

Het chronisch vermoeidheidssyndroom (ME)

Inleiding

Het chronisch vermoeidheidssyndroom, bekender onder de namen ME (myalgische encephalomyelitis) en postviraal syndroom, is een soms levensontwrichtende aandoening die met name de afgelopen decennia de kop op heeft gestoken.

Steeds meer mensen lijden aan dit syndroom waarvoor (nog) geen eenduidige oorzaak gevonden is. Het ontbreken hiervan, in samenhang met het meestal gezonde uiterlijk van de patiënt en de normale bevindingen bij bloedonderzoek, leidt vaak tot ontkenning van dit ziektebeeld door de huisarts, specialist, bedrijfsarts, werkgever en niet in de laatste plaats de sociale omgeving. Onterechte doorverwijzing naar psychiaters en psychologen, behandeling met slaapmiddelen, tranquillizers en antidepressiva tot en met ontslag aan toe kunnen tot de vervelende consequenties hiervan behoren.

Het ziektebeeld

De diagnose chronisch vermoeidheidssyndroom of ME wordt gesteld op basis van de specifieke klachten en de ziektegeschiedenis, aangezien er nog geen objectieve criteria bestaan om de diagnose hard te maken. Om tot een juiste diagnose te komen, moeten andere oorzaken van chronische vermoeidheid zoals bloedarmoede, schildklierafwijkingen, bepaalde infecties, auto-immuunziekten zoals multiple sclerose, sarcoidose, etc. worden uitgesloten.

De meest voorkomende klachten zijn:

- ernstige vermoeidheid (meer dan 50% energieverlies) gedurende ten minste 6 maanden, met vaak langzaam herstel na inspanning; soms "goede" periodes;
- malaisegevoel;
- spierpijn en/of spierzwakte;
- concentratie- en geheugenstoornissen;
- slaapstoornissen;
- depressie;
- geestelijke verwardheid;
- angstaanvallen;
- hoofdpijn;
- keelpijn;

- lymfklierzwellingen;
- lichte temperatuurverhoging;
- stoornis in de warmtehuishouding;
- darmklachten;
- allergieën.

De oorzaak

Lang is tevergeefs gezocht naar *de* oorzaak van ME. De speurtocht richtte zich vooral op:

- virussen: Pfeiffervirus (E.B.-virus), cytomegalovirus, Herpes-6-virus;
- gisten, schimmels: Candida;
- parasieten: Toxoplasma, Giardia Lamblia, amoeben;
- bacteriën: Chlamydia, Borrelia, chronische bacteriële infecties;
- stoornissen van het immuunsysteem;
- hormonale afwijkingen (schildklier, bijnier);
- stress;
- voedselallergie en -intolerantie;
- chemische overgevoeligheid: Sick Building-syndroom, multiple chemical sensitivity;
- leverontgiftingsstoornissen, etc.

De meeste ME-deskundigen zijn momenteel van mening dat het ziektebeeld multifactorieel is bepaald. Dit betekent dat een complex van factoren de aandoening uitlokt. Zo kan een darminfectie met parasieten, gisten of schimmels aanleiding geven tot voedselovergevoeligheid (voedselintolerantie), verzwakking van het immuunsysteem en/of leverontgiftingsstoornissen. De verzwakking van het immuunsysteem leidt weer tot een grotere vatbaarheid voor infecties. Dit complex van factoren vormt een zo grote belasting voor het lichaam, dat de draagkracht ervan kan worden overschreden; ME kan dan het gevolg zijn. Het volstaat dus meestal ook niet om slechts één van de genoemde factoren te behandelen; het hele complex moet worden aangepakt en de draagkracht van het lichaam versterkt.

De diagnostiek

Zoals gezegd is ME een diagnose bij uitsluiting. In eerste instantie moet de arts er zeker van zijn dat andere ziekten die tot chronische vermoeidheid aanleiding kunnen, niet kunnen worden aangetoond.

Met regulier bloedonderzoek kunnen b.v. bloedarmoede, ijzertekort, schildklierafwijkingen, auto-immuunziekten en bepaalde infecties aan het licht worden gebracht.

Ten minste 60% van de ME-patiënten heeft in meer of mindere mate last van voedselovergevoeligheid, vaak zonder dat zelf te weten. Het is echter onmogelijk om met de gebruikelijke onderzoeksmethoden, zoals huidkrastest en RAST-test, een voedselintolerantie aan te tonen.

Daarom maakt de Amsterdam Kliniek gebruik van een zeer geavanceerde testmethode, de neutrofielentest. Bij deze test wordt een druppel bloed van de patiënt met een druppel voedselconcentraat samengebracht. Vervolgens worden in een aangepaste hematologieanalysator (apparaat dat bloedcellen kan onderzoeken) veranderingen van neutrofielen (specifiek soort witte bloedcel) gemeten d.m.v. zogenaamde gelijkstroom- en radiogolffrequenties. Het zijn de veranderingen van deze neutrofielen die een zeer goede indicatie kunnen geven over de aanwezigheid van voedselintoleranties.

