

De invloed van het brein

Ziek van zorgen

Expert aan het woord



ANDREA EVERS is hoogleraar Gezondheidspsychologie aan de universiteit van Leiden. Zij onderzoekt placebo- en nocebo-effecten en de invloed van stress op chronische gezondheidsklachten. Evers is ook klinisch psycholoog en cognitief gedragstherapeut.

Gluten, e-nummers en hoogspringingsmasten zorgen voor meer gezondheidsklachten dan op basis van wetenschappelijke gegevens te verwachten is. De oorzaak is het nocebo-effect.

Tekst **Dewi Gigengack** Illustraties **Marit de Wolf**



Grote kans dat u iemand kent die geen gluten eet. Niet vanwege een allergie, maar omdat die persoon zich daar beter bij voelt. Of misschien mijdt u zelf bepaalde voedingsstoffen. Dan volgt u een trend waar voedselabrikanten graag op inspelen. Er zijn steeds meer verpakkingen met claims als 'zonder kunstmatige toevoegingen' of 'glutenvrij', zelfs voor producten waar dat ingrediënt nooit in heeft gezeten.

Die slimme voedselmarketing is niet alleen misleidend omdat producten daardoor gezonder lijken dan ze zijn. Alle aandacht voor de gevaren van moderne technologieën en beweringen over gezond eten kunnen ook een onbedoeld neveneffect hebben: dat mensen zich overdreven zorgen gaan maken over hun gezondheid. Steeds meer mensen associëren bepaald voedsel met klachten als buikpijn, hoofdpijn, huiduitslag of vermoeidheid, terwijl sinds jaar en dag slechts 1 à 2% van de Nederlandse bevolking echt een voedselallergie heeft. Uit een onderzoek van de universiteit van Marburg, Duitsland, bleek vorig jaar dan ook dat mensen die veel piekeren over de moderne levensstijl en hun gezondheid, meer lichamelijke klachten hebben dan mensen die niet bezorgd zijn.

De bezorgdheid en gezondheidsklachten zijn deels toe te schrijven aan het zogenoemde nocebo-effect, het onbekende broertje van het placebo-effect. Een nepmedicijn kan werken, zolang de patiënt gelooft dat hij er beter van wordt. Nocebo is het omgekeerde: wie ervan overtuigd is dat hij ergens ziek van wordt, heeft grote kans dat hij daadwerkelijk ziekteverschijnselen gaat vertonen.



Meer mogelijke nocebo-effecten

Angst om ziek te worden, kan op vele manieren ontstaan. Het sluipt er onbewust in, en maakt echt ziek.

1 Bijlmer-ramp

Na het neerstorten van het Israëlische vrachtvliegtuig in 1992 op twee flats in de Amsterdamse Bijlmer, was er lang veel onduidelijkheid over de vliegtuiglanding. Ging het om giftige stoffen? Wat deden de mannen in witte pakken in het rampgebied? Waarom waren hulpverleners en omwonenden jaren na het ongeluk nog ziek? De gebrekkige informatie en communicatie van de overheid zorgde ervoor dat veel geruchten stand hielden. De parlementaire enquête en de gezondheidsonderzoeken door het RIVM en het Amsterdams Medisch Centrum brachten ook weinig duidelijkheid. De hele situatie is een enorme voedingsbodem geweest voor een nocebo-effect.

2 Crisis met cola

In juni 1999 werden een aantal kinderen in het Belgische Bornem ziek na het drinken van Coca-Cola. De drank rook vies en smaakte vreemd. In de weken daarna meldden honderden mensen misselijkheid, braken, maagpijn of hartkloppingen na het drinken van Coca-Cola. Tientallen moesten naar het ziekenhuis, sommigen bleven daar zelfs enkele dagen. Ongeveer 2,5 miljoen flessen cola werden teruggeroepen en vernietigd. Dranken en verpakkingen werden onderzocht en er werd zelfs een productie- en verkoopverbod ingesteld. Uiteindelijk werden geen giftige stoffen gevonden in de cola, en moest een speciaal opgerichte werkgroep van de overheid concluderen dat het om massahysterie en een nocebo-effect ging.

