

*Dit artikel verscheen april 2005 in een verkorte versie in de Nieuwsbrief van de Maatschappij ter Bevordering van de Orthomoleculaire Geneeskunde (MBOG)  
Voor meer artikelen van deze auteur, zie [www.me-zelf.nl](http://www.me-zelf.nl)*

## **De invloed van het milieu op onze gezondheid.**

Door ir. P.B. Floor, bioloog, natuurgeneeskundige en orthomoleculair therapeut

Het is de afgelopen maanden volop in het nieuws geweest; milieuverontreiniging heeft een desastreus effect op onze gezondheid. Dat werd tijd want deze informatie is van groot belang.

De afgelopen eeuw zijn er door toedoen van de mens honderdduizenden, zo niet miljoenen nieuwe stoffen in ons leefmilieu terecht gekomen. Van de meeste stoffen is nog onbekend wat precies de effecten op onze gezondheid zijn. In de opleiding tot orthomoleculair behandelaar wordt het bestaan van milieuverontreiniging als een van de redenen genoemd waarom voedingssupplementen noodzakelijk zijn voor een goede gezondheid.

De lucht boven Nederland behoort tot de meest vervuilde van de wereld. In 2004 toonden satellietbeelden op TV hoe slecht het gesteld was met de stikstofdioxide uitstoot. Auto's, vrachtwagens, vliegtuigen en industrie leveren een lucht die vol zit met fijn stof en andere schadelijke stoffen. Zembla liet begin dit jaar in een programma over luchtvervuiling een school in Rotterdam zien, gelegen naast een snelweg. De school gaat verhuizen vanwege de gezondheidsklachten van kinderen door de luchtverontreiniging. Niet verwonderlijk als je bedenkt dat een verblijf in de buurt van een snelweg een hoeveelheid schadelijke stoffen oplevert die equivalent is aan het roken van 17 sigaretten per dag. In Tilburg komen in de winter bij vochtige lucht veel meer mensen met klachten in het ziekenhuis. Het is echter niet het vocht dat de problemen geeft maar de vervuiling; door het vocht slaan de deeltjes sneller neer en worden dan ingeademd, met klachten zoals kortademigheid, benauwdheid en hoesten tot gevolg. Geschat wordt dat 20.000 Nederlanders jaarlijks in het ziekenhuis opgenomen worden en dat zo'n 5000 mensen jaarlijks overlijden als gevolg van luchtverontreiniging.

Op het internet zijn gegevens te vinden van luchtvervuiling per uur gemeten op verschillende plekken in Nederland, zie [www.lml.rivm.nl](http://www.lml.rivm.nl) en [www.emissieregistratie.nl](http://www.emissieregistratie.nl)

Klachten over (acute) milieuverontreiniging kun je melden bij je provincie. Op de website van Milieu Centraal vind je de nummers van alle provinciale milieuklachtentelefoons; zie [www.milieucentraal.nl](http://www.milieucentraal.nl) Deze informatie is ook op te vragen via de Informatielijn van Milieu Centraal: 0900-1719.

BEUC, de Europese koepelorganisatie van consumentenbonden kwam eind 2004 naar buiten met een onderzoek naar het voorkomen van schadelijke stoffen in luchtverfrissers. De onderzochte producten bleken vaak kankerverwekkende stoffen te bevatten zoals benzeen en formaldehyde maar ook andere irriterende, allergene stoffen en stoffen die invloed hebben op de hormoonhuishouding. Stapeling van dit soort stoffen kan tot gezondheidsrisico's leiden. De Consumentenbond pleit ervoor zwangere vrouwen, kinderen en mensen met longaandoeningen uit de buurt van luchtverfrissers te houden.

Afgelopen februari kwamen onderzoekers van het Radboud met hun onderzoeksresultaten naar buiten. Kinderen van schilders hebben een vijf tot zes keer zo hoge kans op ernstige geboortefwijkingen dan kinderen van timmermannen. Zelfs een geringe blootstelling aan oplosmiddelen zorgde al voor een verhoogd risico.

