

Alcohol en apneu? Extra oppassen

tekst: Gerda Nater-van Ettehoven

Een glaasje wijn of bier op zijn tijd is lekker. Maar te veel alcohol kan de slaap verstoren en zorgen voor overgewicht. Juist bij mensen met apneu kan dat extra klachten geven.

'Hoeveel glazen drinkt u per dag?' Dat is een belangrijke vraag als u een arts bezoekt voor onderzoek naar of behandeling van apneu. Alcohol veroorzaakt extra verslapping van de keelspieren en het weefsel in de luchtwegen. Ook zorgt alcoholconsumptie voor een verstopte neus, ontspant ze de tongspier en leidt tot extra remslaap. Daardoor kunnen er meer apneus optreden die langer duren. Dat is niet bevorderlijk voor de slaapkwaliteit. Al houdt de cpap of het mra de luchtwegen open, toch is het bij apneu raadzaam om de alcoholconsumptie te beperken en een paar uur voor het slapengaan helemaal geen alcoholische drankjes meer te nemen.

Slaapmutsje

Het klopt dat je met alcohol snel in slaap kunt komen, maar die 'slaapmutsjes' zorgen later in de nacht voor een

ongezond slaappatroon. Johan Verbraecken, medeauteur van het boek S.O.S. Slaap: 'Alcohol maakt het inslapen inderdaad makkelijker, doordat het spierontspannend is en de hersenactiviteit vertraagt. Maar het verhindert het doorslapen, zodat je eindigt in een gebroken nacht. Ook is het gevaarlijk, omdat je door gewenning steeds meer alcohol nodig hebt om hetzelfde effect te bereiken, wat verslaving in de hand werkt. Bovendien zal alcohol de remslaap in het eerste deel van de nacht onderdrukken en doorschuiven naar het einde.'

Remslaap

De functie van de remslaap of droomslaap is de geest verfrissen en ervaringen verwerken die we tijdens de dag hebben opgedaan (zie ook de rubriek Uitgelicht op pagina 7). De hersenen zijn tijdens de remslaap actief



met dromen, het verwerken van informatie en allerlei geheugenfuncties. Er is grote hersenactiviteit, vergelijkbaar met wanneer iemand wakker is. Het verschuiven van de remslaap is onnatuurlijk en kan voor nachtmerries zorgen.

Alcohol kan de remslaap verschuiven en zo voor nachtmerries zorgen

Mensen die stoppen met alcohol als slaapmutsje, hebben in het begin vaak moeite met slapen. Het kan dagen of zelfs weken duren voordat het natuurlijke slaapritme is hersteld. Ook is het goed om te weten dat alcohol en slaapmiddelen elkaar versterken. De effecten kunnen zelfs worden verdrievoudigd. Je bent dus veel meer onder invloed, krijgt een vertraagd reactievermogen en kunt coördinatiestoornissen krijgen.

Onderschatte dikmaker

Alcohol bevat meer calorieën dan mensen vaak denken, waardoor het een van de meest onderschatte dikmakers is. Door toegevoegde suikers zijn het 'lege calorieën', die geen of weinig voedingsstoffen bevatten. Pure brandstof dus, die zich kan omzetten in buikvet. Bovendien zorgt alcohol voor een vertraagde afbraak van vetten uit voeding: eerst worden de gifstoffen uit alcohol afgebroken en daarna pas het vet uit voeding. Het lichaam gaat door alcohol meer vet opslaan. En overgewicht kan de

Beperkt onderzoek

Welk effect alcoholconsumptie heeft op apneu is nog weinig onderzocht. Het wetenschappelijk tijdschrift *Sleep Medicine Reviews* publiceerde in 2018 een artikel waarin 14 studies met in totaal 422 deelnemers naast elkaar zijn gezet. In de studies is gekeken naar het effect van alcohol op de ahi en de zuurstofverzadiging. In de meeste studies drinken de deelnemers twee tot drie alcoholische consumpties. Dat leidde tot een hogere ahi en een lagere zuurstofverzadiging. Vooral bij mensen met apneu en bij mensen die snurken nam de ahi duidelijk toe. Aan de meeste studies deden vooral mannen mee. Over het effect van alcoholconsumptie bij vrouwen is minder bekend.

Wist u dat ...

- ... speciaalbier een enorme caloriebom is?
- ... door de ontremmende werking van alcohol het gevoel van verzadiging verstoord raakt en de eetlust kan toenemen?
- ... cocktails ook in alcoholvrije vorm verkrijgbaar of te maken zijn? Ze heten dan mocktails.
- ... de Gezondheidsraad adviseert om liefst geen of maximaal één glas alcohol per dag te drinken?
- ... alcoholvrij bier ongeveer de helft minder calorieën bevat dan bier met alcohol?
- ... het lichaam minder goed alcohol verdraagt op oudere leeftijd?

Bronnen: Expertisecentrum Alcohol Trimbos, het Voedingscentrum

ademhaling tijdens de slaap op verschillende manieren negatief beïnvloeden.

Apneu en overgewicht

Zo'n dertig procent van de mensen met apneu heeft een normaal gewicht, het merendeel is te zwaar. Het feit dat slaapapneu meer voorkomt bij mensen met overgewicht houdt verband met de ophoping van vet onder de tong, in het verhemelte en in de keel, waardoor de luchtstroom wordt geblokkeerd. Nog een oorzaak is dat de maag tegen de borst en de ademhalingsorganen drukt.

In 2019 deed de ApneuVereniging onderzoek naar overgewicht bij mensen met apneu. 51% van de ondervraagden gaf aan overgewichtklachten te hebben (gehad), maar slechts 32% ging daarmee naar de dokter. Uit de berekening van de BMI blijkt dat overgewicht veel meer voorkomt dan ondervraagden zelf aangaven. Slechts 14% heeft een normaal gewicht, 40% licht tot matig overgewicht, 40% ernstig overgewicht en 6% ziekelijk overgewicht.

Gezond in slaap vallen

Er zijn betere manieren dan alcohol om in slaap te vallen, bijvoorbeeld door ontspannende activiteiten voor het slapengaan. Voor de een is dat yoga of puzzelen, voor de ander rustige muziek of een audioboek beluisteren. Een lauwwarme douche of bad kan ook ontspannend werken. Maar vooral verandering van leefstijl levert veel op: gezond eten en drinken en meer bewegen. 's Avonds een ommetje door de wijk maken bijvoorbeeld. ■