

Boekrecensie: Help, mijn mestcellen zijn van slag!

Mestcelactivatiesyndroom (MCAS) is een uiterst complexe en chronische immuunziekte die steeds vaker voorkomt. Het eerste boek over MCAS verscheen maart 2022 in het Nederlands en is geschreven door Gonnie van de Lang.

Gonnie is acupuncturist, yogadocent en **ervaringsdeskundige**. Zij heeft aan den lijve ervaren hoe het is om met MCAS te leven. Ze weet dus als geen ander hoe lang de lijst is met triggers, symptomen, hoeveel voedingsmiddelen je niet meer gewoon kunt eten. Hoe frustrerend de zoektocht kan zijn om iemand te vinden die kennis en ervaring heeft in het behandelen van MCAS en hoe je het beste met deze ziekte om kunt gaan.

Voorwoord

Het boek bestaat uit drie delen en begint met een voorwoord van MDL-arts dr. Marten Otten. Hij behoort tot de kleine groep artsen in Nederland die actief onderzoek doen naar MCAS en mensen behandelen. Dr. Otten voert op dit moment geen praktijk. Hij heeft Gonnie geadviseerd en ondersteunt bij het medische deel van haar boek.

Deel 1: ziektebeeld onderzoek behandeling



In dit deel wordt het **verschil uitgelegd tussen histamine-intolerantie en MCAS** en wat de overeenkomsten tussen die twee zijn. MCAS staat voor **mestcelactivatiesyndroom**, een uiterst complexe en chronische immuunziekte die steeds vaker voorkomt. Mestcellen spelen een heel belangrijke rol in zowel het aangeboren als adaptieve immuunsysteem. Ze beschermen ons lichaam tegen o.a. allergieën, infecties enz. Wanneer mestcellen in verhoogde aantallen aanwezig zijn, overgevoelig en overactief zijn en te veel chemische stoffen afgeven dan kan dit leiden tot zwelling en ontsteking waarna het immuunsysteem moet worden ingeschakeld om de ontsteking op te lossen.

Mestcellen worden in de meeste weefsels van het lichaam aangetroffen. Ze beïnvloeden het lichaam op meerdere orgaansystemen zoals de huid, het maag-darmkanaal, het hart, de luchtwegen en de neurologische systemen.

MCAS-patiënten leven maanden of zelfs jaren zonder diagnose, omdat de aandoening nog weinig (h)erkend wordt in de medische wereld door de grote hoeveelheid aan symptomen en een diagnose die moeilijk te stellen is. Meestal wordt er medicatie ingezet om de histaminereceptoren H1, H2 en H3 te remmen, maar dit werkt niet altijd afdoende. Er bestaan nog vrijwel geen specifieke testen om MCAS te diagnosticeren behalve de **bepaling serum tryptase, en scopie en biopsieën** maar deze worden vaak te laat gedaan. Meestal pas wanneer de episode van opvlamming weer voorbij is.

Deel 2: praktijk: op zoek naar een nieuwe balans



In dit deel wordt uitgelegd hoe u de vele triggers die er kunnen zijn in kaart kunt brengen om de symptomen

van MCAS aan te pakken en het lichaam weer in balans te brengen. Triggers verschillen van persoon tot persoon en kunnen o.a. zijn IgE- en **IgG-voedselreacties**, infecties, toxinen, een **onbalans in het darmmicrobioom**, omgevingsfactoren zoals hitte, chemicaliën, schimmels, een grote verscheidenheid aan voedingsmiddelen, alcohol, hulpstoffen in medicijnen en supplementen enz.

Verder is stress van invloed zoals **omgevings-, fysieke, emotionele, spirituele en voedingsstress**. Het hormoon cortisol stijgt door stress en hoe hoger het **cortisolgehalte**, hoe lager de drempel wordt voor de mestcelreactiviteit.

Deel 3: gezondheidsoefeningen



In dit deel wordt aandacht besteed aan de oefeningen die u zou kunnen doen om uw gezondheid te ondersteunen zoals **ademtherapie, yoga, mindfulness, qi-gong** enz. Er worden een aantal massages en oefeningen van A tot Z beschreven om o.a. de conditie van de organen te verbeteren, rust te creëren in het lichaam, de lymfebanen op te schonen en de lichaamshouding en het bewustzijn te verbeteren.

