

# DE APOTHEKER

## Handige tips bij slapeloosheid

Zowel in onze reguliere als complementaire praktijk krijgen we veel vragen van onze patiënten of we hulp kunnen bieden bij slapeloosheid. In deze bijdrage geef ik enkele tips wat je zoal kunt doen en of het beter is om je klacht te verhelpen met reguliere of complementaire medicatie of wellicht met een combinatie van beide.

**V**oor slapeloosheid zijn veel oorzaken. Het is bovendien een klacht en geen ziekte op zich. Maar vervelend is het zeker en vooral als je er chronisch last van hebt. Een van de veroorzakers kunnen slaapmiddelen zijn.

### Benzodiazepines

Het veelvuldig gebruik van slaapmiddelen in de Nederlandse dokterspraktijken was langere tijd een groot probleem. De overheid besloot hieraan een aantal jaren geleden iets te doen en voerde een ontmoedigingsbeleid in door de vergoeding van de slaapmiddelen, de zogenaamde benzodiazepines, te beperken. Het gebruik in Nederland wordt daarom al tientallen jaren alleen nog vergoed in geval van epilepsie, zware angststoornissen, psychiatrische aandoeningen en in de palliatieve fase. Gemiddeld gebruiken in Nederland circa 1,7 miljoen patiënten per jaar een benzodiazepine. Onder deze grote groep zijn veel gebruikers die van de slaapmedicatie af willen, maar net als met roken gaat het hier vaak om een hardnekkige verslaving en ook treden ontweningsverschijnselen op bij het staken na langdurig gebruik.

Het grote nadeel van de benzodiazepines is dat gewenning en tolerantie optreedt; er is vaak een hogere dosis nodig om het gewenste effect te behouden en er ontstaat lichamelijke afhankelijkheid. De benzodiazepines zijn daarom bedoeld voor kortdurend gebruik en het officiële advies is om deze medicatie niet langer dan twee weken te gebruiken.



De praktijk wijst helaas anders uit. Benzodiazepines werken op dezelfde manier in het brein als alcohol. Door de tolerantie en afhankelijkheid kan er concentratiezwakte en vermoeidheid overdag optreden. Bovendien kan het te lang stapelen van slaapmedicatie depressieve klachten verergeren. Verder verslechtert medicatie de kwaliteit van de slaap, omdat er een mismatch is tussen een aantal slaapstadia. Mensen slapen

wel, maar ze komen niet meer in een diepe slaap. En juist die diepe slaap is de fase die belangrijk is voor fysiek herstel.

Benzodiazepines kunnen ook slaapapneu verergeren en werken dan averechts. Bovendien pak je met medicatie niet de oorzaak aan. Ook kan chronisch gebruik van benzodiazepines geheugenstoornissen geven en door de spierontspannende werking is er vooral bij ouderen een verhoogde kans op vallen.

### Slaapbehoefte

Er is veel onduidelijkheid hoeveel slaap we nou eigenlijk nodig hebben en dit verschilt ook per individu en per leeftijdscategorie. Baby's hebben 15 tot 17 uur slaap nodig en met het stijgen van de leeftijd neemt de slaapbehoefte af. Zo hebben volwassenen vanaf 18 jaar circa 8 uur per nacht nodig.

Slaap is belangrijk voor een goede gezondheid. Hoe ontstaan slaapproblemen? Slaap je vaker meer dan twee keer per week slecht? Dan spreken we van slapeloosheid. Je hebt dan last van slecht inslapen, lang wakker liggen of te vaak of te vroeg wakker worden. De gevolgen zijn overdag merkbaar: je voelt je energieloos, slaperig en prikkelbaar.

Er zijn verschillende oorzaken voor slapeloosheid en soms kan dit tijdelijk zijn. Spanningen of zorgen, pieker-gedachten, maar ook lichamelijke klachten zoals pijn, jeuk, benauwdheid, hoesten of kuitkrampen kunnen de oorzaak zijn. Ook een slecht slaapritueel kan zorgen voor slapeloosheid, zoals 's avonds voor het slapengaan op een smartphone, tablet of ander beeldscherm kijken; koffie of alcohol drinken; of sport en lichamelijke inspanning vlak voor het slapengaan. Het is essentieel om ongeveer 1 uur voor het slapen gaan te zorgen voor ontspanning. Maak bijvoorbeeld een korte wandeling, neem een warm bad of doe wat ontspanningsoefeningen als yoga of meditatie. Ook is het beter om het licht van de tv, laptop, tablet en telefoon het laatste uur voor het slapen te vermijden. Zorg voor een fijne slaapkamer met een

goed matras en hoofdkussen. Ook is het beter om in een donkere slaapkamer te slapen, dus zorg voor goede gordijnen en voor genoeg frisse lucht. Probeer meteen op te staan bij het wakker worden, want lang uitslapen verstoort het dag- en nachtritme (zie ook het artikel op p36).

