

| LEVEN

Slapen

Melatonine en DroomSap
kun je zo krijgen, maar
zijn ze wel onschadelijk?

PAGINA 4-5



Slaap uit de winkel

Mensen kopen van alles om lekker te slapen.
Zou het werken?



SLAAPHULP Middelen als melatonine en DroomSap kun je zonder recept aanschaffen, maar zijn ze wel onschadelijk?

Tekst **Joke Mat** Illustratie **Jesse Ceelen**

In slaap dankzij de bijwerking

Het bruine flesje staat al een tijdje ongebruikt in de badkamer. DroomSap, staat erop. Het „stimuleert natuurlijke slaap met 7 rustgevende kruiden“. De kruiden zijn haver, hop, meidoorn, paardenkastanje, passiebloem en slaapmutsje. Onder ‘samenstelling’ is het eerst vermelde ingrediënt ‘doxylamine’, wat weer minder natuurlijk klinkt. „Wordt vaak ingezet als sederend middel en wordt bij allergieën gebruikt“, zegt de bijsluiter.

Waarom heb ik dit aangeschaft? Om makkelijker in slaap te vallen. Op internet staan veel goede reviews en ik las weinig over bijwerkingen. Waarom heb ik het nog niet gebruikt? Omdat ik het toch niet helemaal vertrouw. Ik hou niet van kwakzalverij. En dit is geen vertrouwd merk, te koop bij drogist en apotheek. Je kunt het alleen online kopen bij een bedrijf genaamd Dromenwinkel, gevestigd in Tsjechië.

Een beetje googelen levert wisselende geluiden op. Influencer Estelle Cruijff en dochter Joëlle Gullit zijn in een podcast dolenthousiast. „Fantastisch spul, ik heb meteen de grootste fles besteld“, zegt Gullit, naar eigen zeggen ongesponsord. De grootste fles bevat een halve liter en kost 56,95 euro. Cruijff: „Ik vind het heerlijk want je slaapt zo diep.“ Ex-vlogger Monica Geuze was minder tevreden: „Ik moet zeggen dat ik superonrustig heb geslapen. Ik werd echt van ieder geluidje wakker.“

Toch: waarom niet eens proberen? Liever dat dan via de huisarts aan de verslavende benzodiazepinen. Volgens de stichting Farmaceutische Kengetallen gebruikten 1,3 miljoen Nederlanders deze middelen in 2022. Waarschijnlijk zijn het er meer, want ook benzodiazepinen (zoals diazepam, alprazolam (xanax), lorazepam, oxazepam) zijn zonder recept verkrijgbaar bij buitenlandse webshops. En slaapproblemen komen veel voor. Eén op de vier Nederlanders van twaalf jaar en ouder heeft er last van, blijkt uit CBS-cijfers. Ze hebben moeite met in slaap vallen of doorslapen of ze worden te vroeg wakker.

Melatonine-gummies

„Een van de redenen dat mensen slapeloosheid niet melden bij een arts, is dat ze bang zijn medicijnen te krijgen waaraan ze verslaafd kunnen raken“, zegt Angelique Pijpers, neuroloog-somnoloog en medisch hoofd van het Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe. „Dan gaan ze soms liever zelf wat aarommelen.“ Pijpers behandelt problematische slapeloosheid, waarbij mensen gedurende een langere periode meer dan drie nachten per week wakker liggen, met negatieve gevolgen voor het functioneren overdag. Van haar nieuwe patiënten gebruikt naar schatting 30 procent een slaappmiddel dat ze zonder recept kunnen kopen, zegt Pijpers. Vaak gaat het om kruiden of homeopathische middelen. Sommigen gebruiken cannabisolie of DroomSap. Het populairst lijkt melatonine.

Melatonine ligt niet alleen bij de drogist, maar zelfs bij de supermarkt. Het is een hormoon, een lichaamsgeen middel. „De meeste zoogdieren maken in de pijnappelklier melatonine aan in een deel van de avond en nacht“, zegt Pijpers. „Bij dagdieren, zoals wij mensen, bereidt melatonine het lichaam voor op de slaap.“ Het kan volgens haar zin hebben om korte tijd melatonine te slikken bij verstoring van het slaapritme, bijvoorbeeld door een jetlag. Het is niet aan te raden het lange tijd te gebruiken, of de dosis te verhogen als het niet meer werkt. „Als je op eigen initiatief melatonine gebruikt, weet je niet of je het om de goede reden gebruikt. De adviezen in de bijsluiter over tijdstip van inname en dosering zijn vaak te algemeen. Zo kan je biologische klok in de war raken.“

