



Sint-janskruid helpt tegen depressies. Natuurgeneeskundigen wisten dat al langer, maar sinds enkele jaren is ook de reguliere geneeskunde van de werkzaamheid van dit middel overtuigd. Toch houden artsen de boot af. *Tekst: Jan van Klinken*



Doorbraak sint-janskruid als antidepressivum blijft uit

“Nee meneer, daar kan ik u niets over zeggen. Het is een homeopatisch middel en daar hebben wij geen informatie over”, reageert de assistente van een willekeurig gekozen apotheker op de vraag of ze iets meer kan vertellen over sint-janskruid. Het is duidelijk dat ze haar zaakjes niet goed heeft bijgehouden en het valt te vrezen dat ze niet de enige is.

Zonneschijn

Natuurgeneeskundigen hadden het al eerder ontdekt: wie neerslachtig is, moet sint-janskruid gebruiken. “Zonneschijn voor de geest”, heet het middel in die kringen. Het kruid fleurt ons snel op wanneer we te maken hebben met depressieve gevoelens of lusteloosheid, zo luidde de ondervinding van velen. De aanwijzingen dat de gebruikers zichzelf niet voor de gek hielden, waren zo talrijk dat in wetenschappelijke laboratoria uitgebreid onderzoek werd gedaan naar de werkzaamheid van het sint-janskruid. Het was voor sommigen even slikken

Depressie Vereniging pleit voor sint-janskruid

De voorstanders van sint-janskruid hebben kort geleden krachtig bijval gekregen van de Depressie Vereniging. Die pleit in een persbericht voor meer aandacht voor het middel als alternatief voor de gangbare antidepressiva bij lichte en matige depressieve klachten. De vereniging vindt dat het sint-janskruid niet serieus wordt genomen door het merendeel van de artsen in Nederland. Ook is er volgens haar weinig deskundig advies over het geschikte merk of preparaat. Er zijn volgens de vereniging nogal wat producten met de naam sint-janskruid die niet de juiste werkzaamheid bevatten als het gaat om het verlichten van depressieve klachten. Die mogen nog steeds door de drogist worden verkocht (alleen extracten zoals Hyperiplant zijn bij de apotheek ondergebracht).

De vereniging beroept zich op het oordeel van prof. dr. Brenda Penninx, hoofd onderzoeker van de Nederlandse studie naar angst en depressie. Volgens Penninx lijkt sint-janskruid even goed te werken bij matige en lichte depressies als paroxetine en Prozac. Omdat sint-janskruid minder bijwerkingen kent, vindt de hoogleraar dat artsen moeten kiezen voor dit natuurlijke geneesmiddel.

dat de ‘kruidendokters’ zomaar gelijk hadden, maar de uitkomsten vielen niet te loochenen. Het kruid bleek bij depressiviteit uiterst effectief.

In 2005 werd in het gerenommeerde British Medical Journal melding gemaakt van een Duits onderzoek waaraan 250 patiënten met een matige tot zware depressie hadden deelgenomen. De conclusie was niet voor tweeërlei uitleg vatbaar. Sint-janskruid is volgens de onderzoekers ten minste even effectief is als het populaire antidepressivum Seroxat (tegenwoordig beter bekend onder de soortnaam paroxetine), maar het werd aanwijsbaar beter verdragen. Mooie opsteker voor de verkopers van natuurgeneesmiddelen, zo leek het. Maar dat succes was van korte duur. “Het is tijd om hiermee naar het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen te stappen”, verklaarde prof.dr. P. de Smet, hoogleraar farmaceutische patiëntenzorg kort na de publicatie van het onderzoek tegenover dagblad Trouw. Behalve dat De Smet werkzaam is bij het Wetenschappelijk Instituut Nederlandse Apotheken is hij ook actief binnen de Vereniging tegen de Kwakzalverij. Het leek de bekende reflex: eerst suggereren dat alle natuurgeneeskundigen prutsers zijn en als dan het nut van een van hun middelen is bewezen, het meteen annexeren. Als argument voerde De Smet aan dat depressies door een deskundige moeten worden begeleid.

Woedend

Vincent Bouwmeester, toentertijd directeur van Biohorma, reageerde woedend op de poging van De Smet. Het bedrijf is producent van de natuurlijke geneesmiddelen van Alfred Vogel. “De omgekeerde wereld”, fulmineerde Bouwmeester. Hij wees erop dat duizenden mensen al jarenlang baat hebben bij sint-janskruidpreparaten en nu de werking ervan wetenschappelijk was aangetoond, zouden zij het ineens niet meer mogen verkopen?

