

Nieuwsbrief 93 van Stichting MCS maart 2025

Formaldehyde (spaanplaatgas)

Formaldehyde is een kleurloos gas met een prikkelende geur. Voor de meeste mensen is die geur pas waarneembaar als het in een ruime hoeveelheid vrijkomt. Al in 1934 is aangetoond dat formaldehyde schadelijk is bij inademing en tal van overgevoeligheden kan veroorzaken. Inmiddels is ook al jarenlang bekend dat het een van de stoffen is die verantwoordelijk kan zijn voor het ontstaan van MCS. Voor mensen die al MCS hebben kunnen kleine hoeveelheden formaldehyde de MCS-klachten verergeren en zelfs zeer ernstige klachten veroorzaken.

Verschuinselen

Klachten die in verband gebracht kunnen worden met blootstelling aan formaldehyde zijn onder andere: geïrriteerde ogen en luchtwegen, chronische bronchitis, astma, huidklachten, slijmvliesproblemen, misselijkheid, hoesten, niezen, loopneus en hoofdpijn. Mensen die beroepsmatig veel met hoge concentraties formaldehyde in aanraking komen lopen een verhoogd risico op de ziekte van Hodgkin, leukemie, kanker van mond, neus, keel, longen, blaas, prostaat, hersenen, huid, darm en nieren.

Producten

Formaldehyde komt in een groot aantal producten voor. Bijvoorbeeld: spaanplaat, triplex, multiplex, MDF, hard- en zachtboard, bouwmaterialen, kunsthars, steenwol, glaswol, meubels, plastics, lijm, behang, verf, vloerbedekking, gordijnen, parket, laminaat, schoonmaakmiddelen, matrassen, kleding en ander textiel, kunststoffen, cosmetica, wc-papier, keukenrol, papieren zakdoekjes, ander papier en karton, haarversteviger, nagellak, parfum, vaatwas-producten, shampoo, zalf, crèmes, geneesmiddelen, vaccins, uitlaatgas van dieselauto's, enz, enz.

Formaldehyde komt in kleine hoeveelheden vrij bij verbranding van b.v. hout, gas, kerosine en tabak. Ook in de buitenlucht komt formaldehyde voor.

In een stedelijke omgeving zijn de concentraties in de lucht hoger dan in landelijk gebied. Vanwege de antibacteriële werking van formaldehyde wordt het als ontsmettingsmiddel en conserveermiddel gebruikt in ziekenhuizen, zwembaden en laboratoria.

Formaldehyde in woningen

De hoeveelheid formaldehyde in woningen hangt af van de gebruikte bouwmaterialen, de ouderdom van de woning, de hoeveelheid formaldehydebevattende producten in de woning, de aard en ouderdom van het materiaal en de vochtigheid en temperatuur in huis. Oudere materialen stoten minder formaldehyde uit dan nieuwe en bij hoge vochtigheid en een hogere temperatuur komt meer formaldehyde vrij dan bij lagere temperatuur en vochtigheid. Verder speelt ook de omgeving waar de woning staat een rol.

Normen

In de jaren zeventig zijn normen vastgesteld voor de maximale uitstoot van formaldehyde uit spaanplaat. Spaanplaat dat aan die normen voldoet heeft een KOMO-keurmerk gekregen. In nieuwbouwwoningen mogen vanaf die tijd alleen nog spaanplaatproducten gebruikt worden met dit keurmerk. Ook spaanplaat dat in bouwmarkten verkocht wordt moet vanaf eind jaren zeventig dit keurmerk hebben. Ook voor kleding en andere textiel zijn normen vastgesteld. Door kleding te wassen verdwijnt een groot deel van de formaldehyde. Daarom staat er op sommige kledingstukken een etiketje met de tekst: „voor het eerste gebruik wassen.” In Europese landen wordt formaldehyde in kleding gelukkig steeds minder toegepast.

Tips om zo min mogelijk last te hebben van formaldehyde

Zoals uit al het voorgaande blijkt wordt formaldehyde in heel veel producten verwerkt en valt het niet mee om contact met deze stof te vermijden. Hieronder volgen enkele tips om toch zo min mogelijk blootgesteld te worden.

- Je huis regelmatig goed luchten en ventileren.
- Als MCS-patiënt kan je beter geen nieuwbouwhuis betrekken.
- Wees voorzichtig en alert als je wil gaan verbouwen. Kies liever voor eco-materialen dan voor gangbare bouwmaterialen.
- Haal zo weinig mogelijk spaanplaathoudende producten in huis.
- Heb je al spaanplaat wanden of andere grote oppervlakken in huis, behandel ze dan met verf (kies wel verf waar je tegen kunt).
- Onafgewerkte zijanten van spaanplaat kun je met fineer of aluminium plakband afdichten.
- Laat de temperatuur en vochtigheid in huis niet te hoog oplopen.
- Rook niet en laat anderen niet roken in je huis.
- Stook geen open haard of houtkachel.
- Let op dat de waakvlam in je geiser of fornuis blauw van kleur is. Bij een oranje vlam heb je last van verkeerde verbrandingsgassen en moet er door een vakman naar gekeken worden.
- Koop wc-papier, keukenrol of papieren zakdoekjes in eco-winkels, dan zijn ze vrij van formaldehyde.
- Was je kleding voor gebruik. Als je een paar eetlepels natriumbicarbonaat bij je wasgoed doet heeft dit nog meer effect. Handwas of machinewas maakt in dit geval niet uit. Zorg er wel voor dat je de vrijkomende dampen niet inademt.

