

Mestcelactivatiesyndroom (MCAS)

Wat zijn PAIS?

PAIS zijn *post-acute infectiesyndromen*: dit zijn langdurige of chronische ziektes die ontstaan na een infectie, bijvoorbeeld door een virus of bacterie.

De infectie kan nog in het lichaam aanwezig zijn, maar dat hoeft niet. Veel PAIS worden genoemd naar de oorspronkelijke infectie, zoals:

- Long Covid/Post-Covid
- chronische ziekte van Lyme
- Q-koortsvermoeidheidssyndroom (QVS)
- post-legionella-syndroom (PLS)

Bij andere PAIS kunnen verschillende infecties de aanleiding zijn, zoals bij:

- ME/CVS
- post-sepsis-syndroom (PSS)

PAIS zijn **multisysteemziektes**. Meerdere lichaamssystemen werken niet goed, zoals het immuunsysteem en het zenuwstelsel. De ernst verschilt per persoon.

Sommige klachten of bijkomende aandoeningen komen bij meerdere PAIS voor.

Eén daarvan is **MCAS**.

Wat is MCAS?



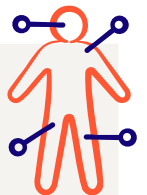
MCAS staat voor **mestcelactivatiesyndroom**.

Bij MCAS werkt het immuunsysteem niet goed. Mestcellen zijn deel van het immuunsysteem. Het zijn speciale witte bloedcellen

Normaal geven mestcellen afweerstoffen af om het lichaam te beschermen tegen ziektes. Bij MCAS doen ze dat **ook op momenten waarop dat niet nodig is**. Daardoor kunnen klachten ontstaan in verschillende delen van het lichaam. De meest bekende afweerstof is histamine.

Bij veel mensen verloopt MCAS in **opvlammingen**: periodes met meer klachten worden afgewisseld met periodes waarin de klachten minder aanwezig zijn.

Welke klachten passen bij MCAS?



De klachten verschillen per persoon en kunnen wisselen. Veelvoorkomende klachten zijn:

- misselijkheid, buikpijn, diarree, opgeblazen buik
- hartkloppingen, lage bloeddruk
- moeite met concentratie of geheugen ("hersennist")
- vermoeidheid, griepig gevoel
- jeuk, roodheid, netelroos
- benauwdheid of andere astma-achtige klachten
- spier- en gewrichtspijn, hoofdpijn
- allergie-achtige reacties, zoals op voeding
- overgevoeligheid voor licht, geluid, geur
- hyperactiviteit (bij kinderen)

De klachten kunnen worden uitgelokt of verergeren door **triggers** (uitlokkers), zoals voeding, geuren, infecties, temperatuurwisselingen, inspanning of stres

MCAS bij kinderen

Kinderen kunnen bij MCAS-klachten moeilijk beschrijven wat ze precies voelen. De symptomen vaak minder herkenbaar. Daardoor lopen kinderen met MCAS soms lang met onbegrepen klachten rond voordat ze de juiste hulp krijgen.



Wat is de oorzaak van MCAS?

De oorzaak van MCAS is nog niet volledig bekend.

Mogelijke factoren zijn:

- erfelijke aanleg
- een doorgemaakte infectie
- langdurige (chronische) ontsteking in het lichaam
- een ingrijpende gebeurtenis (operatie, ongeluk)

Wat kan iemand doen om de klachten te verminderen?

Klachten zijn niet altijd te voorkomen, maar dit kan helpen:

- uitzoeken wat de klachten uitlokt en proberen deze 'triggers' zoveel mogelijk te vermijden
- voeding aanpassen (bij voorkeur met hulp van een diëtist)
- per dag rustmomenten en regelmaat inbouwen
- leefregels afstemmen met een zorgverlener die deskundig is op het gebied van MCAS

Hoe wordt MCAS vastgesteld?



MCAS is lastig vast te stellen. Er bestaat **geen eenvoudige test** waarmee MCAS direct kan worden vastgesteld. Voor de diagnose is een specialist nodig, zoals een **maag-darm-leverarts, immunoloog** of **allergoloog**, die ervaring heeft met MCAS.

Een arts kan:

- in een gesprek met de patiënt de klachten in kaart brengen
- kijken of klachten verminderen door histaminearme voeding
- kijken of mestcel-gerichte medicijnen helpen
- een darmonderzoek doen om het aantal actieve mestcellen in het slijmvlies te meten

Standaard bloedonderzoek of scans geven meestal **geen duidelijkheid**.

Welke behandelingen zijn er voor MCAS?



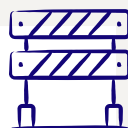
Medicijnen kunnen soms helpen de klachten te verminderen. Voorbeelden zijn:

- **antihistaminica**, die de reactie op histamine blokkeren
- **mestcelremmers**, die de afgifte van histamine remmen
- medicijnen tegen specifieke klachten, zoals maagzuurremmers of astmamedicatie

Belangrijk:

Bij de behandeling van MCAS moet altijd **één stap tegelijk** gezet worden. MCAS-patiënten reageren gevoelig op medicatie. Beginnen met **een lage dosis** is essentieel. Iedere patiënt reageert anders. Als een middel helpt, kan het langzaam worden opgebouwd.

Tot welke beperkingen leidt MCAS?



MCAS kan een grote invloed hebben op het dagelijks leven:

- overgevoeligheid voor voeding, licht, geur of geluid maakt aanpassing van de omgeving nodig
- door de onvoorspelbaarheid is het moeilijk om een normaal ritme aan te houden
- daardoor kunnen patiënten op het gebied van werk, school of sociale activiteiten sterk beperkt zijn

Voor sommige mensen is de invloed van MCAS mild, maar bij anderen is de ziekte ernstig beperkend.

Meer informatie:

Meer informatie, zoals informatie over de voorbereiding van het gesprek met een arts, behandeling en wetenschappelijke bronnen, is te vinden via de website van de **Patiëntenalliantie PAIS**



Voor dit infoblad is gebruik gemaakt van het advies van **Dr. M.H. Otten**, maag-darm-leverarts

Let op Dit infoblad is **niet bedoeld als vervanging van medisch advies**. De patiënt kan het gebruiken voor een gesprek met de eigen arts of behandelaar.

LAATSTE UPDATE: 25-02-2026