Het bekende concern VSM Geneesmiddelen had intussen een registratiedossier aangelegd waarin behalve de studie uit het British Medical Journal vele andere onderzoeken voorkwamen. VSM bracht (en brengt) zelf het extract Hyperiplant op de markt dat nu gold als bewezen effectief en veilig. Dat maakte dat het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen besloot Hyperiplant officieel te registreren als het geneesmiddel bij milde of matige depressieve klachten. Het product kreeg een

UA-status wat betekent dat het uitsluitend bij de apotheek verkrijgbaar is (zonder recept).

“Een goede zaak”, vindt Annelies Klink van VSM. “Net als andere sint-janskruidmiddelen kent het interacties met andere medicijnen. De apotheker controleert of een patiënt het veilig kan gebruiken.”

Dat het extract officieel is geregistreerd als geneesmiddel, betekent overigens niet dat het nu wordt vergoed, zelfs niet als het door de huisarts is voorgeschreven. De patiënt moet het dus zelf blijven betalen.

Omdat sint-janskruid beter wordt verdragen dan de meeste synthetische middelen, zou het voor de hand liggen dat artsen massaal kiezen voor het sint-janskruidextract. Het tegendeel is echter het geval. Veel artsen blijven voorlopig trouw aan synthetische middelen, met name aan paroxetine (zie kader). Daarbij gaat het om enorme aantallen. Zo’n één miljoen mensen in ons land slikken antidepressiva. Onder hen zijn trouwens veel kankerpatiënten: 1 op de 6. Een deel van hen slikt

die overigens niet vanwege neerslachtigheid maar bijvoorbeeld ter bestrijding van angststoornissen.

Steen en been

Annelies Klink ziet dat er wel meer artsen open staan voor een middel als Hyperiplant, vooral als de patiënt er zelf om vraagt. Dat laatste is niet zo verwonderlijk. Op de verschillende internetfora blijkt dat het merendeel van de gebruikers een sint-janskruidproduct verkiest boven een synthetisch middel zoals paroxetine. Belangrijk argument is dat ze het eerste beter verdragen. Over de bijwerkingen van met name paroxetine wordt op fora steen en been geklaagd. Wie de bijsluiter raadpleegt, zal daar niet van opkijken (zie kader).

Al met al is de situatie nog niet echt in gunstige zin veranderd. De doorbraak van sint-janskruid is ondanks de bewezen effectiviteit bepaald nog niet op handen, omdat veel artsen nu eenmaal zweren bij allopathische middelen.

Niet zomaar overstappen

Sint-janskruid (*Hypericum perforatum*) is een vaste plant die van origine Europees is maar van daaruit verder is verspreid. De naam is niet bij toeval ontstaan. Het kruid bloeit rond het Sint-Jansfeest op 24 juni, de tijd dat de zon op zijn hoogst staat. Rond die tijd worden de gele bloemen van de plant geoogst. In de vorm van sint-jansolie kan het gebruikt worden tegen brandwonden en zonnebrand.

Het kent bijwerkingen, zeker als het als antidepressivum in hoge concentraties (dus als extract) wordt gebruikt, maar ze komen zelden voor. Mogelijke klachten zijn vermoeidheid, maagdarmlaagklachten en overgevoeligheid. Die bijwerkingen van het sint-janskruidextract vallen in het niet bij die van het synthetisch alternatieven zoals paroxetine. De bijsluiter van dat middel maakt melding van slapeloosheid (vaak), troebel zicht (vaak), versnelde hartslag (soms) en maag- en darmklachten (zeer vaak) inclusief verstopping (vaak). Ook komen frequent veranderingen in het seksuele functioneren voor, zoals sterk verminderde lustgevoelens. Verminderde eetlust, krachte-

loosheid en toename van het gewicht zijn evenmin uitzonderlijk. Sint-janskruid kan de werking van geneesmiddelen, waaronder antikanker medicijnen, nadelig beïnvloeden. Het versterkt de werking van het lever-enzymstelsel, waardoor een aantal geneesmiddelen sneller wordt afgebroken en daardoor een geringere werking heeft. Zo kan het gebruik van sint-janskruid onder andere de werking van de anticonceptiepijl verminderen. Het is raadzaam hierover de apotheek te raadplegen.

Sint-janskruid beïnvloedt niet alleen de neurotransmitter noradrenaline maar verhoogt net als veel antidepressiva de beschikbare hoeveelheid serotonine in de hersenen. Dat heeft gevolgen voor onze stemming. Gelijktijdig gebruik van sint-janskruid en een ander antidepressivum wordt daarom afgeraden. Wie eenmaal een synthetisch middel gebruikt, kan moeilijk overstappen. Afbouwen van een middel is namelijk noodzakelijk om ermee te stoppen. En afbouwen is nu eenmaal geen optie zolang de depressieve gevoelens niet zijn geweken.