### Medische oorzaken

Medisch gezien spreken we pas van een slaapprobleem als iemand langdurig slecht slaapt en zich overdag moe, prikkelbaar of slaperig voelt met concentratieproblemen. Dagelijkse bezigheden lukken dan niet zo goed meer en concentreren is moeilijk. Ook kan er een medische oorzaak zijn, zoals slaapapneu, het restless-legs-syndroom (RLS) of parasomnieën. Veel Nederlanders hebben last van parasomnieën. Het gaat dan bijvoorbeeld om slaapwandelen, praten in de slaap, tandenknarsen of regelmatige nachtmerries. Slaapproblemen worden doorgaans vastgesteld door een specialist. In veel gevallen verwijst de huisarts door naar een neuroloog, om de slaapproblemen vast te stellen. In een slaapwaakcentrum kan het advies van een somnoloog worden gevraagd. Het is normaal wanneer iemand af en toe een nacht slecht slaapt en om 4 uur wakker wordt in de nacht en daarna niet meer de slaap vat. Normaliter herstelt dat de volgende nacht weer. Sommige mensen blijven echter langere tijd nachten achter elkaar wakker liggen en ondervinden concentratieproblemen overdag en hinder bij het dagelijks functioneren.

### Slaapproblemen als bijwerking

Slaapproblemen kunnen ook veroorzaakt worden door medicatie, anders dan slaapmedicatie. Rusteloze benen kunnen bijvoorbeeld ontstaan of verergerd worden door medicatie, zoals quetiapine. Ook antidepressiva (de SSRI's) hebben een activerende werking en kunnen slapeloosheid verergeren als ze 's avonds worden ingenomen. Mijn advies is dan ook om ze 's ochtends in te nemen. Bepaalde geneesmiddelen die door hun vetoplosbaarheid in de hersenen kunnen komen, veroorzaken soms slapeloosheid of nachtmerries. Een bekend voorbeeld hiervan is de betablokker metoprolol. Indien de dosering te hoog is ingesteld, kunnen sommige geneesmiddelen activerend werken met rusteloosheid, agitatie en slapeloosheid als gevolg. Bekende voorbeelden hiervan zijn lithium, levothyroxine, alle middelen die de serotoninespiegel in de hersenen verhogen, zoals de reguliere antidepressiva, maar ook kruiden zoals tryptofaan, 5-HTP, sint-janskruid en griffonia.

Een veelvoorkomende oorzaak van slapeloosheid is ook het gebruik van corticosteroiden, zoals prednison. Ook middelen tegen hoge bloeddruk als calciumkanaalblockers, middelen tegen astma als luchtwegverwijders en theofylline kunnen zorgen voor agitatie en slapeloosheid bij een te hoge dosering.

### Natuurlijke alternatieven

Welke natuurlijke alternatieven hebben we tot onze beschikking en zijn deze eventueel veilig te combineren met reguliere medicatie? Melatonine is een lichaamseigen hormoon dat door de pijnappelklier wordt geproduceerd. Dit hormoon heeft invloed op het slaap- en waakritme en zorgt ervoor dat mensen slaperig worden als het donker wordt. Gedurende ons leven nemen de melatoninespiegels af. Melatonine is vrij verkrijgbaar zonder recept in doseringen tot 0,3 mg, maar sinds november 2019 heeft de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ) bepaald dat doseringen vanaf 0,3 mg moeten worden geregistreerd als geneesmiddel. Het probleem met melatonine is dat het bij hogere doseringen (5, 10, 15 mg) de lichaamseigen melatonine overstijgt. Dat versnelt of vertraagt de werking van de biologische klok. Je krijgt juist méér problemen, waarvan vermoeidheid er slechts één is. Gebruik melatonine daarom in een lage dosering van 0,5 tot



1 mg. En neem het strikt op dezelfde tijd in.

Het restlesslegs-syndroom komt relatief vaak voor in Nederland. Mensen die lijden aan RLS, hebben vaak een vage omschrijving van hun klachten. Ze hebben een onweerstaanbare drang om 's nachts de benen te bewegen tijdens de slaap of tijdens rust. Zij voelen een prikkel in de benen die alleen overgaat als de benen een aantal keren achter elkaar worden bewogen. De klachten komen vaak 's nachts voor. Daarom wordt RLS gerekend tot één van de meest voorkomende slaapproblemen. Ga je met deze overigens onschuldige klacht naar de huisarts dan is er een grote kans dat je een (te) sterk werkend geneesmiddel krijgt voorgeschreven, terwijl magnesium in een goed opneembare vorm vaak een werkzame en veiligere oplossing biedt. Indien magnesium is geformuleerd als organische stof (magnesium-bisglycinaat, pidolaat, citraat enzovoorts) dan wordt het veel beter door het lichaam opgenomen in tegenstelling tot de anorganische vorm magnesium-oxide, wat vooral laxerend werkt vanwege de slechte opname.