Bijlagen

Aan het einde van het boek bevinden zich een aantal bijlagen. Hier vindt u lijsten met het **histaminegehalte van voedingsmiddelen**, medicijnen die de symptomen van **histamine-intolerantie** zouden kunnen verergeren en het **DAO-enzym kunnen remmen**. Daarnaast uitleg over het verband tussen MCAS en chemische intolerantie en conclusies van diverse rapporten over voeding en veiligheid.

Commentaar van Natuur Diëtisten Nederland

“Help, mijn mestcellen zijn van slag”, is een dik boek van maar liefst 462 bladzijden dat prachtig is vormgegeven. Het is in duidelijke en begrijpelijke taal geschreven waardoor veel patiënten zichzelf in het verhaal zullen herkennen. Het boek is ook erg geschikt voor behandelaars.

Naast de enorme hoeveelheid informatie, is er in het boek een 9 stappenplan beschreven waar mensen concreet mee aan de slag kunnen. Er wordt ook veel aandacht besteed aan hoe u mentaal met de ziekte om kunt leren gaan.

De complementaire geneeskunde heeft de **beschikking over supplementen om alle vier de histaminereceptoren te remmen**.

Komt u er niet uit, schakel dan de hulp in van een deskundige behandelaar die bekend is met MCAS en histamine-intolerantie en zich niet alleen concentreert op uitsluitend een pil als antwoord op uw klachten, maar multi-systemisch denkt en u veel breder kan helpen.

Een DNA-speekseltest zou een mooie aanvulling zijn voor mensen met MCAS en histamine-intolerantie, want wanneer medicijnen, voedingssupplementen en kruidenextracten voorgeschreven worden op basis van het individuele DNA-profiel zal dit de kans op bijwerkingen verminderen. Dit geeft meer zekerheid over de werking van het medicijn, het voedingssupplement of het kruidenextract dat wordt ingezet.

Er is tevens een facebookgroep MCAS: Help mijn mestcellen zijn van slag! met als doel elkaar te informeren over MCAS, lezingen, artikelen en onderzoeken.

Zie ook het histaminearchief van onze site.

Update 2026

MCAS stichting; Het mestcelactivatiesyndroom(MCAS)

Een aandoening die te lang onzichtbaar blijft

Een bijzondere mijlpaal: MCAS Stichting is officieel opgericht!

Op vrijdag 12 juni 2026 was het eindelijk zover: bij de notaris hebben wij (Agnes, Gonnie, Marianne, Marijke en Jeanine) officieel de MCAS Stichting opgericht. Een bijzonder moment waar we met trots en dankbaarheid op terugkijken.



Help, mijn mestcellen zijn van slag!

Mestcelactivatiesyndroom & histamine-intolerantie

Wanneer u interesse heeft in dit boek; zie de inhoudsopgave met [webshop en een inkijkexemplaar van het boek staan vermeld op deze pagina.](#)

Het mestcelactivatiesyndroom, een complexe aandoening

Het mestcelactivatiesyndroom, of MCAS, is een zeer complexe, veelomvattende en onvoorspelbare ziekte. Het betreft een stoornis in het immuunsysteem waarbij er sprake is van mestcellen die hyperreageren op niet bedreigende prikkels zoals voedsel, geuren, fysieke of emotionele triggers.

Omdat mestcellen zich bevinden in bijna alle weefsels op de grens tussen extern en intern milieu, kunnen de symptomen diverse organen betreffen. Dat maakt de ziekte zo ongrijpbaar. Wie ermee kampt is vaak al jaren zoekende naar de oorzaken van de klachten. Daar komt bij dat iedere specialist er binnen de grenzen van zijn eigen vakgebied naar kijkt; daardoor heeft hij geen zicht op symptomen die overeenkomsten vertonen. Juist bij MCAS is dat van belang.

Hoewel er veel publicaties zijn verschenen waarin diagnostische criteria voor MCAS zijn voorgesteld is er nog steeds geen duidelijke ICD-10-code voor deze ziekte. Dit is zeker één van de redenen waarom MCAS voor de meeste artsen en therapeuten onbekend is.

Wel zijn er schattingen over het voorkomen van MCAS. Volgens de Duitse belangenvereniging voor MCAS-patiënten, MCAS-hope, heeft zo'n 17% van de bevolking MCAS.¹ Volgens de pionier op MCAS-gebied, dr. Lawrence Afrin, heeft 14 tot 17% van de Amerikaanse bevolking MCAS.² Met long-covid zijn naar schatting de gevallen van MCAS toegenomen.³ In 2016 heeft de WHO verklaard dat MCAS en mastocytose (een zeer zeldzame mestcelziekte) twee verschillende aandoeningen zijn.