Dat oplosmiddelen schadelijk zijn voor de gezondheid wisten mensen met het organisch psychosyndroom (OPS) al langer. Deze 'schilderziekte' komt ook voor bij dakdekkers, drukkers, stoffeerdere, kunstenaars, autospuiters, schoonmakers, OK medewerkers in ziekenhuizen, laboranten en medewerkers in de chemische industrie. De jarenlange blootstelling aan oplosmiddelen leidt o.a. tot aantasting van het zenuwstelsel, met een scala aan lichamelijke en psychische klachten tot gevolg. Neem voor meer informatie contact op met de patiëntenvereniging OPS:

Hoofdstraat 40 9141 TS Wierum  
tel. 0519-589785 [www.verenigingops.nl](http://www.verenigingops.nl)

Een non-profit organisatie die de relatie tussen gezondheid en milieufactoren in Nederland in kaart brengt is de stichting Meldpunten Netwerk Gezondheid en Milieu (MNGM). Het MNGM roept mensen op hun gezondheidsklachten bij hen te laten registreren die mogelijk te maken hebben met het milieu. Dit kan telefonisch, via de website en schriftelijk. Met het bundelen van de klachten kan het MNGM meer bekendheid geven aan de nadelige invloed van milieufactoren en wordt bij politiek en wetenschap aan de bel getrokken.

MNGM, Regulierenring 9, 3981 LA Bunnik  
Centrale meldtelefoon: Tel. 010-4558201  
e-mail: [info@gezondmilieu.nl](mailto:info@gezondmilieu.nl) [www.gezondmilieu.nl/](http://www.gezondmilieu.nl/)  
(Het MNGM is in hetzelfde gebouw gevestigd als het ELN.)

Ter ere van haar 10 jarig bestaan organiseerde het MNGM november 2004 te Zeist een symposium over milieukwaliteit, kinderen en gevoelige groepen. Een uitgebreid verslag is te vinden op de site van MNGM.

Prominent spreker was de Amerikaanse arts Doris Rapp. Ze is auteur, kinderarts, milieudeskundige en leider van een centrum voor milieuziektes in Buffalo, NY. Haar haar is spierwit maar gedrevenheid en enthousiasme spatten van haar af. Ze zorgde ervoor dat op iedere tafel een naamkaartje en een kaartje van haar nieuwste boek lag. Met harde feiten probeert ze de wereld er van te doordringen dat we ons milieu èn onszelf chronisch vergiftigen en dat dat niet zonder gevolgen is. *"My aim is not to scare you a little, but to scare you a lot"*. Volgens haar zijn de gezondheidsklachten die de afgelopen tientallen jaren zo sterk zijn toegenomen te wijten aan vervuiling en voedselallergieën. Vruchtbaarheidsproblemen, ADHD, borstkanker, miskramen, genitale afwijkingen, allemaal komen ze steeds vaker voor.

Rapp benadrukte uit te zoeken wat de trigger is van wanneer je je slechter voelt. *"If you don't feel well, what did you eat, what did you touch, what did you smell?"* Na blootstelling aan een trigger zijn vaak hartslag en bloeddruk verhoogd en is het ademvolume afgenomen. Zij maakt hiervan gebruik in haar praktijk om o.a. voedselallergieën op te sporen. Een handige tip voor de orthomoleculaire praktijk.

De aanpak van Rapp in het kort: ontgiften, chemicaliën elimineren, biologische gevente vrije voeding, water en lucht zuiveren en jezelf versterken met behulp van nutriënten. *"Go natural, that's the message..."*

Het nieuwste boek van Rapp telt ruim 500 pagina's en heet *Our toxic world – a wake up call*. Het is niet via de boekhandel te verkrijgen maar wel op bestelling bij Vital Cell Life, tel. 030-2871008. Er wordt gewerkt aan een Nederlandse vertaling. Bezoek haar website voor o.a. meer informatie over het boek: [www.drrapp.com](http://www.drrapp.com).

Op het symposium kwamen kinderen als gevoelige groep aan de orde evenals de groep met meervoudige chemische overgevoeligheid, meestal aangeduid met de engelse term multiple chemical sensitivity (MCS). Deze aandoening komt in verschillende vormen voor maar wordt gekenmerkt doordat er al een reactie optreedt na blootstelling van een relatief lage dosis toxine. MCS patiënten worden wel de 'kanaries' van onze samenleving genoemd, omdat ze net als de kanaries in de kolenmijn waarschuwen wanneer er vergiftigingsgevaar dreigt.

