

Vier op de vijf ADHD'ers slaapt slecht. Ze gaan te laat naar bed en moeten te vroeg weer op omdat de plicht roept. Niet raar dat Sandra Kooij, psychiater die ADHD bij volwassenen op de kaart heeft gezet in ons land, meer wil weten over de impact van die hazenslaapjes. "Een verstoord slaapritme zou wel eens de oorzaak van veel bijkomende problemen kunnen zijn."

Waarom zijn ADHD'ers vaak slechte slapers?

Hun slaappatroon past bij de zogenaamde verlate slaapfase: je biologische klok staat later afgesteld dan die van de gemiddelde mens. Dit betekent dat je slaaphormoon, melatonine, later wordt aangemaakt, waardoor je later moe bent. Bij ADHD'ers met slaapproblemen komt die melatonineproductie inderdaad zo'n 74 minuten later op gang dan gemiddeld, zo bleek uit onderzoek dat wij bij PsyQ hebben gedaan. Op zichzelf is laat naar bed gaan nog niet zo'n probleem, maar wel als je er toch op tijd uit moet. Dán is er sprake van een slaapttekort en dat geeft een heleboel negatieve bijeffecten. En over die mechanismen beginnen we steeds meer te begrijpen door onderzoek.

Welke gevolgen zie je dan bij mensen met ADHD?

Overgewicht is een belangrijke. En overigens niet alleen bij mensen met

Slaap je slank

Tekst: **Julie Houben** Beeld: **John Brussel**



ADHD. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat kort slapen de eetlust stimuleert. Dit werkt op hormonaal niveau: je verzadigingshormoonspiegel gaat omlaag en je hongerspiegelspiegel omhoog. Dit is ook niet zo vreemd, want je hebt gewoon energietekort. Dus je hersenen, die alles moeten besturen, roepen: "ik wil energie (=koolhydraten)!" Vreetbuien, waar veel ADHD'ers last van hebben, zijn dus geen kwestie van een slap karakter, maar van het gehoor geven aan dit uitputtings-signaal van je brein. Maar het zijn niet alleen je 'eetlusthormonen' die raar gaan doen bij weinig slaap. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat je hele biologische huishouding in de war raakt van slaapttekort.

Zoals?

Je insulinehuishouding raakt ook van slag. En als je bloedsuikerspiegel uit balans is, ga je vaak onregelmatiger eten omdat je 'dipjes' hebt, wat weer tot overgewicht kan leiden. En ook tot diabetes type 2 en hoge bloeddruk. Ik zie hier zoveel mensen die

'Je hele biologische huishouding raakt in de war'

stevig roken, druk zijn, en medicatie voor ADHD nemen. Allemaal factoren die een dempend effect op je gewicht hebben. Toch zijn ze vaak te dik. Dat is dus puur de impact van het slaapttekort en wat dat met alle processen in je lichaam doet. En misschien moeten we zelfs wel een stapje



verder denken. Neem de veel voorkomende problemen bij ADHD zoals stemmingswisselingen en met name winterdepressie. Het is bekend dat slaapgebrek niet bevorderlijk is voor je humeur. Maar ook dit zou wel eens zijn oorsprong kunnen hebben in het uit balans zijn van allerlei stoffjes en hormonen die van invloed zijn op je stemming. Die allemaal 'uit fase' raken omdat je slaap uit fase is.

Dat zijn een heleboel problemen. Nu de oplossing?

We hebben ondertussen goede ervaringen met melatonine als medicatie. Als je eerder op de avond een lage dosis melatonine inneemt, kun je je slaapritme langzaam wat vroegen, waardoor je dus wel aan een gezond aantal slaapuren toekomt. Wat ook helpt: NIET tot vlak voor bedtijd

achter je laptop zitten! Licht dat direct in je ogen valt, breekt namelijk de melatonineproductie af en dan ben je weer klaarwakker. 's Ochtends is het juist wel goed om je ogen aan licht bloot te stellen, want dan moet die melatoninespiegel weer omlaag. En voel je je wakker, dan valt je ontbijt ook niet meer als een baksteen in je maag, wat wel gebeurt als je lichaam nog in de slaapstand zit. Bijna elke ADHD'er die ik spreek slaat zijn ontbijt over, waarschijnlijk om die reden. Ontbijt je wel, dan zet je de toon voor een beter eetritme door de dag heen.

Als je goed slaapt, zijn dus alle andere problemen ook over? Lekker slank, altijd vrolijk...

Haha, het zijn vooralsnog hypothesen die we moeten toetsen. Binnenkort starten we een slaaponderzoek

waarbij we een reeks biologische processen gaan meten: timing van hormoonspiegels die van invloed zijn op stemming, eetlust, temperatuur, glucosespiegels, etc. Ik hoop over een paar jaar de eerste resultaten te hebben.

Tot slot: waarom hebben ADHD'ers eigenlijk die verlate slaapfase?

Dat weten we niet. Wel dat zogenaamde klokgenen betrokken zijn bij dit slaapritme, en dat die vaker bij mensen met ADHD voorkomen. Wat overigens opvalt, is dat bij de echte ADD'ers juist het tegenovergestelde geldt: ze hebben meestal géén verlate slaapfase en slapen juist veel (maar blijven desondanks moe). De scheiding tussen de subtypes loopt dus bijna via het slaappatroon. Helaas, een verklaring hiervoor heb ik ook niet. Maar misschien is het drukke en impulsieve gedrag van mensen met ADHD ook wel een direct gevolg van hun slaapgebrek: een manier om zichzelf letterlijk wakker te houden. Dat verklaart ook waarom ADD'ers dit gedrag niet vertonen. Mijn overtuiging is dat slaap een cruciale rol speelt bij het tot uiting komen van AD(H)D én bijkomende stemmings- en gezondheidsproblemen. En dat het dus een veel centralere rol moet krijgen binnen het onderzoek en hopelijk dan ook bij de behandeling. ■

Meer weten?

- **Op onze website:** www.impulsdigitaal.nl > **Lezen > Impulsief** vind je twee eerdere artikelen uit *Impulsief* over dit onderwerp:
 - 'Klaas Vaak komt te laat', over slaapproblemen en melatonine, nr 1, 2008.
 - 'Veel ADHD'ers last van eetproblemen', nr 3, 2008.
- **J.J.S. Kooij.** *ADHD bij volwassenen. Diagnostiek en behandeling*, 3e druk, 2009.