

# Alcoholverslaving vraagt gepersonaliseerde aanpak

**PSYCHIATRIE**

Misbruik van alcohol kent vele

uitingsvormen en gradaties. Ook de sociale, familiale en economische gevolgen zijn bijzonder divers. Daarom ook zijn zowel de medische behandeling als de psychologische benadering niet uniform. Dat blijkt uit een gesprek met prof. Frieda Matthys, diensthoofd psychiatrie aan het UZ Brussel.

**C**onsumptie van alcoholische dranken maakt deel uit van onze way of life. In ons land zou meer dan 80% van de bevolking op min of meer regelmatige basis alcohol drinken, en dat cijfer blijft sinds 1997 vrij stabiel. In Noord- en Oost-Europese landen, zoals Denemarken, Roemenië en Oekraïne, ligt dat percentage nog een stuk hoger.

Meestal blijft de alcoholconsumptie binnen aanvaardbare grenzen, maar bij 10% van de bevolking wordt ze op medisch en sociaal vlak als problematisch beschouwd. Verontrustend is de toename van die laatste groep, met een aanzienlijke stijging van het aantal ziekenhuisopnames voor een alcoholgerelateerde stoornis. Alcohol is in België de vierde belangrijkste oorzaak van mortaliteit en morbiditeit bij personen boven de 15 jaar.

“Misbruik en afhankelijkheid van genotsmiddelen is zo oud als de mensheid zelf, en is voor nagenoeg 50% genetisch bepaald. Andere voorbeschikkende factoren zijn van psychische aard, zoals angstgevoelens, depressie, gebrek aan zelfvertrouwen, impulsiviteit, hyperkinetisch gedrag...”, zegt prof. Frieda Matthys. “Jongeren zijn kwetsbaarder, omdat de prefrontale cortex, die betrokken is bij functies als beslissingen nemen, sociaal gedrag en impulsbeheersing, en die het limbisch systeem en dus ons gevoelsleven onder controle houdt, slechts rond de leeftijd van 24 à 25 jaar volledig ontwikkeld is. Vandaar de noodzaak om het gebruik van alle alcoholische dranken te verbieden onder de 18 jaar. In sommige staten van de VS is dat zelfs verboden onder de 21”.

Wat de laatste tijd wel is toegenomen, vooral bij jongeren, is het zogenaamde *binge drinking*: het drinken van een vrij grote hoeveelheid alcohol op korte tijd (zes glazen of meer binnen de twee uur voor mannen, en vier voor vrouwen).

Dat kan blijvende gevolgen hebben voor de hersenen, en gebeurt vaak al thuis, vooraleer de jongeren uitgaan, omdat dit voor hen goedkoper uitvalt.

## Gevolgen

Op medisch vlak maken we een onderscheid tussen alcoholintoxicatie en schade op lange termijn. Frieda Matthys: “Op korte termijn worden we geconfronteerd met verkeers- en arbeidsongevallen, vechtpartijen, huiselijk geweld,... Op lange termijn komen vooral de gezondheidsproblemen op de voorgrond: levercirrose, aftakeling van het centraal zenuwstelsel met aantasting van cognitieve functies, dementie, Korsakowsyndroom, karakter- en persoonlijkheidsstoornissen, en sterk verhoogde risico’s op kanker.” Maar vanaf welke hoeveelheid alcohol kunnen gezondheids- en andere problemen zich voordoen?

“De algemeen aanvaarde grens ligt op tien eenheden alcohol per week (een eenheid staat gelijk met 10 gram alcohol, d.i. 250 ml bier of 100 ml wijn). Theoretisch is er nog een onderscheid tussen man en vrouw, door het lichaamsgewicht, de



Bij 10% van de bevolking wordt de alcoholconsumptie op medisch en sociaal vlak als problematisch beschouwd.

afwezigheid van een afbraakenzym in de maag bij de vrouw, en de verschillende vet/vochtverhouding. Hoe dan ook is de tolerantie van persoon tot persoon nogal wisselend, en afhankelijk van allerlei omstandigheden, zoals de snelheid van resorptie, gelijktijdige voedselname,...”

## Wisselend profiel

Tijdens de acute fase moeten de ontweningsverschijnselen worden aangepakt. Hiervoor staan de benzodiazepines nog op de eerste lijn, niet vergeten dat die producten op zich ook een verslavingsrisico inhouden. “Maar de eigenlijke behandeling van verslaving begint pas nadien. De uiteindelijke doelstelling is te voorkomen dat de patiënt hervalt, en dat moet sterk individueel worden

aangepakt. Vooraleer een of andere medicatie toe te dienen, moeten de onderliggende oorzaken en aanleidingen van het drankgedrag worden opgespoord. Waarom en hoe is de patiënt aan de drank geraakt? Is de patiënt zelf gemotiveerd? Wordt hij in zijn omgeving aangespoord om te stoppen? Welke omstandigheden werken het drankgedrag in de hand? Zo kunnen we van elke patiënt een verschillend profiel opmaken en onze therapie daarop instellen.”