De symptomen die verschillende MCS patiënten krijgen van eenzelfde trigger zijn vaak verschillend. De een reageert vooral via de longen en krijgt last van benauwdheid, een ander reageert vooral via de huid (eczeem, jeuk, vlekken) en weer een ander krijgt vooral systemische klachten (coördinatie en concentratie problemen, spierpijn). Sommigen hebben een verscherpte waarneming van geuren, anderen ruiken juist helemaal niets.

Het is niet een eenvoudig en eenduidig klachtenpatroon, omdat het een multisysteemaandoening is. Ook de snelheid van reageren verschilt: er zijn acute klachten zoals de benauwdheid, klachten die na een dag optreden zoals spierpijn en lange termijn effecten zoals een afname van het immuunsysteem. De stoffen waarop men een reactie krijgt kunnen ook sterk uiteen lopen. De een reageert alleen op bepaalde parfums terwijl een andere patiënt ook problemen krijgt van uitlaatgassen. Eén MCS patiënt reageert wel op één bepaalde trigger met telkens dezelfde klachten. Verder gaat men op steeds meer stoffen in steeds lagere concentraties reageren als de betreffende stoffen niet vermeden worden.

MCS patiënten vertonen vaak vreemde reacties op medicijnen maar supplementen worden niet zelden ook slecht verdragen. Bij deze mensen is het van groot belang de dosering aan te passen, niet meerdere middelen te gelijk te beginnen (dan weet je niet meer wat wat doet) en goed naar de reactie van de patiënt te luisteren. Ook verdient het aanbeveling naar voedselovergevoeligheden te kijken.

Een minder complexe definitie voor MCS ontbreekt vooralsnog, evenals klinische parameters die MCS kunnen aantonen. Voor veel behandelaars is het daarom vaak moeilijk, zo niet onmogelijk, vast te stellen of ziektes als astma, voedselallergie, ME, fibromyalgie, sick building syndroom en het golfoorlog syndroom op zichzelf staan of onderdeel zijn van een MCS klachtenpatroon. De diagnose MCS wordt dan ook vaak niet gegeven, zowel in het reguliere als het alternatieve circuit. Dit terwijl het van groot belang is het verband tussen chemische stoffen en de gezondheidsklachten te leggen.

Een deel van de MCS-patienten heeft problemen met ontgiftingspaden Dit is m.b.v genetisch onderzoek aan te tonen via het ELN en het KEAC. Blootstelling aan hoge concentraties gif in het verleden zijn vaak de aanzet tot de ontwikkeling van de aandoening. Doorgemaakte infecties maar ook een moeilijke jeugd kan iemand gevoeliger maken voor de ontwikkeling van MCS.

Voor de MCS patiënten die in een vervuilde omgeving wonen is het vaak noodzakelijk om een goede luchtreiniger aan te schaffen en de filters regelmatig te vervangen ([www.airpur.nl](http://www.airpur.nl)). Voor minder ernstige MCS patiënten is een simpel koolstofmasker, te koop in elke bouwmarkt, vaak al een goede stap om in geval van chemische noodsituaties uit de voeten te kunnen.

Er is in Nederland nog geen patiëntenvereniging voor MCS. Onder de vleugels van het MNGM opereert er wel een zelfhulpgroep voor MCS patiënten, die momenteel al ruim 450 aanmeldingen heeft. Bij de zelfhulpgroep is veel praktische kennis aanwezig over o.a. luchtreinigers en veilige verzorgingsproducten. Op de site van MNGM is informatie te vinden over de zelfhulpgroep zoals een folder en het archief van de nieuwsbrief. De folder is zeer geschikt materiaal voor in de orthomoleculaire praktijk of wachtkamer. De zelfhulpgroep is telefonisch bereikbaar via Geerteke de Haas, tel. 0317-612410.

In het TV programma "Na de diagnose" zullen drie mensen van de zelfhulpgroep te zien zijn. Donderdag 31 maart, 22.20 uur, Nederland 1, EO (herhaling op vrijdag 1 april 13.45 uur). Hopelijk zullen dan veel mensen de boodschap van deze 'kanaries' opvangen.

[naschrift: de uitzending is terug te zien op <http://www.eo.nl/portals/programs/episode.jsp?episode=5635157> ]

Met dank aan het MNGM en de zelfhulpgroep.

*Voor contact met de auteur:  
zie de website [www.me-zelf.nl](http://www.me-zelf.nl)*