De werkzaamheid van melatonine bij slecht slapen is volgens Pijpers onvoldoende bewezen - behalve voor 55-plussers en kinderen met

autisme. Mogelijke bijwerkingen zijn hoofdpijn en slaperigheid. Pijpers: „En er is geen goed onderzoek over wat het op de lange termijn met je doet.“ Toch geven ouders ook op eigen initiatief melatonine aan (niet-autistische) kinderen, weet zij. Er zijn zelfs melatonine-gummies met vruchtensmaak te koop. „Die krijgen kinderen dan voor het slapengaan, of als ze in de auto stappen op weg naar Spanje. Ik zou zeggen: doe dat niet. Ook bij kinderen lijken de bijwerkingen mee te vallen, maar we weten dat niet zeker. En je geeft je kind ook geen andere hormonen.“

Hallucinaties

Terug naar het flesje in mijn badkamer. DroomSap heeft als bijzonderheid dat er naast kruiden doxylamine in zit. Pijpers: „Dat is een antihistaminicum dat in de vorige eeuw werd gebruikt tegen allergie. Sufheid is een bijwerking. Die bijwerking wordt ingezet om de slaap te versnellen.“ Daarnaast heeft doxylamine effect op de neurotransmitters die signalen van spieren naar zenuwen overbrengen. „Daardoor zijn ook bijwerkingen mogelijk als duizeligheid, geheugenproblemen en verhoogde oogboldruk.“

Apotheker Anke Lambooi van het Instituut voor Verantwoord Medicijngebruik noemt in een online bericht bij omroep Max „duizeligheid, droge mond en ogen en verwardheid“ als mogelijke bijwerkingen van DroomSap, en voor ouderen ook nog „hallucinaties, delier en dementie“.

„Als je dat leest denk je: dat is gif“, zegt John de Wit van producent Dromenwinkel. Hij wordt weleens moe van de „spookverhalen“ op internet, zegt hij. DroomSap mocht lange tijd niet in Nederland worden verkocht omdat doxylamine geen geregistreerd geneesmiddel was. Om die reden was Dromenwinkel eerst in België gevestigd, en nu in Tsjechië. Maar DroomSap, zegt De Wit, wordt gemaakt in een geneesmiddelenfabriek in Nederland. Dromenwinkel is „een klein Nederlands familiebedrijf“. Nee, de familienaam mag niet in de krant, „we willen geen gedoe“. De Wit is zelfstandig adviseur. Bij Dromenwinkel doet hij farmaceutische en medische zaken, alsmede marketing en kwaliteitsbewaking.

Het bedrijf zoekt geen publiciteit, zegt De Wit. „We zijn groot geworden door mond-tot-mondreclame.“ Hoe groot wil hij niet zeggen, wel dat er sprake is van een „jaarlijkse groei van 30 tot 60 procent“. DroomSap bestaat al vijftien jaar, eerder ook onder de naam SleepJuice. Het is vrij verkrijgbaar in de VS, daar heet het Sambrosa Night Syrup. De werkzame stof doxylamine is ook in veel andere landen vrij verkrijgbaar, zegt John de Wit. De pillenstrips Hoggar Night (Duits) en Dormidina (Spaans) bevatten per pil veel meer doxylamine (25 milligram) dan een dagdosering DroomSap (6,52 milligram). Dat laat volgens De Wit zien dat er niets mis is met doxylamine. „Het kan niet zo zijn dat een middel in het ene land veilig is en in het andere land niet.“

Dheyna Plugge (27) uit Rijswijk slikt het drankje nu vijf maanden. Het werd haar aangeraden door een vriendin die net als zij onregelmatige diensten heeft, en ze kent meer mensen die het gebruiken. Twee à drie keer per week neemt ze een lepeltje, „het ligt eraan hoe druk mijn hoofd is“. De dosering luistert nauw, zegt ze. „Als je weet dat je een korte nacht hebt moet je niet vier milliliter nemen want dan ben je in de ochtend nog suf. Ik heb een keer gehad dat ik niet helemaal wakker werd, toen reed ik ’s ochtends naar mijn werk terwijl ik die dag vrij was en ergens anders heen moest. Ik neem met korte nachten altijd twee milliliter in en als ik weet dat ik lang kan slapen drie of vier.“

Poedertjes met aardbeismaak

In oktober 2023 is er voor Nederland rond doxylamine iets veranderd. Het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG) gaf een handelsvergunning af voor poedertjes met 12,5

of 25 milligram doxylamine, voor kortdurende behandeling van incidentele slapeloosheid, uitsluitend op recept. Die beslissing betekent, laat het CBG weten, dat „de voordelen (werkzaamheid) van het medicijn opwegen tegen de nadelen (bijwerkingen, risico’s)“. De poedertjes, met aardbeismaak, mogen in Nederland nu door artsen worden voorgeschreven en door apotheken verkocht.

