

Z

wartgalligheid betekent depressiviteit of zwaarmoedigheid. Het woord komt van melancholie en is samengesteld uit de Griekse woorden *melos* (zwart) en *chole* (gal). Bekende uitspraken zijn nog altijd: je gal spuwen, ergens gallisch van worden en iets op je lever (die maakt gal aan) hebben. Inmiddels hebben we meer inzicht in wat depressie en ons lichaam met elkaar te maken hebben.

Neurotransmitters

In onze bovenkamer zijn er verschillende stoffen die de overdracht in de hersenen reguleren, de zogenaamde neurotransmitters. Onze stemming wordt met name bepaald door de neurotransmitter serotonine. Een tekort aan deze stof kan depressie veroorzaken. Dit tekort kan verschillende oorzaken hebben. Onze genetische aanleg kan een rol spelen, maar verlaging van de serotoninestatus kan ook het gevolg zijn van stress, een verhoogde cortisolspiegel, insulineresistentie en een tekort aan bepaalde voedingsstoffen, zoals vitamine B6, magnesium en tryptofaan.

Er zijn verschillende manieren om de hoeveelheid serotonine te verhogen. Zo zorgt sporten voor een toename van verschillende neurotransmitters waaronder serotonine. Ook zonlicht kan onze serotonine-aanmaak bevorderen. Dat verklaart deels de winterdepressie waarvan sommige mensen last hebben.

Antidepressiva

Doorgaans schrijft de huisarts of psychiater bij een zwaardere vorm van depressie een antidepressivum voor. De reguliere antidepressiva zijn grofweg in te delen in twee



Han Siem

TIPS BIJ DEPRESSIE EN SOMBERHEID

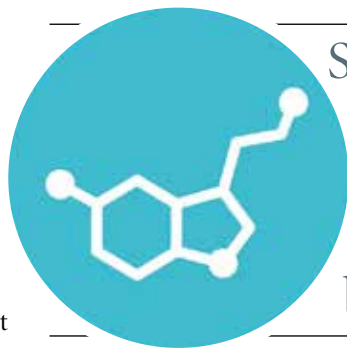
Sporten, zonlicht, medicijnen, natuurlijke middelen. Er zijn vele opties bij depressie. Wat past bij jou?

categorieën: de oudere ofwel klassieke antidepressiva en de modernere antidepressiva (ook wel genoemd de SSRI's). De eerste categorie wordt ondanks de modernere alternatieven nog veel voorgeschreven, niet alleen bij depressie maar bijvoorbeeld ook bij chronische zenuwpijn.

Beide categorieën zorgen vooral voor een toename van de hoeveelheid serotonine in

zeker indien deze van tijdelijke aard zijn of zijn veroorzaakt door bijvoorbeeld het verlies van een dierbare kunnen natuurlijke supplementen uitkomst bieden en dat praktisch zonder bijwerkingen.

Een van de bekendste voorbeelden is het sint-janskruid (*Hypericum*). Dit is een van de sterkst werkzame natuurlijke middelen met



Serotonine bepaalt onze stemming en kan op vele manieren worden beïnvloed

de hersenen. Alle reguliere antidepressiva werken niet op natuurlijke basis en geven vooral in de eerste twee weken van de therapie veel bijwerkingen, terwijl de werking pas intreedt na ongeveer zes weken. Vaak hebben patiënten last van vermoeidheid, misselijkheid, verminderd libido of eetlust. Dat is ook de reden waarom veel patiënten vroegtijdig stoppen met slikken.

Natuurlijke alternatieven

Patiënten vragen mij regelmatig of er geen natuurlijke middelen zijn tegen depressie of somberheid. Deze zijn er zeker. Bij milde vormen van depressie,

een antidepressief effect en ook dit kruid verhoogt het serotoninegehalte in de hersenen. Het nadeel van sint-janskruid is dat het veel interacties kan aangaan met andere geneesmiddelen, zoals bloedverdunders, maagzuurremmers, hartmedicatie en dergelijke bij gelijktijdig gebruik.

Een goed alternatief dat minder wisselwerkingen geeft met overige medicatie is een Afrikaans kruid *Griffonia*, ofwel 5-HTP genaamd. 5-HTP is de directe voorloperstof van serotonine in de hersenen. 5-HTP wordt goed opgenomen door het lichaam

en passeert gemakkelijk de bloedhersenbarrière waardoor het goed in de hersenen komt. Dit natuurproduct helpt tegen milde depressies, onder meer wanneer daarbij sprake is van onrust of geïrriteerdheid. Bij liefdesverdriet helpt 5-HTP om de eerste weken beter door te komen. Ook kan 5-HTP bij paniekaanvallen worden ingezet. 5-HTP zorgt voor een betere verzadiging na het eten en gaat eetbuien tegen.

Ook saffraan wordt vaak als natuurlijk middel toegepast. Saffraan gaat wat minder interacties aan, maar is iets minder effectief bij depressie.

Alle genoemde alternatieven werken doorgaans binnen enkele weken.

Combinaties

Combineer deze natuurlijke middelen nooit op eigen initiatief met reguliere antidepressiva; dat is niet zonder risico. Laat je goed adviseren op interacties wanneer je deze middelen wilt combineren met je reguliere medicatie. Stop nooit zomaar met je reguliere antidepressivum zonder overleg met je arts; dat is essentieel.

Als je overweegt om natuurlijke alternatieven te proberen voordat je eventueel de stap maakt naar zwaardere middelen, aarzel dan niet om dit bespreekbaar te maken met je arts of behandelaar. Ook kun je hierover informatie inwinnen bij Vitamineapotheek.nl. We kunnen tevens voor je nagaan of er sprake is van eventuele interacties met je geneesmiddelgebruik.

BRONNEN

- 1 Birdsall TC. 5-Hydroxytryptophan: a clinically-effective serotonin precursor. *Altern Med Rev.* 1998;3(4):271-80.
- 2 Turner EH et al. Serotonin a la carte: supplementation with the serotonin precursor 5-hydroxytryptophan. *Pharmacol Ther.* 2006;109(3):325-38.
- 3 Emanuele E et al. An open-label trial of L-5-hydroxytryptophan in subjects with romantic stress. *Neuro Endocrinol Lett* 2010;31(5):663-6.