Een belangrijk product voor de bestrijding van herval is baclofen, een spierrelaxans, verwant aan de partydrug GHB (gamma-hydroxyboterzuur). Het is vooral nuttig bij de bestrijding van de dwangmatige hunkering naar alcohol (*craving*). Het wordt voorgeschreven aan een dosis van 25 tot 100 mg per dag. Baclofen

## Gezond alcohol drinken bestaat niet

**M**et de regelmaat van de klok verschijnen studies en artikels waarin nu eens de voordelen en dan weer de nadelen van matig alcoholgebruik worden benadrukt. *The Lancet* publiceerde recent een artikel, met data uit honderden studies tussen 1990 en 2016 uit 195 landen en 28 miljoen mensen.

De conclusie van dat grootschalig onderzoek is dat zelfs een occasioneel glaasje wijn schadelijk kan zijn voor de gezondheid. De auteurs zien in de resultaten een bevestiging van de stelling dat een volledige onthouding van alcohol het enige juiste gezondheidsadvies is.

Dat standpunt staat lijnrecht tegenover de algemeen verspreide opinie dat een dagelijks glaasje wijn of pint bier geen kwaad kan, en zelfs voordelig zou zijn voor het cardiovasculair stelsel.

De Hoge Gezondheidsraad heeft in mei van dit jaar een uitgebreid en gedocumenteerd advies verleend en aanbevelingen gedaan over de risico’s van laag alcoholgebruik. De auteurs maken onder meer brandhout van de hypothese dat matig alcoholgebruik een beschermend effect heeft op coronaire hartziekten en bepalen als aanvaardbare limiet van alcoholconsumptie tien standaardalcoholen-

heden (1E=10g) per week, te verdelen over verschillende dagen.

Hoe dan ook moet de overheid ook rekening houden met het maatschappelijk draagvlak, en heeft het weinig zin om al te drastische maatregelen in te voeren, die weinig kans maken om gevolgd te worden. Maar dat een matige alcoholconsumptie, buiten het plezier dat men er aan beleeft en de gezelligheid die er mee gepaard gaat, ook nog gunstig zou zijn voor de gezondheid, blijkt een mythe.

**J.-M.S.**

>> *The Lancet*: No level of alcohol consumption improves health, August 23, 2018

kwam in 2004 in het nieuws toen Olivier Ameisen, een aan alcohol verslaafde Franse cardioloog, er zichzelf mee behandelde en er nadien een boek over schreef (*Le dernier verre*, in het Nederlands vertaald: *Het einde van mijn verslaving*).

Met disulfiram wordt de afbraak van alcohol geremd, met vorming van acetaldehyde, dat op zijn beurt zeer onaangename symptomen veroorzaakt, zoals nausea, hoofdpijn, tachycardie, overmatig zweten. De werking is dus gebaseerd op de angst voor deze effecten na inname van alcohol. Het product is effectief voor zover de patiënt zelf gemotiveerd is en hierdoor een extra steun krijgt, maar mag zeker niet door derden zonder medeweten van de patiënt zelf worden toegediend. Bij hartpatiënten is het uiteraard niet aangewezen.

Acamprosaat wordt eveneens toegediend om de hunkering naar alcohol te bestrijden en is vooral geschikt voor patiënten met stemmingsstoornissen. Combinatie met intensieve psychosociale begeleiding is dan ook gewenst.

Nalmefeen is een opiaatantidoot, en wordt ook gebruikt als hulpmiddel bij alcoholverslaving. Het product verlaagt het genot dat men normaliter ondervindt bij het drinken van alcohol. Voordeel van de behandeling is dat de patiënt niet verplicht is om het drinken volledig te stoppen, en het dus kan gebruiken wanneer het risico van overmatig drinken het grootst is.

Ten slotte zijn er ook de AA-groepen, met wereldwijd meer dan twee miljoen leden in 150 landen, die een twaalfstapenplan hanteren. De leden kunnen er zonder schaamtegevoel ervaringen uitwisselen en elkaar psychologische steun verlenen.

### Rol van huisarts

“Voor alle problemen die met afhankelijkheid en overconsumptie van alcohol te maken hebben, is de rol van de huisarts van primordiaal belang, vooral op het vlak van vroegtijdige detectie. Heel wat patiënten met een drankprobleem komen de huisarts raadplegen met somatische of relationele klachten. De huisarts kan van de gelegenheid gebruik maken om de drankgewoonten aan te kaarten, zodat reeds vroegtijdig kan worden ingegrepen om een chronische en steeds zwaardere medisch-sociale problematiek te vermijden”, concludeert prof. Matthys.

Jean-Marie Segers

**dk**  
TRAVEL & LEARN

## MET ARTSENKRANT NAAR DE GALAPAGOSEILANDEN

VAN 30 NOVEMBER TOT 11 DECEMBER 2019

### HET PROGRAMMA

30/11	BRUSSEL – QUITO
01/12	QUITO - OTAVALO
02/12	QUITO – BALTRA (GALAPAGOS)
03/12	SOUTH PLAZA – NORTH SEYMOUR
04/12	SAN CRISTOBAL
05/12	SAN CRISTOBAL
06/12	ESPANOLA
07/12	FLOREANA
08/12	SANTA CRUZ
09/12	SANTA CRUZ – BALTRA – QUITO
10/12	QUITO
11/12	BRUSSEL

Bel Rivages du Monde op tel. 02 502 18 81 of mail naar [info@rivagesdumonde.be](mailto:info@rivagesdumonde.be)

Wetenschappelijk programma wordt op punt gesteld

Accreditering wordt aangevraagd

© iStock

© iStock

© iStock

© iStock