In een veel verder verleden werd ook nogal eens de IgG(4) antistofftest uitgevoerd. Hiermee wordt de aanwezigheid van IgG(4) antistoffen aangetoond. Dit zijn de traag-reagerende antistoffen die pas na 24-48 uur in het bloed verschijnen als reactie op een bepaalde voedingsstof. De betrouwbaarheid van deze test liet uiteindelijk dermate te wensen over, dat besloten werd alleen de neutrofielentest nog uit te voeren.

Een dieet gebaseerd op de testuitslag leidt vaak tot een aanzienlijke afname dan wel verdwijnen van klachten zoals hoofdpijn, psychische klachten, darmproblemen en, jawel, vermoeidheid.

Niet zelden is er sprake van een stoornis in de bloedsuiker- (glucose)regulering, met name een neiging tot een laag bloedsuikergehalte oftewel hypoglycemie. Hypoglycemie wordt gekarakteriseerd door sterk schommelende glucosespiegels, waarbij in de loop van de dag dramatische dalingen worden gezien. Spontane hypoglycemie kan zich uiten in de vorm van hoofdpijn, slaperigheid, zweten, trillerigheid, geïrriteerdheid, angst en paniekaanvallen, hyperventilatie en depressiviteit aan de ene kant, alsook vermoeidheidsaanvallen, duifheid, zwakte en zoetbehoefte aan de andere. Het is inderdaad zo dat veel patiënten zich beter voelen nadat ze iets gegeten hebben, maar deze verbetering is vaak van korte duur. Een standaard glucosetolerantietest kan een hypoglycemie vaak niet aantonen - een verlengde (5-uur durende) glucosetolerantietest daarentegen wel. Helaas wordt deze test nog maar zelden door de reguliere laboratoria uitgevoerd.

Andere zinvolle onderzoeken kunnen zijn:

- bloedonderzoek om de hormonale status in beeld te brengen en deze zo nodig te corrigeren met behulp van bio-identieke hormonen
- bloedonderzoek om de aanwezigheid van zware metalen gestapeld vanuit het milieu in beeld te brengen
- bloedonderzoek om eventuele vitaminen- en mineralentekorten te ontdekken

De behandeling

Nadat op basis van een gesprek, lichamelijk onderzoek en diagnostische tests een goede indruk is verkregen over de factoren die aan ME kunnen bijdragen, wordt een behandelplan opgesteld.

dieet

Een centrale plaats in de behandeling wordt ingenomen door een op de patiënt gericht, hypoallergeen eliminatiedieet, waarbij bepaalde producten die niet goed verdragen worden, tijdelijk worden weggelaten. Dit wordt aangevuld met orthomoleculaire voedingssupplementen, zoals vitamines, mineralen en enzymen. Deze lichaamseigen stoffen kunnen, mits in een optimale dosering toegediend, vaak tot een belangrijke verbetering in de gezondheidstoestand leiden. Dit effect wordt teweeggebracht doordat deze orthomoleculaire stoffen eventuele tekorten opheffen, het immuunsysteem activeren en de energieproductie in de cellen van het lichaam verhogen.

Het dieet wordt onder meer vastgesteld op basis van de eerdergenoemde neutrofielentest, de verlengde glucosetolerantietest (indien van toepassing) en het klachtenpatroon van de patiënt (b.v. de aanwezigheid van gisting in de darmen). Zoals gezegd verdwijnen vaak diverse klachten, waarvan de relatie met voeding meestal niet door de patiënt wordt onderkend, onder invloed van een hypoallergeen dieet. Ook vermoeidheidsklachten worden vaak aanzienlijk gunstig beïnvloed.

darmsanering

In veel gevallen is het nodig om de darmen te "saneren". Dit geschiedt door ongewenste indringers (parasieten, gisten, schimmels) te doden, gewenste bacteriën (symbionten) aan te vullen en het darmslijmvlies (dat soms poreus is, ook wel leaky gut genoemd) te herstellen.

vitaminetoediening

De toediening van vitamines en mineralen leidt bij veel fibromyalgiepatiënten tot een verbetering van het herstelproces. Niet alleen omdat hierdoor het immuunsysteem kan worden geactiveerd en de energieproductie in de cellen van het lichaam kan worden verhoogd, maar ook omdat bepaalde voedingssupplementen het lichaam kunnen helpen te ontgiften. Door middel van deze detox kunnen onder meer zware metalen die zich in het lichaam gestapeld hebben, worden uitgescheiden.

Hoewel rust en ontspanningsoefeningen een rol bij de behandeling kunnen spelen, leveren deze in de meeste gevallen weinig tot geen verbetering op langere termijn.