

## Introductie

Deze brochure is voor mensen met (mogelijk) MCAS, voor zorgverleners en voor iedereen die geïnteresseerd is in MCAS.

Deze brochure is ontwikkeld door:

Gonnie van de Lang,  
initiatiefnemer belangengroep MCAS Nederland,  
verpleegkundige, complementair therapeut,  
[www.vandelang.nl](http://www.vandelang.nl)

Met medewerking van MDL-arts  
Marten Otten, [Buikpijnpoli.nl](http://Buikpijnpoli.nl)  
en  
psycholoog Marijke Sweers,  
[Psychologenpraktijk.org](http://Psychologenpraktijk.org)

***“Het herkennen van uw ziekte  
is de eerste weg naar genezing.”***

Lucius Annaneus Seneca

## Inhoudsopgave

Wat is het mestcelactivatiesyndroom	4
Histamine	7
Mogelijke oorzaken van MCAS	8
Symptomen	8
Verschillende triggers	10
De basistherapie voor MCAS	12
Histamine lage voeding	16
Stress, een grote trigger	19
Inzicht in je gevoelens en gedachten	20
Herkenning van MCAS, wat kan ik doen?	21
Hulp bij een opvlamming	22
Onderzoeken en testen	23
Je veiligheid waarborgen	24
Sta stil bij je gedachten	24
Meer informatie over MCAS	27