3 Lees de bijsluiter, of toch niet?

Onder artsen is het nocebo-effect een bekend verschijnsel als het gaat om bijwerkingen van medicijnen. In onderzoeken naar de werking van medicijnen zoals voor migraine, rapporteren deelnemers die een neppil krijgen net zo vaak bijwerkingen als patiënten die de reguliere behandeling krijgen. Als patiënten bijwerkingen ervaren, stoppen ze sneller met de behandeling. En dat zorgt voor een dilemma: bijsluiters bij medicijnen moeten mogelijke bijwerkingen vermelden, maar kunnen tegelijkertijd angst veroorzaken. Hierdoor kunnen mensen niet alleen de klachten krijgen die in de bijsluiter worden genoemd, de werking van het medicijn wordt mogelijk ook negatief beïnvloed. Het is dus erg belangrijk dat artsen en patiënten goed geïnformeerd zijn over mogelijke nocebo-effecten bij het bespreken of bestuderen van bijsluiters.

4 Wonen onder hoogspanningsmasten

In november 2015 werd bekend dat het plaatsen van hoogspanningslijnen kan leiden tot gezondheidsklachten bij omwonenden. Uit onderzoek van het VU medisch centrum bleek dat hoe dichterbij mensen wonen, hoe zeker ze waren en hoe sterker ze ervan overtuigd waren dat die klachten te wijten waren aan de hoogspanningskabels. Onderzoeker Jarry Porius concludeerde dat het nocebo-effect mede een rol speelde.

5 Cyberchondrie

Wie doet het niet: lichamelijke kwalen opzoeken op internet en lezen over allerlei ziekten die je zou kunnen hebben. Sommige mensen slaan door in die online zoektocht en bezoeken werkelijk alle websites, fora en patiëntenverenigingen. Vervolgens liggen ze 's nachts wakker van het piekeren, voelen ze zich nóg beroerder en zijn ze ervan overtuigd dat dat hoofdpijntje een hersentumor is. Deze moderne vorm van hypochondrie wordt ook wel cyberchondrie genoemd. Hypochondrie daarentegen is een angststoornis die valt onder psychische aandoeningen. Een hypochonder is bang dat normale of onschuldige verschijnselen zoals een droge mond of moeheid betekenen dat hij een ernstige ziekte heeft.



Angst die ziek maakt: dat is de kern van het nocebo-effect. Hoe kan het dat ons brein zo veel invloed heeft op onze fysieke gezondheid? Andrea Evers, hoogleraar Gezondheidspsychologie aan de Universiteit Leiden, doet onderzoek naar placebo- en nocebo-effecten. 'Onze hersenen beïnvloeden ons lichaam, omdat beide onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden,' zegt Evers. 'Het zijn vooral onze eigen verwachtingen die zieker of gezonder kunnen maken.' Verwachtingen kunnen bewust worden gecreëerd door informatie die we lezen of van iemand horen. Kijk alleen al hoeveel berichten, boeken en discussies er zijn over gezond en ongezond eten. Evers: 'Mensen zijn beïnvloedbaarder als ze de bron van die informatie vertrouwen. Hoe vaker en langduriger de boodschap wordt herhaald, hoe meer invloed die heeft op iemands verwachtingen.'

