

## **Nieuwsbrief 91 van Stichting MCS september 2024**

### **Geuren**

Geuren worden door iedereen anders ervaren. Van een geur die door de ene persoon lekker wordt gevonden kan een andere persoon een grote afkeer hebben. Bepaalde geuren kunnen plotseling heel sterke (jeugd)herinneringen bij ons oproepen. Mensen zijn in staat om maar liefst één miljard verschillende geuren van elkaar te onderscheiden.

De meeste MCS-patiënten vinden chemische geuren afschuwelijk ruiken en veel van deze geuren maken hen ziek. Maar het zijn niet alleen geurende producten die voor problemen zorgen. Ook reukloze chemicaliën die worden ingeademd kunnen klachten veroorzaken. Want zowel chemische geuren als reukloze chemische gassen zijn dragers van chemicaliën.

Veel MCS-patiënten bij wie het lichaam volkomen ontregeld is door chemicaliën gaan ook op natuurlijke geuren reageren, zoals bloemen, bomen, pas gemaaid gras, bak- en braadluchten, enz. Iedere MCS-patiënt zal de geuren die voor hem of haar de grootste problemen opleveren als vanzelf gaan vermijden.

Maar de geuren waarvan je denkt dat je ze nog wel verdragen kunt, kunnen ongemerkt je systeem ondermijnen en op die manier meer schade aanrichten dan je denkt. Het is dus raadzaam om alle chemische stoffen en geuren zoveel mogelijk uit de weg te gaan. Ook als er natuurlijke geuren zijn waar je heftig op reageert kun je die natuurlijk beter vermijden. En verder heeft ook voeding veel invloed op het functioneren van een grote groep MCS-patiënten.

### **MCS en voeding**

Het spreekt vanzelf dat bewerkt en ultrabewerkt voedsel voor MCS-patiënten sterk af te raden is. De meeste van deze producten bevatten chemische toevoegingen die mensen die daar gevoelig voor zijn juist zoveel mogelijk moeten zien te vermijden. Een pluspuntje voor een grote groep MCS-patiënten is dat ze dit soort producten sowieso niet gebruiken omdat ze er direct vervelende gevolgen van zouden ondervinden. Maar zelfs natuurlijke voedingsmiddelen leveren niet zelden klachten op bij MCS-patiënten. Anders gezegd: er zijn maar weinig MCS-patiënten die niet op voeding reageren. En voeding kan heel veel verschillende klachten teweegbrengen. Van duizeligheid tot spierproblemen en van hartklachten tot slapeloosheid. Ook vermoeidheid, migraine, hoofdpijn, misselijkheid, overgeven, diarree, acné, eczeem en algehele malaise worden vaak veroorzaakt door voeding.

En verder kunnen depressiviteit, overgewicht, loopneus, hyperactiviteit, agressie, verwardheid, nervositeit en heel veel andere klachten symptomen zijn van voedselovergevoeligheid.

Bij Stichting MCS horen we vaak verhalen van mensen die enorm opknappen als ze bepaalde voedingsmiddelen uit hun dieet schrappen.

Voor de een is dat zuivel, voor een ander tarwe en voor weer een ander zijn het eieren die (soms jarenlang) voor klachten hebben gezorgd zonder dat de betreffende persoon het verband had gelegd tussen de voeding en de klachten.

Aan de universiteit van Chicago is in de jaren tachtig een grote studie gedaan met patiënten die leden aan chronische depressies. De wetenschappers die de studie uitvoerden waren verbaasd te ontdekken dat in de helft van de gevallen de oorzaak voedselallergie was en dat de depressies van de betreffende personen verdwenen door een aangepast dieet.

Inmiddels is dit onderzoek alweer zo'n veertig jaar geleden en is er in ons land bij artsen en psychologen nog steeds geen enkele kennis hierover. Een slechte zaak. Zeker omdat voeding naast depressiviteit ook allerlei andere klachten kan veroorzaken.

Voor mensen die nu denken: zou ik ook op voeding reageren? En op welke voedingsmiddelen dan?, volgt hier een rij producten die het meest verdacht zijn bij voedselovergevoeligheid. Probeer door het bijhouden van een voedseldagboek uit te vinden of één of meer van deze producten je gezondheid schaden en realiseer je hierbij dat dit maar een leidraad is. In principe kun je op alles wat je eet, drinkt, ruikt, of op een andere manier mee in aanraking komt reageren.

Wat voeding betreft zijn dit de meest verdachte producten:

- Eieren, citrusvruchten, aardappelen, tomaten, rundvlees, chocola, tarwe, rogge, haver, gerst en schaaldieren.
- Cola, frisdranken, alcohol, koffie, suiker, zoetstoffen, kaas, melkproducten, kruiden en specerijen.
- Kleur- geur- smaakstoffen, conserveermiddelen en de meeste E-nummers. Vooral de smaakversterker Ve-tsin (E621) die in de Chinese keuken veel gebruikt wordt.
- Verdikkingsmiddelen, broodverbeteraar, aroma's, thee met chemische smaakjes, snoep, fastfood en alle andere dingen waarvan je zelf wel weet dat ze niet goed voor je zijn.

