

WEES TEKEN TE
SLIM AF



Blijf van *mijn* bloed af!

ALLES WAT JE MOET WETEN OVER LYME

Wat is er nu waar van de rode kring? Kun je de ziekte van Lyme hebben zonder dat dit blijkt uit een bloedtest? En hoe wordt lyme chronisch? De laatste jaren zijn er veel onderzoeken gedaan naar tekenbeten, de ziekte van Lyme en de besmetting met de Borrelia-bacterie. Dit is de stand van zaken.

DE MISVERSTANDEN

1. TEKEN ZITTEN ALLEEN IN HET BOS

Helaas, ze zitten ook in het gras van je tuin, in het park en op de camping. Teken hebben bloed nodig om te leven en zitten daarom vaak laag bij de grond. Muizen zijn een gemakkelijke 'prooi' voor teken, maar ook honden, egels, konijnen, paarden en koeien.

2. ELKE TEEK IS BESMET

Niet waar: van alle teken in Nederland is 25 tot 30 procent drager van de Borreliabacterie, die de ziekte van Lyme veroorzaakt.

3. JE KRIJGT ALTIJD EEN RODE KRING

Vaak wel, soms niet. De beruchte rode kring rondom de plek waar de teek toehapte, is een eerste indicatie dat je besmet bent met de Borreliabacterie. Maar ook zonder dat de rode kring verschijnt, kun je besmet zijn; in slechts vijftig procent van de gevallen komt zo'n rode kring echt op. Bovendien is de rode plek vaak niet rond, maar grillig qua vorm en kleur.

4. TEKEN ZIE JE ALTIJD ZITTEN OP JE HUID

Nee, grote teken zie je gelukkig vaak zitten, maar larven en nimfen (het baby- en peuterstadium van de teek) zie je snel over het hoofd omdat ze zo klein zijn als een speldenknop. Helaas kunnen ze wel besmet zijn. Nadat ze zich volgezogen hebben met bloed laten ze vanzelf los.

5. HET AANTAL BESMETTE TEKEN NEEMT TOE EN DAARDOOR STIJGT DE KANS DAT JE GEBETEN WORDT DOOR EEN BESMETTE TEEK

Waar, helaas. Omdat natuurgebieden met elkaar verbonden zijn, kunnen muizen, vogels en andere dieren die besmet zijn met de Borreliabacterie zich makkelijker verspreiden. Daarnaast is de muizenpopulatie toegenomen, omdat we in Europa minder pesticiden zijn gaan gebruiken. Meer muizen betekent meer voedsel (lees: bloed) voor teken, waardoor ook het aantal teken toeneemt. Tot slot profiteren teken van de klimaatverandering; slappe winters en vochtige zomers zijn ideale omstandigheden voor de teek.

6. TEKEN VALLEN UIT BOMEN

Nee, teken zitten het liefst op de grond, tussen dode bladeren en lage begroeiing. Ze springen niet van boven naar beneden. Met blote benen door hoog gras struinen is dus niet aan te raden.

Discussie over antibiotica

Bij een tekenbeet met een rode kring is het protocol in Nederland dat je twee weken een antibioticum moet nemen. Dat vermindert de bacterie in het acute stadium. In Duitsland wordt de kuur overigens vier weken voorgeschreven. De richtlijnen in Nederland zijn volgens enkele deskundigen achterhaald, omdat de Borreliabacterie zich langere tijd sluimerend in het lichaam kan handhaven. De deskundigen die gezondNU raadpleegde voor dit artikel adviseren dat je na een tekenbeet bij de huisarts moet aandringen op een antibioticumkuur van minimaal vier weken. Als na een kuur de rode kring niet weg is, is het belangrijk langer door te gaan met antibiotica. Een kring betekent dat er nog een infectie is.

De teek: zo hapt hij toe

Via speciale sensoren speuren teken de CO₂ op die mensen en dieren uitademen en registreren ze van ver lichaamstemperatuur. Met scherpe 'klauwen' grijpen ze zich vast en gaan op zoek naar een vochtige plekje op het lichaam van hun prooi. Bij de mens zijn dat onder andere de plekjes onder je oksels en achter je oren. Grote teken zijn snel; binnen vijftien minuten klimmen ze naar boven. Jakkas, heb jij dit kunnen lezen zonder de kriebels te krijgen?

'Zowel de arts als patiënt moet bij vage chronische klachten vaker aan de ziekte van Lyme denken'

ALEXANDER KORBEE, ORTHOMOLECULAIR ARTS

Sinds 1982 De ziekte van Lyme is een infectieziekte die veroorzaakt wordt door spiraalvormige bacteriën. De ziekte is vernoemd naar het dorpje Lyme in Connecticut. Hier trad in 1975 een epidemie van de ziekte op, nadat veel inwoners een tekenbeet hadden opgelopen. Pas in 1982 ontdekte Willy Burgdorfer de spiraalvormige bacteriën in de ingewanden van de teken. Dit bevestigde dat de teek de drager van de bacterie was.

