

Hoe zit het met roken, alcohol en drugs en IBD?



Welk effect hebben alcohol, drugs en roken op je ziekteverloop? Verpleegkundig specialist Nynke Boontje, van het Universitair Medisch Centrum Utrecht beantwoordt onze vragen en praat ons bij over de laatste ontwikkelingen.

Roken

'Roken heeft veel invloed op de behandeling van de ziekte van Crohn. Zo lijken medicijnen minder goed te werken en hebben rokers vaak meer last van vernauwingen en fistels. Met meer operaties tot gevolg.'

Het effect van roken bij colitis ulcerosa is heel anders. 'Roken lijkt een beschermende werking te hebben. Als mensen met colitis stoppen met roken, hebben ze een grotere kans dat hun ziekte weer actief wordt en ze een opvlamming krijgen. Toch raden we mensen met colitis nooit aan om te blijven roken of ermee te beginnen. De negatieve effecten van roken wegen niet op tegen de



eventuele voordelen. Denk aan luchtwegproblemen, vaatproblemen, risico op verschillende vormen van kanker. Gelukkig zijn er veel werkende medicijnen, mocht de colitis opvlammen na het stoppen met roken.'

Verschil

Helaas is nog altijd onduidelijk welke stoffen zorgen voor het beschermende effect bij colitis ulcerosa. 'Het is ook lastig te onderzoeken, aangezien er veel stoffen in sigaretten zitten die invloed kunnen hebben. Wat wel bekend is, is dat roken vaak zorgt voor een verminderde doorbloeding. Dat is erg slecht voor je kleine bloedvaten. Wellicht dat dit ook een rol speelt bij ontstekingsprocessen, vernauwingen en

het vormen van littekenweefsel in de darmen.' Helaas is het onderzoeken van schadelijke stoffen ethisch gezien heel ingewikkeld, waardoor er nog altijd veel vragen zijn over de daadwerkelijke effecten van roken op IBD. Daarbij verschilt het karakter van de ziekte per persoon. Hierdoor is het moeilijk om te voorspellen welke invloed schadelijke stoffen precies hebben op jouw ziekte.

Alcohol

'Het belangrijkste effect van alcohol in combinatie met medicatie is dat alcohol en medicijnen elkaar kunnen beïnvloeden. Bepaalde medicijnen kunnen de verdovende werking van alcohol versterken of juist verslappen. Ook kan alcohol andersom de werking van het medicijn veranderen. Vaak staat dan op de medicijnverpakking dat je voorzichtig moet omgaan met alcohol.' Daarnaast zijn medicijnen mogelijk minder effectief als ze gecombineerd worden met alcohol of ontstaan er zelfs nadelige reacties waardoor je meer bijwerkingen krijgt. Verder belast alcohol de lever zwaar. Bijna alle IBD-medicatie wordt - net als alcohol - in de lever, omgezet naar bruikbare stoffen. 'Als je regelmatig of veel alcohol drinkt, belast je je lever met extra werk, waardoor medicatie wellicht minder goed werkt. Voor alcohol geldt dus: met mate en wees voorzichtig. Met mate bedoelen we wat voor de algemene populatie ook geldt, dus maximaal één glas per dag.' Let op: Alcohol drinken verhoogt de kans op zeven soorten kanker. Ook als je één glas per dag drinkt, heb je wat meer kans op darmkanker.

Sneller dronken?

Het is Nynke niet helemaal duidelijk of je sneller dronken wordt als je IBD-medicatie gebruikt. 'Wat we wel weten is dat het ene medicijn de lever meer belast dan het andere. Dan zou een andere reactie op alcohol ook een gevolg kunnen zijn.' Voorbeelden van dit soort medicijnen zijn methotrexaat en thiopurines (azathioprine, mercaptopurine, tioguanine). 'Deze medicijnen belasten de lever en in combinatie met alcohol moet de lever mogelijk nog harder werken. 'Als dit langdurig gebeurt, kan dit de lever beschadigen. Als we in het bloed zien dat de lever te hard moet werken, moeten we soms besluiten de medicatie te stoppen. Hierdoor kan de IBD weer opvlammen.'

Drugs

'Net als bij alcohol worden bijna alle drugs in de lever verwerkt. Druggebruik kan dan zorgen voor een minder goede werking van de medicijnen. Helaas is er vooral nog veel onbekend over de effecten, omdat onderzoek doen ethisch gezien lastig is.'

Marihuana en CBD-olie

Marihuana werkt niet ontstekingsremmend en vermindert de ziekteactiviteit van Crohn of colitis niet. 'Wel wordt marihuana soms als zelfmedicatie gebruikt voor pijnbestrijding. Toch raden wij dit af, want het is lastig om te

voorspellen wat het effect is op het ziekteverloop en de behandeling. Daarbij is de combinatie met tabak erg slecht voor de gehele gezondheid.' Ook voor CBD-olie geldt dat het niet helpt om de IBD rustig te houden. Wel kan het symptoomverlichting geven. 'Het lastige van CBD-olie is dat het bijna overal te koop is, maar je weet niet of het van goede kwaliteit is en ook niet wat de hoeveelheid werkzame stof is. Bij IBD-medicijnen weten we dat wel en weten we ook precies wat we moeten voorschrijven en wat het gewenste en verwachte effect is.'



Nynke Boontje

In de spreekkamer

Helaas rust er volgens Nynke nog steeds een taboe op het bespreken van de drugs, alcohol en roken in de spreekkamer. 'Ik krijg wel eens de vraag of het veilig is om alcohol te drinken of een keer drugs te proberen.' 'Helaas weten we onvoldoende wat het effect van bepaalde drugs is op het beloop van een behandeling. Wat we wel weten is dat er risico's verbonden zijn aan roken en het gebruik van drugs en alcohol. Dat er geen wetenschappelijk bewezen nadelige effecten van drugs en alcohol op IBD zijn, wil niet zeggen dat gebruik ervan veilig is.'

Heb je nog vragen?

Bespreek je vragen over het gebruik en/of het stoppen met drugs, alcohol of roken met je verpleegkundig specialist of MDL-arts. Ook kun je hiervoor terecht bij je huisarts of het Trimbos Instituut en Jellinek.



Voor het beloop van je behandeling is het voor MDL-artsen en -verpleegkundigen belangrijk om te weten of je rookt en drugs en/of alcohol gebruikt. Als ze dit weten, kunnen ze je sneller en beter helpen.