

INFORMATIE VAN DE MEDIWIETSITE KRITISCH BEKEKEN



tekst: Ton op de Weegh

Wietolie als wondermiddel voor slaapapneu?

In de facebookgroep van de ApneuVereniging was een tijd geleden een interessante en geanimeerde discussie over het gebruik van wietolie als zeer effectieve behandeling bij slaapapneu. De discussie startte na een artikel op de mediwietsite. Een van de leden van de groep wees ons daarop.

Aanleiding genoeg om eens wat dieper op de materie in te gaan.

De mediwietsite prijst wietolie aan als effectief middel bij verschillende kwalen zoals HIV/Aids, Gilles de la Tourette, ALS, Eczeem, Anorexia en Boulimia en nog veel meer. En dus ook slaapapneu.

In het artikel over slaapapneu wordt goed uitgelegd voor leken wat slaapapneu is en wat de risico's van onbehandeld slaapapneu zijn. Ook wordt prima aangestipt, dat aanpassing van de levensstijl in sommige gevallen apneu kan doen verminderen. De traditionele behandeling van echte slaapapneu gebeurt volgens de schrijver met een 'ademapparaat', waarmee hij waarschijnlijk de cpap bedoelt. Tot zover een prima tekst, waarin ik me afgezien van de term 'ademapparaat' best kan vinden.

11 muizen en 22 mensen

De tekst gaat verder. 'Diverse onderzoeken ondersteunen de werkzaamheid van cannabis bij slaapapneu. In 2002 werd middels een onderzoek bewezen dat THC en oleamide (beide cannabinoïden) effectief de ademhaling stabiliseren tijdens de slaap. De apneu-index (TodW: AHI?) daalde met gemiddeld 55%!

Ik heb het onderzoek opgezocht op internet. Het betrof een onderzoek onder 11 muizen! Dit onderzoek lijkt me weinig valide. Ten eerste weet ik niet of muizen ook slaapapneu hebben en ten tweede lijkt me de onderzochte groep te klein om enige conclusie aan te kunnen verbinden. Er wordt een tweede onderzoek aangehaald uit 2013 door dr. David Carley. Onder echte mensen. 'De apneu-index van deze mensen daalde gemiddeld zo'n 32% in drie weken.' Ook dit onderzoek heb ik opgezocht. Het bleek te gaan om een beperkt onderzoek onder 22 mensen gedurende drie weken. Dit lijkt mij eveneens geen stevige wetenschappelijke onderbouwing.

Snelle conclusie

Het artikel eindigt zo: 'De conclusie uit deze onderzoeken is dus positief. Of je nu een milde of ernstige vorm van slaapapneu hebt, het is effectief te behandelen met cannabinoïden. Overigens bleken in beide studies de

effecten dosisafhankelijk te zijn. Hoe meer cannabinoïden, hoe beter het resultaat!' Deze conclusies zijn echt onbewezen. De twee magere onderzoekjes gelden zeker niet als wetenschappelijk bewijs. De aanbeveling om maar een hoge dosis te nemen is enkel en alleen een verkoopargument. Het lijkt me erg gevaarlijk om dit zo te stellen.

Commentaar deskundige dr. Klaas van Kralingen

Ik heb het artikel voorgelegd aan dr. Klaas van Kralingen, longarts en somnoloog bij SEIN. Zijn reactie: 'Er zijn nog maar heel weinig gegevens beschikbaar over het gebruik van wietolie bij de behandeling van slaapapneu. Ik raad patiënten en artsen dan ook af om wietolie te gebruiken bij de behandeling. De twee genoemde onderzoeken zijn te beperkt om conclusies aan te verbinden. Ze moeten wel aanleiding zijn om de effecten van gebruik van dit soort zaken verder te onderzoeken. Daarnaast is voor deze twee onderzoeken een synthetische vorm van cannabis gebruikt. De titel van het artikel 'Cannabis werkt goed bij slaapapneu' klopt dus ook in dit opzicht niet. Er zijn wel aanwijzingen, dat cannabis het inslapen en de kwaliteit van slapen kan verbeteren. Nadeel hiervan is dat er een zekere gewenning aan kan ontstaan, waardoor je waarschijnlijk slechter gaat slapen als je stopt. Ook zijn er vermoedens, dat cannabis invloed heeft op bepaalde systemen in de hersenen, die de keelspiers aansturen.'

Dr. Klaas van Kralingen: 'Niet doen en de cpap blijven gebruiken.'

Ik vertel daarover in mijn column in dit blad. Dat is natuurlijk heel interessant. Er moet hiernaar nog wel veel onderzoek gedaan worden. Dit onderzoek staat niet in de kinderschoenen, maar in de babyschoenen! Het wordt ook nog door een te beperkte groep wetenschappers gedaan. Nogmaals mijn raad: Niet doen en de cpap blijven gebruiken. ■



*Mediwietsite.nl:
‘Diverse onderzoeken ondersteunen de werkzaamheid van cannabis bij slaapapneu.’*