Wel besmet – geen spoor in het bloed

Veel mensen vertonen symptomen van de ziekte van Lyme, maar uit bloedonderzoek blijkt dat zij toch niet besmet zijn na de tekenbeet. Hoe kan dat?

Theodoor Scheepers, analist en directeur van onderzoekscentrum Pro Health Medical, werkt aan de nieuwste diagnostische technieken en vertelt dat we van ver zijn gekomen. “Zo’n vijftien jaar geleden dachten we dat de Borrelia-bacterie, die de ziekte van Lyme veroorzaakt, vrij makkelijk aan te tonen was via antistoffen in het bloed. Vervolgens zou je na

een korte antibioticumkuur helemaal opgeknapt moeten zijn. Maar in de loop van de jaren bleek dat bij een hoop mensen die een tekenbeet hadden opgelopen, helemaal geen antistoffen te vinden waren, terwijl zij zich flink ziek voelden. Na een langere antibioticumkuur knapten ze op. Toen zag je al: hier zit iets scheef.”

“Inmiddels weten we dat de Borreliabacterie zich erg goed kan verbergen voor het immuunsysteem. Hij is daardoor feitelijk onzichtbaar, ook voor laboratoriumtesten. De bacterie kan zich lang verschuilen zon-

der dat je ziek wordt. Daarnaast lijken de klachten op andere ziektes, waardoor de ziekte van Lyme zich niet makkelijk laat vaststellen. Patiënten moeten veelal langs verschillende ziekenhuizen en specialisten om de juiste diagnose in handen te krijgen. Gelukkig hebben de testen die lyme helpen vast te stellen een enorme ontwikkeling doorgemaakt. Ze zijn veel gevoeliger én specifiek geworden.”

“Helaas zijn er ook mensen die helemaal geen antistoffen tegen de bacterie aanmaken, waardoor het vrijwel onmo-

gelijk is om besmetting in het laboratorium aan te tonen. Gelukkig hebben we nu de LTT- en PCR-test, die leiden tot veel betere scores. Maar we zijn er nog niet. We zijn druk bezig met het vinden van nieuwere, betere diagnostische technieken én we werken aan medische centra die zich helemaal richten op het onderzoeken en behandelen van de ziekte van Lyme.”



GEBETEN EN DAN...

- Verwijder zo snel mogelijk de teek met een teektang.
- Zet in je agenda wanneer je bent gebeten en noteer de week erna dat je jezelf moet controleren op rode kringen.
- Je kunt de teek in een potje doen en hem opsturen naar een laboratorium die de teek test op borreliabesmetting. Als er geen Borreliabacterie wordt gevonden, is de kans klein dat je de ziekte van Lyme krijgt.
- Krijg je 72 uur na de tekenbeet griepachtige klachten of krijg je een rode kring (erythema migrans)? Dan bestaat de kans dat je acute lyme hebt. Ga hiermee altijd naar je huisarts.



Lymepreventie

- Zorg dat je altijd een teektang bij de hand hebt. Dan kun je zo snel mogelijk de teek verwijderen. Doe er een in je tas, in je auto en in je bureau. De belangrijkste preventiemaatregel bij lyme is het dier zo snel mogelijk verwijderen.
- Draag bij een wandeling lichtgekleurde kleding, dan zie je eerder teken zitten.
- Doe je sokken over je broek (niet charmant, wel effectief ...) en bedek je armen.
- Tekenen hechten zich aan je kleding en kruipen omhoog naar plekken waar de huid onbedekt is. Controleren is dus belangrijk, ook als je een lange broek droeg.
- Sla geen plekje over, want ze kunnen overal zitten.
- Bij de apotheek en drogist zijn speciale tekensprays te koop.
- Kijk op tekenradar.nl voor de plaatsen in Nederland met de meeste besmette teken.

Chronisch moe door tekenbeet

Orthomoleculair arts Alexander Korbee ziet dat er vaak een relatie bestaat tussen de ziekte van Lyme en chronische vermoeidheid of fibromyalgie. “Ik behandelde veel mensen met deze aandoening. Zij knapten wel wat op, maar ergens bleef het steken. Hoe kon dat? Ik heb patiënten toen getest op de ziekte van Lyme. 80 tot 85 procent van hen bleek een actieve vorm van chronische lyme te hebben.” “De bacterie die de ziekte van Lyme veroorzaakt, kan zich jaren inactief en ongemerkt in het lichaam verborgen houden. Als hij op een zeker moment getriggerd wordt, kunnen schijnbaar vanuit het niets pijn en moeheid of allerlei ongreepbare klachten ontstaan. Deze klachten wisselen vaak per dag. Op het moment dat we mensen met deze klachten na een positieve bloedtest voor de ziekte van Lyme gingen behandelen, knapten ze op. Ik testte daarna al mijn patiënten met chronische vermoeidheid en fibromyalgie op de ziekte van Lyme. Niet iedereen had het, maar veel wel. De behandeling zorgde voor een vermindering van klachten.”

