

GEWICHTSTOENAME EN ANTIDEPRESSIVA

Antidepressiva kunnen soms zorgen voor gewichtstoename. Voorbeelden van antidepressiva zijn citalopram, sertraline, paroxetine, venlafaxine en amitriptyline. Niet iedereen krijgt hiermee te maken en hoeveel iemand aankomt, verschilt per persoon en per antidepressivum. Maar als het gebeurt, kan dit niet alleen vervelend zijn maar ook een negatief effect hebben op de gezondheid.

Gewichtstoename komt regelmatig voor

Gewichtstoename kan al in de eerste weken na de start van een antidepressivum beginnen. Bij langdurig gebruik kan het gewicht blijven toenemen. Bij Bijwerkingencentrum Lareb zijn meldingen gedaan van mensen die enkele kilo's aankwamen, maar ook van mensen die tientallen kilo's zwaarder werden.

Niet alle antidepressiva hebben hetzelfde risico op gewichtstoename. Uit onderzoek blijkt dat mirtazapine het hoogste risico geeft op gewichtstoename. Bij bupropion wordt juist gewichtsverlies gezien. Van de overige antidepressiva verschillen de resultaten tussen onderzoeken, maar bij paroxetine, citalopram en sommige oudere antidepressiva (tricyclische antidepressiva) lijkt het risico groter dan bij bijvoorbeeld fluoxetine, sertraline of venlafaxine.

Antidepressiva kunnen op verschillende manieren invloed hebben op het gewicht

Sommige antidepressiva verhogen de eetlust doordat ze een bepaalde receptor in de hersenen blokkeren: de histaminereceptor. Hierdoor krijgt men vaker trek. Daarnaast kunnen deze middelen slaperigheid veroorzaken. Wie zich minder fit voelt, beweegt vaak ook minder, waardoor gewichtstoename gemakkelijker ontstaat. Bij sommige antidepressiva spelen ook andere werkingsmechanismen een rol. Zo wordt gedacht dat paroxetine via een ander receptor-systeem eveneens kan bijdragen aan gewichtstoename.

Eerst afvallen, later aankomen

Opvallend genoeg kunnen sommige antidepressiva in het begin juist leiden tot gewichtsverlies. In de eerste weken komen misselijkheid en andere maag- en darmklachten regelmatig voor, waardoor mensen minder eten. Ook kan de eetlust tijdelijk afnemen door veranderingen in de serotoninehuishouding.

Na enkele weken tot maanden verdwijnen deze effecten meestal. De eetlust kan dan weer toenemen, waardoor alsnog gewichtstoename ontstaat.

Extra aandacht voor mensen met reuma

Voor mensen met reuma kan gewichtstoename extra gevolgen hebben. Extra lichaamsgewicht vergroot de belasting van gewrichten zoals knieën, heupen en enkels. Daar komt bij dat mensen met reuma soms al minder bewegen door pijn of vermoeidheid. Als een antidepressivum daarnaast slaperigheid veroorzaakt, kan het lastiger worden om voldoende actief te blijven. Ook kan overgewicht het risico verhogen op andere aandoeningen, zoals diabetes en hart- en vaatziekten.

Dat betekent niet dat antidepressiva ongeschikt zijn voor mensen met reuma. Een goed behandelde depressie of angststoornis kan juist bijdragen aan een betere kwaliteit van leven en ervoor zorgen dat iemand weer actiever wordt. Het is daarom belangrijk om samen met de arts de voordelen en mogelijke nadelen af te wegen.



Wie heeft meer kans op gewichtstoename?

Onderzoek laat zien dat sommige mensen een grotere kans hebben om aan te komen tijdens het gebruik van antidepressiva. Bijvoorbeeld als de Body Mass Index (BMI, een getal dat laat zien of je een gezond gewicht hebt in verhouding tot je lengte) al verhoogd is vóór de behandeling of als het antidepressivum sterker werkt doordat het langzamer wordt afgebroken door erfelijke verschillen in leverenzymen. Daarnaast hebben gebruikers die in de eerste maand van de behandeling al meer dan 5% van hun lichaamsgewicht aankomen, meer kans om op den duur het metabool syndroom te ontwikkelen. Het metabool syndroom is een combinatie van risicofactoren voor de stofwisseling.

Ook depressie heeft invloed op gewicht

Het is niet altijd duidelijk in hoeverre gewichtstoename een direct effect is van antidepressiva, of het gevolg is van de depressie zelf. Bij een depressie kan beloningzoekend gedrag optreden in de vorm van overmatig eten. Als een depressie niet verbetert na het starten van een antidepressivum, kan de aandoening het gewicht blijven beïnvloeden. Maar een depressie kan ook zorgen voor verminderde lichaamsbeweging en verlaging van de eetlust. Bij verbetering van een depressie kan de eetlust herstellen, wat kan leiden tot gewichtstoename.

Gerda Weits en Gabriëlla von Kreijfelt werken beiden bij Bijwerkingencentrum Lareb.

GERDA WEITS EN GABRIËLLA VON KREIJFELT