Voorjaar

Op het moment dat deze nieuwsbrief wordt geschreven is het voorjaar in aantocht. Voor veel MCS-patiënten betekent dit verlichting van klachten. In het voorjaar en in de zomer kunnen we meer buiten zijn, staan ramen en deuren vaker open, ademen we meer frisse lucht en voor de meesten van ons komt dat onze gezondheid ten goede. Letterlijk en figuurlijk een verademing dus. Alleen als je in een vervuilde omgeving woont, dichtbij een industriegebied, in een grote stad, langs een drukke weg of in een landelijk gebied waar gewassen bespoten worden met pesticiden kan de buitenlucht juist meer druk leggen op je gezondheid. Het kan dan nuttig zijn om een goede luchtreiniger in huis te halen of de mogelijkheden van een verhuizing te overwegen. Vorige zomer hoorden we ook verschillende verhalen van MCS-patiënten waarvan de burens coniferen in de tuin hadden staan, of buxus, jasmijn, lavendel of andere beplanting waar een groot deel van de MCS-patiënten niet tegen kan. Probeer, als je ziek wordt van de beplanting van je burens, hier met ze over te praten. Schakel eventueel buurtbemiddeling in. Als er geen buurtbemiddeling is, is er mogelijk wel een mediator of wijkagent die kan bemiddelen. Leg je probleem goed uit, verwijst eventueel naar onze website www.stichtingmcs.nl, of breng nieuwsbrief 85 waarin veel uitleg en feiten over MCS staan, onder hun aandacht. Deze nieuwsbrief is te vinden op onze website. Zijn de burens niet bereid de beplanting waar je ziek van wordt te vervangen door iets anders, dan valt daar helaas niet zo veel aan te doen. Als je het kunt betalen kun je nog aanbieden dat je de kosten vergoedt, maar als dat niet helpt kun je niet zoveel anders doen dan je ramen en deuren zoveel mogelijk dicht houden of, net als je wanneer je in een vervuild gebied woont, verhuizing overwegen. Daarbij is het wel zaak om heel goed op te letten dat er in de omgeving waar je naartoe wilt verhuizen niet dezelfde of andere ziekmakende factoren zijn.

Bij vermoeidheid vaker even gaan liggen

Een van onze medepatiënten had enige tijd geleden extreem veel last van vermoeidheid. Haar therapeut raadde haar aan om telkens als ze twee uur op was geweest een kwartiertje te gaan liggen. Daarna weer twee uur op en een kwartier liggen, enz. Na enkele dagen was haar reactie: „Dit helpt echt heel goed! Ik heb nu veel minder moeite om de dag door te komen!” Voor iedereen die erg vermoeid is, is dit dus de moeite waard om ook eens uit te proberen. En mocht je in slaap vallen in de tijd dat je even bent gaan liggen, geen nood. Wetenschappelijk onderzoek van de Nasa in de jaren negentig gaf als uitslag dat een kort slaapje overdag je alertheid doet toenemen en je prestaties verbetert. Andere voordelen van een dutje overdag: verlaging van je bloeddruk, versterking van je geheugen, stimulatie van je creativiteit en een optimistischer kijk op de wereld. Daarbij zou een dutje van 25 minuten het meest ideaal zijn. Maar voor mensen die 's nachts niet goed kunnen slapen of die moeite hebben met inslapen is een dutje overdag dan weer niet zo'n goed idee.

Van A tot Z goed om te weten

Een groot deel van de MCS-patiënten kan niet goed tegen medicijnen. Daarom is het goed om te weten dat er voor veel klachten en kwalen alternatieve behandelingen zijn, die in veel gevallen wel verdragen worden. In onze vorige nieuwsbrief begonnen we met een eerste serie tips om lichamelijk ongemak te behandelen met alternatieve middelen en om de weg te vinden naar therapieën of instanties die je verder kunnen helpen. In deze nieuwsbrief volgt een tweede serie tips. We moeten ook hier nu vermelden dat er geen twee MCS-patiënten hetzelfde zijn. Van een middel waar de één van opknapt wordt de ander alleen maar zieker. Genoemde middelen voorzichtig uitproberen dus en ermee stoppen als het niet goed gaat.

