

FACTSHEET DRUGS

ALGEMEEN

Weet je het nog, die opmerking dat je een gewoon leven kan leiden als 'diabetespatiënt', en dat je precies hetzelfde kan doen als mensen zonder diabetes? Welkom bij het onderwerp waarbij dat misschien gewoon niet het geval is: Drugs. Ze zijn een beetje als parachutespringen of snowboarden: het kunnen waanzinnige ervaringen zijn, maar als je niet weet wat je aan het doen bent, kan het enorm mis gaan. Als jongere met diabetes moet je extra oppassen: je zit namelijk niet alleen aan de knoppen van je bewustzijn, maar ook aan die van je stofwisseling.

Veel soorten drugs beïnvloeden zowel je hongergevoel als je capaciteit tot helder nadenken. Vergissingen of vergeetachtigheid over je diabetes zijn niet ondenkbaar. Denk dan zeker aan een tripsitter. Een tripsitter is iemand die nuchter blijft en je kan helpen tijdens je trip als het nodig is en die afweet van jouw diabetes.

FILMPJE

Filmpje over drugs en diabetes zien?
www.dvn.nl/jong



HEROÏNE

(Bij)namen: bruin, vernietiger van levens

Kosten: 50 euro per gram

In Nederland wordt heroïne nog nauwelijks gespoten. Het is een verraderlijke drug, net als eigenlijk alle opiaten. Het gevoel is eigenlijk zo subtiel en zacht dat veel eerste gebruikers denken dat het allemaal wel meevalt. En dat is nou precies de valkuil van 't spul. Het is namelijk uiterst verslavend. Heroïne zorgt voor hypo-ongevoeligheid. Er zijn aanwijzingen dat het de werking van je alvleesklier kan beïnvloeden. Hoe precies blijft onduidelijk.

MDMA

(Bij)namen: Xtc, pilletjes

Kosten: 3 tot 10 euro

Mdma heeft heftige effecten op je lichaam. Het versnelt de stofwisseling, dus glucose wordt eerder opgenomen. Hierdoor krijg je eerder kans op een te lage bloedsuiker. Daar komt nog bij dat xtc en dansen vaak samengaan en al die activiteit je waardes natuurlijk nog meer verlagen. Je moet dus echt blijven eten terwijl je mdma gebruikt. En let extra op, want een gebrek aan eetlust is nou juist weer een bijeffect van mdma. Drink genoeg water, maar overdrijf het niet. Nog een tip is dat je natuurlijk je pillen laat testen zodat je weet wat en hoeveel erin zit.

GHB

(Bij)namen: G, buisje

Kosten: paar euro

Ghb is tot op zekere hoogte te vergelijken met alcohol: het komt als heldere vloeistof, en het effect lijkt in de verte ook enigszins op dronken zijn. Het grote probleem met ghb is alleen dat de dosering erg lastig is. Neem een beetje teveel, en je gaat out. Dat maakt het gebruik ervan een stuk moeilijker en risicovoller dan de vrij eenvoudig te doseren alcohol, waar je wel een beetje moeite moet doen om jezelf een coma in te drinken. Bovendien smaakt ghb nogal zout, dus het laat zich culinair wat moeilijker verwerken.

Wat duidelijk lijkt te zijn is dat grote doses ghb je bloedsuiker kan laten stijgen. Het draagt er toe bij dat er meer glucose uit de lever wordt vrijgemaakt en maakt groeihormoon aan die je bloedsuiker ook laat stijgen. Dus hou je bloedsuiker goed in de gaten als je eraan begint.

BENZO'S

Variaties: Valium, lorazepam

(Bij)namen: Benzo's, pammetjes

Kosten: paar euro per pil

Benzodiazepines worden in Nederland meestal gebruikt om stress, paniek en angsten te bestrijden.

Benzo's lijken bij mensen zonder diabetes enige invloed te hebben op de afgifte van insuline, maar de studies hiernaar zijn beperkt. Vergeetachtigheid kan een rol spelen bij benzodiazepines. Zorg dus dat je bij de les bent als je eraan begint.

COCAÏNE

(Bij)namen: Sos, coke, wit, coca, kabouterpost (vanwege het envelopje)

Kosten: 50-60 euro

Wie coke neemt voelt na een paar minuten iets, en de effecten blijven vervolgens een half uurtje hangen. Daarna ebt het actieve, opgewekte gevoel weer weg en moet een gebruiker bijnemen om weer wat te voelen. Bij de inname wordt het stofje capogolamine extra afgegeven, wat kan leiden tot ketoacidose. Afgezien hiervan kan cocaïne ook je bloedsuiker verhogen.



Disclaimer JONG factsheet Diabetesvereniging Nederland kan niet aansprakelijk worden gesteld voor handelingen die de lezer verricht naar aanleiding van informatie uit deze factsheet. Neem voor persoonlijk medisch advies altijd contact op met je behandelend arts. Het overnemen van teksten en afbeeldingen is niet toegestaan zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

versie 2016

QAT

(Bij)namen: Catha Edulis, Khat, Miraa

Kosten: 5 tot 20 euro

Qat is een plant die traditioneel in de hoorn van Afrika wordt gebruikt. De status van de plant is in Somalië en Ethiopië een beetje hetzelfde als een biertje in Nederland.