Gonnie van de Lang

Bronvermelding MCAS:

1. MCAS, via www.mcas-hope.de, de Duitse belangenvereniging voor MCAS-patiënten. Geraadpleegd op 17-8-2023.
2. Afrin L. Mast Cell Activation Disease: Current Concepts. Lezing conferentie voor de International Association for Chronic Fatigue Syndrome/Myalgic Encephalomyelitis aug. 2021 Via meassociation.org.uk/2021/10/iacfs-me-conference-dr-larry-afrin-on-an-overview-of-mast-cell-activation-disease
3. Theoharides, T. C., & Conti, P. (2020). COVID-19 and multisystem inflammatory syndrome, or is it mast cell

activation syndrome. J Biol Regul Homeost Agents, 34(5), 1633-6.

4. Afrin, L. B., Ackerley, M. B., Bluestein, L. S., Brewer, J. H., Brook, J. B., Buchanan, A. D., ... & Molderings, G. J. (2021). Diagnosis of mast cell activation syndrome: a global "consensus-2". Diagnosis, 8(2), 137-152.

5. Gülen, T., Akin, C., Bonadonna, P., Siebenhaar, F., Broesby-Olsen, S., Brockow, K., ... & Valent, P. (2021). Selecting the right criteria and proper classification to diagnose mast cell activation syndromes: a critical review. The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice, 9(11), 3918-3928.

6. Butterfield, J. H. (2023). Increased excretion of mast cell mediator metabolites during mast cell activation syndrome. The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice.

7. Carnahan J. Hidden Infections and Mast Cell Activation Syndrome: What You Need to Know. Geraadpleegd via www.jillcarnahan.com/2020/12/08/hidden-infections-and-mast-cell-activation-syndrome-what-you-need-to-know

8. Theoharides, T. C., Valent, P., & Akin, C. (2015). Mast Cells, Mastocytosis, and Related Disorders. The New England journal of medicine, 373(2), 163–172.

2026: Herziene uitgave boek Help mijn mestcellen zijn van slag!

Deze herziene druk 2026 van het MCAS boek (€ 36,95) geeft een uitgebreid overzicht van de sterk uiteenlopende symptomen van MCAS.

Mestcelactivatiesyndroom & histamine-intolerantie

De mogelijke oorzaken en behandelingen op regulier en complementair gebied waarbij voeding een zeer belangrijk aspect is. Histamine is één van de chemische stoffen die overmatig vrijkomt vanuit de mestcellen en wordt breed toegelicht. Dit boek is zowel voor patiënten als zorgverleners.

Het stappenplan hoe om te gaan met MCAS in de praktijk en de gezondheidsoefeningen hebben een positieve invloed op de klachten. Met uiteindelijk als doel voor de MCAS-patiënten en zorgverleners inzicht te krijgen in de ziekte en handvatten hoe om te gaan met MCAS in het leven en de gezondheid te optimaliseren.

Het boek is te bestellen via de webshop waarbij de betaling d.m.v. een bankovermaking verloopt waarbij je het bedrag zelf via de bank overmaakt. GEEN PAY PAL of credit card

Herziene uitgave:

Over allergieën is veel geschreven, maar niet over hyperactieve mestcellen. Deze immuun cellen reageren op prikkels die niet bedreigend behoren te zijn zoals; voedsel, geuren, fysieke- en emotionele triggers. Ondanks dat deze stoornis van het immuunsysteem, mestcelactivatiesyndroom (MCAS) geheten, voorkomt bij een groot percentage van de westerse bevolking, is het bestaan ervan vrijwel onbekend. Dit boek, een herziene uitgave, geeft een uitgebreid overzicht van de sterk uiteenlopende symptomen van MCAS. De mogelijke oorzaken en behandelingen op regulier en complementair gebied waarbij voeding een zeer belangrijk aspect is. Histamine is één van de chemische stoffen die overmatig vrijkomt vanuit de mestcellen en wordt breed toegelicht. Dit boek is zowel voor patiënten als zorgverleners. Het stappenplan hoe om te gaan met MCAS in de praktijk en de gezondheidsoefeningen hebben een positieve invloed op de klachten. Met uiteindelijk als doel voor de MCAS-patiënten en zorgverleners inzicht te krijgen in de ziekte en handvatten hoe om te gaan met MCAS in het leven en de gezondheid te optimaliseren.