Van beet naar lyme: zo verloopt een besmetting

Dankzij de nieuwste onderzoeken weten we steeds beter hoe de veroorzaker van de ziekte van Lyme, de Borreliabacterie, zich gedraagt. Korbee: "Het is een 'kurkentrekkerbacterie', die zich vrij snel na de tekenbeet in het lichaam kan vestigen. In de richtlijnen voor artsen staat dat een teek binnen 72 uur verwijderd moet zijn. Wees je ervan bewust dat binnen die tijd de teek zijn darminhoud inclusief bacteriën allang in je lichaam kan hebben gelegeerd."

"De bacterie kan zich goed verschuilen in je lichaam. Daar heeft hij verschillende tactieken voor. De bacterie kan zich oprollen en een cyste (ook wel 'round body' genoemd) vormen, waar hij tot een volwassen bacterie kan uitgroeien die vervolgens roofbouw op je lichaam pleegt. Zeker als je een zwak immuunsysteem hebt. Zo kunnen er ook 'biofilms' in je lichaam ontstaan. Dat is een soort slijmlaag, vergelijkbaar met tandplak, die bacteriën gebruiken om je lichaam verder te besmetten."

Lymeproof bestaat niet

De standaard lymetest (de ELISA-test) is aan discussie onderhevig.

Als de ELISA-test niets oplevert en je hebt toch klachten, kun je kiezen voor verder onderzoek. Deze tests worden echter niet door ziektekostenverzekeraars vergoed:

De immunologische test, zoals de LTT-MELISA

Scheepers: "Specifieke witte bloedcellen onthouden het als ze met de Borreliabacterie in aanraking zijn geweest. Dat kun je in het laboratorium laten onderzoeken. Deze methode is voor circa 85 procent betrouwbaar, heel specifiek (92 tot 98 procent), maar redelijk prijzig."

DNA-test In de loop van de jaren is er ook een DNA-test ontwikkeld waarbij DNA van de Borreliabacterie wordt aangetoond in een biopt, bloed- of urinemonster van de patiënt. Deze manier van testen heet PCR (Polymerase Chain Reaction).

Chronische klachten en lyme

Korbee: "Veel mensen die ik behandel met klachten als die van MS, gewrichtsklachten of fibromyalgie hebben vaak ook lyme. Als ik hen behandel voor de ziekte van Lyme, verbetert hun algehele gezondheid. Mensen met klassieke MS of gewrichtsklachten knappen echt niet op van een antibioticum. Daarin zit het verschil. Dus zowel de arts als patiënt moet bij vage chronische klachten vaker aan de ziekte van Lyme denken. Ik screen mensen met een vragenlijst op lymegerelateerde klachten. Daarna bepaal ik of verder bloedonderzoek nodig is."

Mensen met klassieke MS of gewrichtsklachten knappen echt niet op van een antibioticum. Daarin zit het verschil. Dus zowel de arts als patiënt moet bij vage chronische klachten vaker aan de ziekte van Lyme denken. Ik screen mensen met een vragenlijst op lymegerelateerde klachten. Daarna bepaal ik of verder bloedonderzoek nodig is."



WEES TEKEN
SLIM AF

Aanpak bij chronische lyme

Korbee heeft zich gespecialiseerd in de behandeling van chronische lyme. Hoe ziet zijn aanpak eruit? "Chronische lyme vergt een grondige aanpak, waarbij het belangrijk is het immuunsysteem zo goed mogelijk te laten functioneren. Dit bereiken we door een combinatie van het juiste voedingspatroon, ontgiftiging, immuunversterkende stoffen zoals curcumine en middelen die de darmen herstellen, zoals glutamine, zink, probiotica, mariadistel en chlorella. Daarna volgen antibiotica. Je hebt de keuze uit reguliere of natuurlijke. Bij zware klachten geef ik altijd reguliere antibiotica. Het behandelplan is echter altijd maatwerk."

De behandeling van chronische lyme duurt doorgaans weken tot maanden, soms zelfs een jaar. Korbee: "Lyme zal nooit meer helemaal uit je lichaam verdwijnen. Het woord genezing noem ik daarom ook niet. Mensen kunnen echter vaak na de behandeling veel meer dan daarvoor. Ondanks deze winst moeten mensen met lyme vooral hun grenzen leren bewaken. Verleg je grenzen, geleidelijk, in stapjes. Je moet jezelf na lyme als het ware opnieuw uitvinden. Doe dit eventueel met hulp van een psycholoog of coach. Gedoseerd leren omgaan met wat je lichaam aankan, is heel gezond, en het verminderen van stress is essentieel voor een sterk immuunsysteem."

Je moet jezelf na lyme als het ware opnieuw uitvinden. Doe dit eventueel met hulp van een psycholoog of coach. Gedoseerd leren omgaan met wat je lichaam aankan, is heel gezond, en het verminderen van stress is essentieel voor een sterk immuunsysteem."

Deskundigen



Theodoor Scheepers
analist en algemeen directeur van Pro Health Medical, ontwikkelt nieuwe diagnosemethode voor vaststellen van de ziekte van Lyme.



Alexander Korbee
orthomoleculair arts, gebruikt het internationale ILADS-protocol om de ziekte van Lyme aan te pakken.

Meer weten

gezondnu.nl/dossiers/ziekte-van-lyme

tekenbeetziekten.nl