Blaasontsteking

In onze vorige nieuwsbrief gaven zeven patiënten hun tip door over hoe zij omgaan met een blaasontsteking. Vandaag komt patiënt acht aan het woord. Zij zegt: „Ik voel een blaasontsteking altijd aankomen en kan hem vaak de kop indrukken door meteen veel water te gaan drinken en veel te plassen. De ontsteking kan dan in de kiem gesmoord worden. Anderhalf à twee liter drinken in een paar uur tijd is meestal genoeg. Teveel drinken kan schadelijk zijn. Iemand die op doktersadvies veel moest drinken dronk eens tien liter achter elkaar en ging daaraan dood.”

Blaren

Sommige MCS-patiënten krijgen blaren in hun mond na confrontatie met bepaalde geuren of voeding. Zij hebben er baat bij als ze meerdere keren per dag een bevroren stukje komkommer of sinaasappel (een ijsblokje kan ook) tegen de blaren aan houden. Het vermindert de pijn en het ongemak.

Borstkanker

Het komt nogal eens voor dat vrouwen hun mobiele telefoon in hun BH dragen. Zoveel zelfs dat er al BH's te koop zijn met een speciaal zijvakje voor de telefoon. Hier is een waarschuwing op zijn plaats. Draag je telefoon liever helemaal niet op je lichaam, maar zeker niet op of in de buurt van je borsten. Er komen steeds meer aanwijzingen dat dit borstkanker kan veroorzaken.

Botbreuken

Een simpele botbreuk kan voor een MCS-patiënt een boel ellende met zich meebrengen omdat ziekenhuisbezoek, medicijnen, een operatie (narcose), en zelfs het gips voor overgevoeligheidsreacties kunnen zorgen. Voorkomen is dus beter dan genezen. Wees daarom voorzichtig met losse kledjes, ga niet op wankelende krukjes staan, sla de wintersport over en doe bij gladheid ijzertjes onder je schoenen tegen het uitglijden.

Bril

Een wetenschapper die zich verdiept had in milieu-invloeden op de gezondheid van de mens vertelde eens hoe erg hij het vindt dat het gros van de mensen niet op de hoogte is van de gevaren van blootstelling aan elektrosmog en chemicaliën. „En dan gaan mensen ook nog met een metalen bril achter de computer zitten,” zei hij. „Het metaal van de bril werkt als een antenne en leidt de straling regelrecht naar de hersenen. Het is geen wonder dat we met z’n allen hartstikke ziek worden.” Dus: beter maar niet met een metalen bril op achter de computer/laptop/mobiele telefoon.

Buikpijn

Bij buikpijn en darmgassen kan kummel, ook wel karwij genoemd, goede diensten bewijzen. Voorzichtig uitproberen want niet alle MCS-patiënten kunnen er tegen.

Chi Neng Qigong

Net als Tai Chi is Chi Neng Qigong een Chinese bewegingsleer die de doorstroom van energie stimuleert waardoor lichaam en geest sterker kunnen worden. Chi Neng Qigong schijnt makkelijker te zijn en eerder resultaat te geven dan Tai Chi. Over beide technieken zijn er door MCS-patiënten positieve resultaten gemeld.

Colloïdaal zilver

Het woord colloïdaal betekent zich fijn verdeeld in een vloeistof bevindend. Colloïdaal zilver is dus een vloeistof met een geringe hoeveelheid zilver erin. Het wordt gebruikt als ontstekingsremmer en is dus een alternatief voor antibiotica. Het is o.a. te koop bij natuurvoedingswinkels. Niet alle MCS-patiënten kunnen er tegen.

Cosmetica

In cosmetica en verzorgingsproducten kunnen meer dan vijfendertig verschillende kankerverwekkende stoffen zitten. Zelfs in producten die speciaal voor baby's en peuters ontwikkeld zijn. Ongeveer dertig procent van alle contactallergie wordt uitgelokt door cosmetica.

CPLD

CPLD is de afkorting van Chronische Polymorfe Licht Dermatose. De huid van patiënten die hieraan lijden wordt pijnlijk, rood, gaat jeuken, verbrandt en/of zwelt op bij blootstelling aan licht. Niet alleen zonlicht, maar in veel gevallen ook van kunstlicht. CPLD komt in veel verschillende gradaties voor. Van mild tot ernstig tot zeer ernstig. Gelukkig kan een groot deel van de CPLD-patiënten zijn of haar klachten beheersbaar houden met beschermende kleding, beschermende crèmes en het vermijden van direct zonlicht, met name rond het middaguur. Mensen met een ernstige vorm van CPLD leven soms helemaal in het donker. Ook onder MCS-patiënten komen CPLD-klachten voor. Sommigen ervaren een heel duidelijk verband tussen blootstelling aan straling en hun huidklachten. Of anders gezegd: vermindering van klachten bij het zoveel mogelijk vermijden van straling.

Lotgenotencontact

De komende maanden kunt u voor lotgenotencontact bellen met:

Odette Hermanns 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