Volgens John de Wit heeft Dromenwinkel dit bewerkstelligd samen met het Spaanse farmaceutische bedrijf Geiser. Houdt dit in dat doxylamine als slaappmiddel nu ook in Nederland op de markt komt? Nee, denkt hij, want het mag alleen op recept worden verstrekt. „Daardoor is het economisch gezien kansloos. Produceren en verpakken kost al meer dan de verzekering bereid is te betalen.“ De ‘legalisering’ levert voor Dromenwinkel dus niets op? „Alleen dat ik nu met droge ogen kan zeggen dat doxylamine als slaappmiddel in Nederland geregistreerd is.“

Hoe verslavend het is, is nooit onderzocht

Voor de slapeloze consument kan het verwarrend zijn. Waarom ligt een middel als melatonine wel, en DroomSap niet bij de drogist in de schappen? Voor melatonine is dat overigens ook niet onomstreden. „Ik zou liever meer begeleiding zien bij melatoninegebruik“, zegt apotheker Anke Lambooi. „Je moet zorgen dat mensen het risico snappen, en weten wanneer ze beter naar de dokter kunnen gaan.“ Ze vindt het al helemaal verkeerd dat melatonine ook verkrijgbaar is bij de supermarkt. „Het is geen onschuldig middel. Die suggestie heb je wel als het naast de Smarties ligt.“ DroomSap raadt ze af, ondanks de lage dosering doxylamine. „Ik zie dat als een verouderd middel met veel bijwerkingen. Doxylamine zit ook in een middel tegen zwangerschapsmisselijkheid (dagdosering 20 milligram). Tijdens dagelijks gebruik van dat middel mag je niet autorijden. En als je het af en toe gebruikt is het advies de drie dagen daarna geen auto te rijden.“

Online gedragstherapie

Maar is een lepeltje DroomSap toch niet te prefereren boven verslavende benzodiazepinen? Lambooi: „Het is vooral moeilijk om te stoppen met benzodiazepinen omdat je na het stoppen weer een poos minder goed slaapt. Van melatonine en doxylamine weten we niet hoe verslavend die zijn, dat is niet onderzocht. Ik geef de voorkeur aan een gevaar dat we kennen en waarvan we weten wat we eraan kunnen doen. Het liefst gebruik je natuurlijk helemaal geen slaappmiddelen. Als het echt niet anders kan, dan liever één of twee dagen een benzodiazepine - dat vind ik veruit te prefereren boven stoffen die zich bevinden in een grijs gebied.“

Neuroloog-somnoloog Angelique Pijpers: „Als je problematische slapeloosheid hebt en je wilt iets proberen, dan heb je bij melatonine, kruiden en homeopathische middelen de minste kans op bijwerkingen.“ Maar de werkzaamheid is niet aangetoond. Het beste middel tegen slapeloosheid is volgens haar cognitieve gedragstherapie. „Slaaptraining kan zorgen dat de signaaloverdracht naar beneden gaat die maakt dat mensen overmatig alert zijn.“ De behandeling is niet breed beschikbaar en wordt niet altijd vergoed. Ze pleit daarom voor „laagdrempelige online gedragstherapie“ voor slechte slapers. „Als die er is, zullen minder mensen naar medicatie grijpen.“

DroomSap In Nederland mag het middel niet verkocht

Het slaappmiddel DroomSap is alleen online verkrijgbaar. Drie instanties over waarom het in Nederland niet mag worden verkocht.

Het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG)

heeft bepaald dat voor doxylamine, de werkzame stof in DroomSap, de tussenkomst van een arts nodig is voordat een patiënt het medicijn krijgt voorgeschreven“. De bepaling heeft betrekking op poedertjes met 12,5 of 25 milligram doxylamine. De vraag is of zij ook geldt voor de kleine hoeveelheid doxylamine in DroomSap (3,26 milligram per milliliter). Is dat nog wel een medicijn? Hierop antwoordt het CBG dat de Inspectie Gezondheid en Jeugd (IGJ) bepaalt of iets te beschouwen is als geneesmiddel.

De Inspectie Gezondheid en Jeugd (IGJ)

heeft bepaald dat DroomSap wegens de lage dagdosering doxylamine (6,52 milligram) geen geneesmiddel is. „Producten met een dagdosering hoger dan 7,5 milligram doxylamine gelden als geneesmiddel. Producten met een dagdosering lager dan 7,5 milligram vallen onder de Warenwet en daar houdt de NVWA dus toezicht op.“

De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA)

beschouwt doxylamine als *novel food*. „Een novel food is een nieuw voedingsmiddel en mag alleen op de markt worden gebracht na een veiligheidsbeoordeling en als de Europese Commissie markttoelating heeft verleend. Die is er voor doxylamine niet. Daarom mag doxylamine en dus DroomSap niet worden verkocht.“ Volgens John de Wit van producent Dromenwinkel is doxylamine geen novel food omdat het al sinds middeleeuwen bestaat en in andere landen al decennia als geneesmiddel wordt gebruikt.