

Mestcelactivatiesyndroom (MCAS)

Wat is MCAS?

Mestcellen zijn immuuncellen die op veel plaatsen in de weefsels voorkomen. Ze spelen een belangrijke rol in het immuunsysteem en bij allergische reacties. Deze cellen vormen een eerste afweerlinie van het lichaam en produceren histamine en andere ontstekingsstoffen. Mestcellen komen voor in weefsels die contact maken met de buitenwereld, zoals maag- en darmwand, longen, huid, slijmvliezen. Bij mestcelactivatiesyndroom (MCAS) zijn mestcellen overactief. Soms zijn er ook meer mestcellen in weefsels aanwezig.

MCAS komt voor bij de zeldzame mestcelziekte mastocytose. Daarnaast komt MCAS regelmatig voor bij volwassenen en kinderen als er sprake is van langdurige klachten na een infectieziekte (PAIS), zoals COVID-19, Q-koorts, Lyme of ME/CVS. Ook bij bepaalde bindweefselziekten en bij langdurige klachten na COVID-19 vaccinatie is de kans op het ontwikkelen van MCAS verhoogd.

Kenmerken MCAS

- Mestcellen worden geactiveerd zonder duidelijke reden, of reageren overmatig op normale prikkels.
- Klachten kunnen niet (volledig) verklaard worden door een andere diagnose, zoals een specifieke allergie, infectie of andere bekende aandoening.
- De reactie kan in verschillende orgaansystemen optreden.
- Een verergering van andere klachten kan optreden, bijvoorbeeld POTS-klachten, gevoeligheid voor infecties, hoofdpijn, opgejaagd gevoel, etc.



Hoe ontstaat MCAS?

Het is nog niet bekend hoe MCAS ontstaat. Mestcellen spelen een belangrijke rol in de afweer bij acute infecties zoals COVID-19 en Q-koorts. Mogelijk blijven MCAS-klachten na een infectie bestaan door een langdurige ontsteking. Mensen die MCAS ontwikkelen, hadden vaak al astma, eczeem, allergieën, een aanleg om allergische reacties te ontwikkelen (atopie), of het prikkelbare darmsyndroom (PDS).

Oorzaken mestcelactivatie: Bij MCAS kunnen de klachten erger worden wanneer patiënten worden blootgesteld aan triggers zoals:

- Bepaald voedsel
- Alcohol
- Cafeïne
- Stress
- Temperatuurveranderingen
- Allergische triggers
- Luchtdrukveranderingen (snelle weersveranderingen)
- Inspanning
- Knellende kleding*



** bij POTS is het advies om strakke kleding (onderlichaam) te dragen. Patiënten die ook MCAS hebben, verdragen dit niet altijd.*

MCAS herkennen

MCAS kan worden herkend aan de klachten die mensen hebben. Deze zijn niet bij iedereen even erg, ook kan de ernst wisselen in de tijd. De klachten lijken vaak op allergische reacties:

- **Maag- en darmklachten:** opgeblazen buik; buikkrampen of buikpijn, verstopping of diarree (soms afwisselend), misselijkheid/overgeven.
- **Luchtwegklachten:** zoals een verstopte neus of jeuk in de neus, kortademigheid, astmatische klachten.

- **Huid- en slijmvliesklachten:** roodheid, jeuk, zwelling (gelaat, lippen, ogen, tong en keel), netelroos (galbulten).
- **Klachten van het zenuwstelsel:** hoofdpijn, hersenmist, concentratieproblemen, gevoelsklachten (pijn, doofheid of tintelen).
- **Spier-/gewrichtsklachten:** pijn in gewrichten, spierzwakte.
- **Hart-/vaatstelselklachten:** orthostatische intolerantie (bijv. POTS of orthostatische hypotensie), met symptomen zoals hoog hartritme, hartkloppingen, zwakte en flauwvallen.
- **Anafylaxie - zeer heftige (allergische) reactie:** met verhoogde hartslag, verlaagde bloeddruk en bewustzijnsverlies.
Een anafylactische reactie kan levensbedreigend zijn.
- **Andere klachten:** zoals migraine, terugkerende niet-infectieuze blaasontstekingen, pijn in vagina, veelvuldige ontstekingen in het lichaam (tandvlees, verstoorde wondgenezing), vermoeidheid, een algemeen ziek gevoel.



Bij bovenstaande klachten kan er sprake zijn van MCAS als:

- Er **meerdere aanhoudende klachten** zijn die passen bij MCAS.
- Andere oorzaken van mestcelactivatie, zoals allergieën, zo goed mogelijk zijn uitgesloten. Je kunt een allergie hebben én MCAS. De allergie verklaart dan niet alle klachten, maar alleen een deel van de klachten.
- De klachten verbeteren of verdwijnen als medicatie wordt gebruikt die gericht is tegen de stoffen die de mestcellen maken, of medicatie die mestcellen rustiger maakt.
- Het bloed of de urine is onderzocht op de stof tryptase. Als deze stof verhoogd is, kan dat wijzen op een opvlamming van MCAS. Maar meestal zijn de tryptase waarden bij MCAS normaal.

Advies en behandelmogelijkheden

De benadering van MCAS is symptomatisch en gericht op vermindering van klachten. Bij het afbouwen of stoppen komen klachten gewoonlijk weer terug. Mogelijkheden zijn:

- Het vermijden van 'triggers' zoals allergenen, verandering van temperatuur, inspanning, stress of voedingsmiddelen die een reactie oproepen.
 - Het bijhouden van klachten in een logboek kan verduidelijken waardoor deze worden uitgelokt.
 - Regelmaat en ruimte creëren voor rust en ontspanning in de dag kan helpen.
- Aanpassing van voeding als er duidelijke triggers zijn. Bijv. cafeïne, alcohol, lactose, tarwe, etc.
 - Ook bij voedselreacties kan het bijhouden van een logboek duidelijkheid geven.



- Een dieet waarbij de blootstelling aan histamine wordt verminderd kan helpend zijn. Bij een histamine-arm dieet worden voedingsmiddelen die veel histamine bevatten weggelaten. Een histaminevrij dieet is erg moeilijk en meestal niet nodig.
- Soms is het voldoende de voeding tijdelijk aan te passen. Voedingsmiddelen die weggelaten waren kunnen na verloop van tijd weer voorzichtig worden geïntroduceerd.
- Overweeg begeleiding van een diëtist om mogelijke tekorten van voedingsstoffen te voorkomen.



- Medicatie zoals antihistaminica of mestcelstabilisatoren kan verlichting van de klachten geven. Dit kan de werking van histamine of de gevoeligheid van de mestcellen verminderen. Vaak wordt een combinatie van medicatie en dieet ingezet. Overleg met de huisarts als u medicatie wilt gebruiken.

De huisarts kan bij vragen over MCAS en de behandeling hiervan contact opnemen met C-support. Meer informatie over MCAS kunt u vinden op onze [website](https://www.q-support.nl).