Tot slot: eet of drink niet uit plastic serviesgoed, zeker geen warme gerechten of dranken en kook niet in aluminium pannen of anti-aanbakpannen met een teflonlaag.

### **Onderzoek naar bewerkt voedsel**

Uit een onlangs gehouden onderzoek waarvan de resultaten bekend zijn gemaakt op het European Society of Cardiology Congress in Amsterdam is de schadelijkheid van bewerkt voedsel weer eens heel duidelijk geworden.

Bewerkte en ultrabewerkte voedingsmiddelen zijn de producten waaraan suiker, verzadigd vet, te veel zout, kleur- geur- en smaakstoffen, enz zijn toegevoegd. Geen natuurlijke producten dus, maar voedsel dat uit de fabriek komt, zoals: koek, snoep, cola, chocola, frisdranken, zoete zuivel dranken, ijs, chips, pizza, kant- en klaar maaltijden, gezoete ontbijtgranen, toetjes, enz. Veel voedingsdeskundigen zijn geschrokken van de resultaten van dit onderzoek dat heeft aangetoond dat bewerkt en ultrabewerkt voedsel kan leiden tot hartaanvallen en beroertes. Mensen die veel bewerkt voedsel nuttigen zouden zelfs 24% meer kans hebben op een beroerte of hartaanval. Volgens voedingsexperts is wel 70 tot 80% van het aanbod in onze supermarkten ultrabewerkt. Dus dat betekent een grote kans op gezondheidsschade voor de consument. Sommige voedingsdeskundigen zeggen: "Door het consumeren van dergelijk voedsel verniel je essentiële onderdelen van je lichaam op den duur." Deze experts pleiten er nu voor om tot actie over te gaan om de gezondheidsschade van ultrabewerkt voedsel te beperken. Hoog nodig gezien het feit dat Het Global Burden of Disease heeft berekend dat er jaarlijks wereldwijd elf miljoen mensen voortijdig overlijden aan de gevolgen van een slecht dieet.

### **En hoe zit het met ons kraanwater?**

Het zal de meeste mensen niet ontgaan zijn dat er de laatste tijd nogal wat te doen is over ons kraanwater. In de media komt het onderwerp steeds vaker aan bod. De waterzuiveringsbedrijven hebben er steeds meer moeite mee om het water zodanig te zuiveren dat alle stoffen die er niet in horen eruit gefilterd worden. Een probleem dat jaren geleden al bestond maar de laatste tijd groter wordt. Er zit teveel nitraat in ons drinkwater en daarnaast resten van bestrijdingsmiddelen, restanten van medicijnen en zware metalen zoals, kwik, lood, cadmium en zink. Ook PFAS wordt de laatste tijd genoemd. De hoeveelheden moeten beneden een toegestane norm blijven, maar die norm ligt voor de meeste MCS-patiënten veel te hoog en bovendien is het nog maar de vraag of die norm niet meer en meer overschreden wordt. Niet zo gek dus dat een grote groep MCS-patiënten klachten krijgt van het leidingwater. Velen van hen zijn al overgestapt op mineraalwater of hebben een eigen extra waterfilter aangeschaft. Voor

MCS-patiënten die nog kraanwater drinken is het de moeite waard om eens een poosje spawater of ander mineraalwater te gaan gebruiken om uit te testen of ze zich daar beter bij voelen. Het kan een wereld van verschil maken: minder moe, minder klachten, meer energie, beter in je vel. Sommige MCS-patiënten koken ook in mineraalwater. Vooral de producten die veel water opnemen, zoals rijst, macaroni, spaghetti, enz.

Er zijn ook MCS-patiënten die ziek worden van het water waarin zij douchen of baden. Ook in dat geval kan het water gefilterd worden. Bijvoorbeeld door een waterfilter op de douchekop. Onder andere te koop bij [www.purenature.de](http://www.purenature.de) (zoekterm 'Duschfilter') en <https://www.waterfilterexpert.nl/douche-filter/>

### **Wees alert op de invloed van straling**

Laatst stond er in de krant: „De helft van de jongvolwassenen heeft tegenwoordig een bril nodig. Ze kijken hun ogen kapot op mobieltjes en laptops.” Meer en meer wordt er de laatste tijd ook gewaarschuwd dat teveel schermtijd kan leiden tot slapeloosheid, somberte en concentratieproblemen.