Er zitten zogeheten cathinonen in, en die zijn zo nieuw op de westerse drugsmarkt, dat er überhaupt nauwelijks studies naar zijn gedaan. Laat staan studies in het kader van diabetes. Het enige dat er over te zeggen valt, is dat het cultureel vaak wordt gebruikt om de honger te stillen omdat het eetlust kan onderdrukken. Mocht dit middel dus op je pad komen, maak dan een plan over hoe je toch blijft eten.

KETAMINE

(Bij)namen: Keta, K

Kosten: 20-30 euro per gram

Ketamine is een stof die ook veelvuldig in de medische wereld wordt gebruikt. Daarvoor zijn er bijsluiters ontwikkeld. Daarin staat dat mensen die gevoelig zijn voor 'een significante verhoging van de bloeddruk' het middel niet moeten nemen. En als je diabetes hebt is de kans op dichtslibbende haarvaatjes sowieso een stuk groter, door de permanente 'zoetere' stroom bloed die door onze vaten gaat. In lagere doseringen is de drug een vrij bizar psychedelicum (stof die het bewustzijn en de waarneming verandert), waarbij het gevoel te omschrijven is alsof je op een trampoline loopt en tegelijkertijd aan elastieken hangt. Ketamine is in hoge doseringen een drug die je een tijdje helemaal niks normaal meer kan laten doen, dit heet ook wel de K-hole.

AMFETAMINE (SPEED)

Variaties: 4-FA / 4-FMP, Amfetamine, Ritalin, crystal meth

(Bij)namen: Speed, pep

Speed heeft een opwekkend effect. Met diabetes kunnen opwekkende middelen erg gevaarlijk zijn. Speed versnelt de stofwisseling in het lichaam, verhoogt je bloeddruk en laat je hart harder pompen. Hierdoor neemt de kans op een te lage bloedsuikerspiegel toe. Speed geeft ook een onbezorgd gevoel. Je maakt je dan bijvoorbeeld minder zorgen over een eventuele hypo die je later op de avond problemen kan geven. Waar je op moet letten is ketoacidose*, door aanmaak van de stof catecholamine die het bloed ook verzuurt.

LACHGAS

(Bij)namen: Ballonnetjes, N2O, lachgaspatronen

Kosten: 50 cent per patroon in bulk, 3-5 euro voor een ballonnetje op feestjes
Het inademen van NO2 geeft een vreemd, tijdvertragend gevoel. Muziek klinkt een paar seconden als een elpee die te langzaam wordt afgespeeld. Het is eigenlijk een trip van een minuutje.

Op je diabetes heeft lachgas geen invloed, zo vermeldt de literatuur voor tandartsen. In hun praktijk wordt lachgas nog steeds gebruikt voor de verdoving. Het duurt zo kort, dat er geen grote risico's zijn dat je urenlang van het padje bent.

CANNABIS

Variaties: Hash, wiet, rosin, CBD-olie

(Bij)namen: Jonko, chronic, 420

Kosten: 3 tot 25 euro per gram

voor de bloemen

Cannabis doet niets met je suikerspiegel, maar het prikkelt wel je hongergevoel. Ook wel de munchies genoemd. Je kan het meest bizarre eten in je mond proppen en nog steeds het idee hebben dat je goed bezig bent. Of dat nou drie repen chocola zijn gedipt in mosterd of een zak hamka's met aardbeien. Je bent gewaarschuwd: val voor de zeurderige munchies, en je suiker schiet in een achtbaan.

POPPERS

Kosten: 10 euro

Poppers is vloeistof in een flesje en enorm vluchtig. Het opendraaien van het potje leidt dus meteen tot verdamping van het spul. Wie het inhaleert, krijgt een soort opvlieger.

Poppers zorgen ervoor dat je hartslag omhoog gaat, en kunnen je bloeddruk verhogen. Een verhoogde kans op hypo's is dan dus aanwezig. Maar het roesje is ultrakort, dus je zal niet zodanig buiten westen raken dat je de hele nacht vergeet dat je diabetes hebt.

PSYCHEDELICA

Variaties: Psylocybine, DMT, LSD, 2-CB

(Bij)namen: Paddo's, truffels, acid (LSD)

Kosten: 5-25 euro

Psychedelica geven een intense ervaring die in het geval van LSD minstens een halve dag kan duren. Iemand die het op heeft ziet de muren golven en kleuren mooi oplichten, en komt in een soort giebelige roes terecht waarin hij of zij op een hele andere manier tegen dingen aan gaat kijken.

Psychedelica kunnen mensen in paniek brengen als ze zich niet fijn voelen en als er niemand in de buurt is om ze te overtuigen van het feit dat het -toch echt- allemaal gaat goedkomen. Bij diabetes is dat toch wel belangrijk zodat je voorkomt dat je bij paniek of in de roes je diabetes verkeerd inschat.

NIX18
NIET ROKEN - NIET DRINKEN

**Ketoacidose is het probleem waarbij je vetten verbrandt in plaats van glucose. Daardoor komen zogeheten ketonen vrij, die je lever kunnen verzuren. Als dat gebeurt voel je je slap en misselijk en gaat je adem naar aceton ruiken. Je moet in die situatie onmiddellijk hulp zoeken.*