kunnen worden zijn op te vragen bij Geerteke de Haas. Tel: 0317612410

Partners van MCS-patiënten kunnen bellen met Klaas Haan, zelf ook partner van een MCS-patiënte. Tel: 0299403084

Voor vragen is Stichting MCS iedere werkdag bereikbaar. Tel: 0317612410