Maar verwachtingen kunnen ook onbewust in het hoofd gaan zitten en dan een nocebo-effect veroorzaken. Dit gebeurt door een proces dat conditionering wordt genoemd. Uit tientallen onderzoeken blijkt dat onbewuste verwachtingen effect kunnen hebben op lichamelijke processen, zegt Evers. Zo deden onderzoekers een experiment waarbij proefpersonen drie dagen cyclosporine kregen. Dit medicijn gaat ontstekingen in het lichaam tegen. Daarbij kregen ze een drankje met een heel specifieke smaak. Een week later dachten deelnemers hetzelfde te krijgen, maar was het medicijn vervangen door een nepmedicijn. Alleen door het proeven van het drankje werd in hun lichaam een ontstekingsremmende reactie opgeroepen: er werden bepaalde eiwitten aangemaakt die ontstekingen doen verminderen. 'Het lichaam verwacht een bepaald effect, en roept dat

'Extreme argwaan beïnvloedt onze gezondheid negatief'

zelf al op via het principe van conditionering. Dit kan een placebo- of nocebo-effect zijn,' legt Evers uit. 'Dat gaat vanzelf, daar heb je geen invloed op.' Naar onbewuste verwachtingen bij voeding is geen onderzoek gedaan, vertelt Evers, dus hoe het nocebo-effect daarbij precies werkt, is nog niet bekend. Wat wel bekend is, is dat nocebo vooral versterkt wat er al is. Evers legt uit: 'Iemand kan bepaalde klachten na een slechte ervaring met bijvoorbeeld gluten of e-nummers koppelen aan die voedingsmiddelen. Die persoon gaat zich vervolgens zorgen maken bij allerlei dingen die hij eet en let extra goed op de reacties van zijn lichaam. Dat verergert de klachten en bevestigt zijn verwachting.' Het is dus volgens Evers heel goed mogelijk dat extreme argwaan voor bepaalde voedingsmiddelen of technologieën onze gezondheid negatief beïnvloedt; alleen maar door de verwachting dat het slecht zou zijn voor de gezondheid.

Economisch belang

Wat voeding betreft, is het niet voor niets dat er vaak termen als 'natuurlijk', 'biologisch' en 'authentiek' op productverpakkingen staan. 'Fabrikanten gebruiken elke gezondheidshype doelbewust vanuit hun economische belangen. Dat is een probleem voor de volksgezondheid, want mensen krijgen geen objectieve informatie over wat ze eten,' vindt Evers. 'En ook fabrikanten hebben een verantwoordelijkheid.' 'Maar', relativeert de hoogleraar gezondheidspsychologie, 'de consument die daarvoor valt, is tenminste nog met zijn gezondheid bezig. Het is veel erger dat er zo veel positieve associaties kleven aan ongezond voedsel. Er is overal snoep te koop, zelfs op scholen, en overal zijn vrolijke reclames van fastfoodketens te zien. Als een kind zo opgroeit, hoe moet het dan ooit zelf op het idee komen dat gezond eten normaal is? De negatieve effecten daarvan op onze gezondheid zijn vele malen groter dan de angst voor ongezond voedsel.' ■



Herken een nocebo-effect

Maakt u zich vaak druk over zaken waar weinig over bekend is of waarvoor nog weinig bewijs is gevonden? En heeft u vaak last van vage gezondheidsklachten? Dan bent u mogelijk gevoelig voor het nocebo-effect. Weet u dit over uzelf, besef dan dat piekeren averechts werkt. Zeg tegen uzelf: ik weet het antwoord niet, maar als ik er nu erg op ga focussen, maak ik het alleen maar erger. Spreek met uzelf af er bewust mee te stoppen. Zoek afleiding: ga klussen, wandelen, het huishouden doen. Als u in bed lang wakker ligt en piekert, helpt het om even op te staan en de gedachten te verzetten.

Wie echt op internet wil zoeken, doet dat het best in één keer, en door dan alleen te kijken op betrouwbare sites als thuisarts.nl. Helpen bovenstaande tips niet en is de last ervan groot, zoek dan ondersteuning bij een coach of een psycholoog. Bij overmatige zorgen of angst voor ziekten of lichamelijke verschijnselen kan cognitieve gedragstherapie helpen.