Als MCS-patiënt is het raadzaam om hier extra alert op te zijn omdat de kans heel reëel aanwezig is dat je ook voor dit soort invloeden meer dan gemiddeld gevoelig bent. Bij de meeste MCS-patiënten houdt de gevoeligheid n.l. niet op bij geur en chemie. Velen zijn ook gevoelig voor voeding, straling, medicijnen, huisstof, schimmels, (huis)dieren, wol, leer, nikkel, kobalt en heel veel andere stoffen uit de omgeving. In het Franse dorpje Seine-Port met 1800 inwoners is het sinds 3 februari 2024 verboden voor inwoners en bezoekers van het dorp om hun mobiele telefoon te gebruiken op straat, in winkels, bij scholen, in parken en andere publieke ruimtes. Burgemeester Vincent Paul Petit vindt de maatregel goed voor de gezondheid van de dorpingen. In het plaatselijke café maken de bezoekers wel gebruik van hun mobieltjes, maar de meesten van hen vinden het goed dat er buiten een verbod geldt op telefoongebruik. „Want het leidt teveel af,” zegt men, om daaraan toe te voegen: „sommige mensen zijn zo geobsedeerd door hun telefoon dat ze niet eens op het verkeer letten als ze de straat oversteken.” Ook voor de jeugd vindt men het heel goed dat deze maatregel er is. Over de negatieve invloed van straling hebben ze het niet, maar ze zeggen: „De jeugd ervaart alleen maar stress door die mobieltjes. Ze moeten altijd maar bereikbaar zijn en dat is niet gezond.”

Tot nu toe is er nog geen andere stad of dorp bekend waar deze maatregel is ingevoerd. Journalisten zijn dan ook erg geïnteresseerd in hoe het er hier aan toe gaat en trekken massaal naar het dorpje toe. „Ze komen hier rondkijken alsof we een smurfendorp zijn,” zegt een cafébezoeker.

Zouden er in de toekomst meer steden en dorpen komen die een verbod op mobiel telefoongebruik in de openbare ruimte gaan invoeren? Dat is afwachten, maar ondertussen is het voor mensen die bovengemiddeld gevoelig zijn (zoals o.a. MCS-patiënten, ME/CVS-patiënten, CPLD-patiënten en EHS-patiënten) verstandig om hun blootstelling aan straling zoveel mogelijk te beperken en met een vaste telefoon te bellen i.p.v. met een mobieltje, want straling heeft meer negatieve invloed dan de meeste mensen denken. Voor meer informatie zie [www.stichtingehs.nl](http://www.stichtingehs.nl)

### **Tips**

- Op zoek naar ecologische bouwmaterialen? Kijk op [www.eco-bouwers.nl](http://www.eco-bouwers.nl) en [www.eco-logisch.nl](http://www.eco-logisch.nl)
- Voor verf op klei- en leembasis, zie <https://tierrafino.nl/>
- Sommige MCS-patiënten hebben ook MS (Multiple Sclerose) en bovendien kan MCS ook MS-achtige klachten geven zonder dat je echt MS hebt. Verschillende van onze lotgenoten met MS-verschijnselen hebben veel baat gehad bij een aangepast dieet.

Sommige rolstoelgebruikers hadden hun rolstoel zelfs niet meer nodig. Zie [www.overcomingms.org](http://www.overcomingms.org)

- Regelmatig melden MCS-patiënten dat ze naast MCS ook de ziekte van Lyme hebben. Zie [www.lymeherstel.nl](http://www.lymeherstel.nl)

### **Oproepjes**

- De volgende oproep plaatsten we ook al in onze vorige nieuwsbrief. Omdat we er geen reacties op kregen herhalen we de oproep nog een keer:  
Wie is er goed in Engels, Frans, Duits, Spaans, Zweeds, Noors of een andere taal en wil via internet de ontwikkelingen in het betreffende land bijhouden en interessante artikelen vertalen of in eigen woorden verkort weergeven voor onze nieuwsbrief? We zijn geïnteresseerd in alles wat er in het buitenland gebeurt op het gebied van MCS. Een Engels artikel dat we graag vertaald willen hebben ligt al klaar. Wie gaat dit voor ons doen? Reacties graag naar Stichting MCS, Tel: 0317-612410
- Willen de mensen die nog geen nieuwsbriefbijdrage voor 2024 naar ons overgemaakt hebben hier nog even aan denken? € 12,50 naar IBAN NL12 INGB 0005 2980 41 ten name van Stichting MCS o.v.v. naam en woonplaats van de MCS-patiënt. Alvast bedankt.

### **Lotgenotencontact**

De komende maanden kunt u voor lotgenotencontact bellen met:  
Odette Hermans uit Amsterdam Tel:020 62 33 249

Meer telefoonnummers van lotgenoten die gebeld kunnen worden zijn op te vragen bij Geerteke de Haas. Tel: 0317 61 24 10

Partners van MCS-patiënten die eens willen praten met andere partners van MCS-patiënten mogen bellen met onze stichting. Bij voldoende aanmeldingen kunnen we deze mensen met elkaar in contact brengen.

Voor vragen is Stichting MCS iedere werkdag bereikbaar. Tel: 0317 61 24 10