Hier kun je een inblikexemplaar inzien.

Voorwoord: dr. Marten Otten

"Dit boek kan zeer tot steun zijn."

Marten Otten, maag-darm-leverarts

De verdienste van dit boek is dat het een uitgebreid overzicht geeft van welke sterk uiteenlopende symptomen bij MCAS kunnen voorkomen. Voor lezers die weten dat ze MCAS hebben, kan de informatie over mogelijke oorzaken en behandelingen zeer tot steun zijn.

– ISBN 978-90-89112-3-9

– uitgeverij BeLa Boek

– 462 pagina's full colour

– vele illustratieve afbeeldingen en tekeningen

– paperback

– € 36,95 incl. btw

MCAS zelfzorgpakket: boek & ebook & poster& brochure

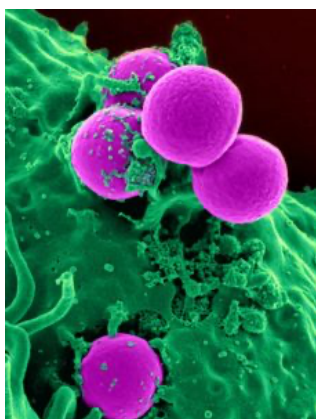
€ 65,00

Dit zelfzorgpakket bevat;

- het MCAS boek Help, mijn mestcellen zijn van slag! met in deel 1 achtergrondinformatie over MCAS en in deel 2 de stappen hoe om te gaan met MCAS in een overzichtelijk stappenplan uitgewerkt
- het zelfzorgboek (ebook) per week informatie en een stappenplan en ingesproken oefeningen
- de histamine poster met voedingsmiddelen die laag, matig en hoog in histamine zijn in overzichtelijke kolommen
- de patiënten brochure met de symptomen, onderzoeken en therapie.

Het pakket is te bestellen via de webshop waarbij de betaling d.m.v. een bankovermaking verloopt waarbij je het bedrag zelf via de bank overmaakt. GEEN PAY PAL of creditcard

Op zoek naar voedselintoleranties



Met de **Allergo-Screen®-diagnostiek** test wordt het bloed geanalyseerd op **antistoffen van de IgG 1-4 klasse**, die uw immuunsysteem heeft gevormd tegen voedselbestanddelen.

Bij de hier onderzochte antilichaam-getriggerde reacties verschijnen de symptomen meestal in een vertraagde vorm (tot 72 uur na inname), zodat het aanzienlijk moeilijker is om een tijdelijke relatie met de niet te verdragen voedingsmiddelen te identificeren.

De IgG-totaal (1-4) testmethode helpt bij het vaststellen van **vertraagde voedselallergie veroorzaakt door de immuunrespons van Immunglobuline G (IgG)**.

Wanneer u klachten of een aandoening heeft die maar niet verdwijnen, kan de oorzaak liggen aan een vertraagde IgG-voedselallergie type III. Vaak blijven deze voedselreacties onopgemerkt omdat de symptomen vaak pas na een paar

uur of zelfs 72 uur later na inname van een bepaald voedingsmiddel optreden. Dat maakt het extreem moeilijk om het voedingsmiddel (triggerfood) te identificeren.

De mogelijke symptomen van dit type voedselovergevoeligheid zijn o.a.:

- **Gastro-intestinale aandoeningen** zoals een opgeblazen gevoel, obstipatie, diarree, misselijkheid, ziekte van Crohn, Prikkelbaar Darm Syndroom (PDS)
- **Hoofdpijn/migraine**
- **Metabole aandoeningen**; obesitas, chronische gewichtsproblemen
- **Huidaandoeningen**; atopische huidproblemen zoals bijvoorbeeld psoriasis, eczeem
- **Spier- en gewrichtsklachten**

Immuunsysteem darmen

In de darmen bevindt zich het grootste immuunsysteem van het uw lichaam. Meer dan 80% van de immunologische afweerreacties komen uit de darmen. Onze darmen zijn haast een onoverwinnelijke **barrière voor bacteriën, schimmels, virussen en andere ziekteverwekkers**. Maar ook een barrière tegen **vreemde eiwitten uit voedsel**.

Voedingsmiddelen hebben een buitengewone tolerantie, maar ze moeten wel goed verteerd worden en door het intacte darmslijmvlies gaan. Een beschadigde darmwand geeft een risico voor het krijgen van een **voedingsmiddelenintolerantie**.