Andere natuurlijke opties om slapeloosheid te verhelpen, zijn onder andere valeriana, 5-Hydroxytryptofaan (5-HTP), tryptofaan, griffonia en gamma-aminoboterzuur (GABA). Valeriana werd tweeduizend jaar geleden al gebruikt door de Grieken als een effectief middel tegen slapeloosheid, en dat doen we nu nog steeds. Valeriana is een veilig te gebruiken kruid met weinig bijwerkingen. 5-HTP is een stofwisselingsproduct van L-tryptofaan. Het verbetert de slaapkwaliteit door het serotoninegehalte te verhogen en de remslaap te verlengen, zo blijkt uit onderzoeken.

Serotonine is de neurotransmitter die ook wel het 'gelukshormoon' wordt genoemd en een cruciale rol lijkt te spelen in de regulatie van slaap, stemming, pijnzin, ontstekingsprocessen en andere lichaamsfuncties. Deze stof vormt een behandelmogelijkheid voor slapeloosheid, maar ook voor verschillende andere problemen, zoals angststoornissen en depressie. De werking is niet alleen gebaseerd op een verhoging van het serotoninegehalte in het centrale zenuwstelsel, maar ook van andere neurotransmitters en stoffen in dit stelsel, zoals melatonine, dopamine en noradrenaline. Door die werking heeft 5-HTP een duidelijk effect op de chemie



in de hersenen en op aandoeningen waarbij serotonine betrokken is. Het wordt al jarenlang met succes gebruikt zonder dat melding wordt gemaakt van nadelige effecten.

Ook het gehalte van GABA, een andere neurotransmitter, kan bij mensen dalen. Dit kan te maken hebben met een probleem in de darmen. Voldoende GABA kan ervoor zorgen dat je je meer kan ontspannen. Wanneer je onrustige gedachten hebt en hierdoor niet goed kunt inslapen, kan het innemen van GABA helpen om te kalmeren. Tevens bevordert GABA de nachtrust door het dieper doorslapen. GABA is ook in smelttabletten verkrijgbaar, wat het voordeel heeft van een snellere opname via het mondslimvlies.

### Combinatie met reguliere geneesmiddelen

De combinaties van genoemde middelen met de benzodiazepines zijn relatief veilig met de kanttekening dat er meer kans is op suffigheid. Dus wees extra alert bij deelname in het verkeer. Met reguliere antidepressiva ligt dit helaas een stuk complexer en is mijn advies om deze combinaties niet in te zetten zonder overleg met een specialist op dit gebied, omdat er kans is op te veel serotonine in de hersenen.

Natuurlijke alternatieven kunnen ook van groot nut zijn, indien je de reguliere medicatie in overleg met de arts wil afbouwen. Het is als het ware een rescue therapie waarop je kan terugvallen, waardoor de kans van afbouwen succesvoller wordt en het risico op ontwenningverschijnselen kleiner is.

### Conclusie

Het is niet verbazend dat steeds meer mensen met slapeloosheid hun heil

zoeken bij de alternatieve geneeswijzen, omdat reguliere medicatie vaak niet de echte oplossing biedt. Enig speurwerk naar de oorzaak biedt vaak al een verbetering. Leefstijlveranderingen en voedingssupplementen zijn goede mogelijkheden om slaapproblemen op te lossen. Een aantal leefstijlaanpassingen is zeer de moeite waard voor een gezonde nachtrust.

Heb je last van slapeloosheid en heb je behoefte aan medicatie, dan is mijn advies om eerst je heil te zoeken in een natuurlijke oplossing. Lukt dit niet, neem dan contact op met je arts voor een regulier alternatief en wees ervan doordrongen dat reguliere slaapproblemen bij voorkeur niet langer dan twee weken moet worden gebruikt om de kans op gewenning te voorkomen. Ook om de dag of alleen indien nodig (als rescue) is een betere benadering dan standaard iedere dag een regulier slaapprobleem innemen. Combinaties van of afwisseling met een natuurlijk product is daarbij raadzaam.

#### BRONNEN

Farmacotherapie Kompas  
<https://www.ge-bu.nl/artikel/benzodiazepinegebruik-in-nederland>  
<https://www.igi.nl/binaries/igi/documenten/brieven/2020/01/28/aankondigingsbrief-melatonine/Aankondigingsbrief+melatonine.pdf>  
 Rondanelli M, Opizzi A, [...], Klersy C. The effect of melatonin, magnesium, and zinc on primary insomnia in long-term care facility residents in Italy: a double-blind, placebo-controlled clinical trial. *J Am Geriatr Soc* 2011; 59(1):82-90  
<https://www.orthokennis.nl/nieuws/positief-effect-voor-safraan-bij-slaapklachten>



**Drs. Han Siem** is complementair werkend apotheker bij de DeVitamineapotheek.nl Hij is gespecialiseerd in interacties tussen reguliere en complementaire medicatie.