

Focus

# Veilig of niet?

**XTC-gebruik**

Door Hidde Boersma

# Op het Amsterdam Dance Event stierven drie mensen – misschien – aan XTC. Maar hoe slecht is die drug nu echt voor je?

‘Het was heel lang geleden dat we voor het laatst echt problemen hadden met XTC’, relateert Wim van den Brink, hoogleraar Verslavingszorg in het AMC, alle recente berichtgeving over drie mensen die na het nemen van XTC overleden. ‘De drug zorgt voor weinig ongelukken.’ De laatste keer dat XTC echt heibel gaf, zo herinnert Van den Brink zich, was eind jaren tachtig, toen de drug vanuit de huiskamer de dance-scene betrad. ‘Op dat moment is er beleid gemaakt, vooral aangejaagd door wijlen Els Borst. Er kwam voorlichting over het belang van water en verkoeling, er mocht getest worden op feesten en sindsdien is het een vrij incidentloze drug.’

Dat XTC doorgaans zo weinig problemen geeft, komt onder andere doordat de pillen heel zuiver zijn: er zit weinig rotzooi in. ‘Je zou het misschien niet denken, maar illegale markten werken vaak bijna net zo goed als hun legale tegenhanger. Er wordt kwaliteit geëist, en dat wordt ook geleverd’, zegt Van den Brink. ‘De afgelopen jaren is de kwaliteit alleen wat minder geweest nadat China in 2008 de Olympische Spelen organiseerde. China is een belangrijke producent van grondstoffen voor XTC en tijdens de Spelen verscherpte het land zijn exportcontroles om te voorkomen dat het negatief in het nieuws kwam. XTC maken werd daardoor moeilijker en er kwamen alternatieven als mephedrone op de Nederlandse markt.’ Zoals een goedwerkende markt betaamt, herstelde die zich bijna meteen weer na de Olympische Spelen en kwam de kwaliteit van de pillen weer op het niveau van weleer.

## Grote mislukking

Toch zou Van den Brink graag zien dat de drug uit de illegaliteit wordt getrokken en gereguleerd wordt. ‘Hoe je het ook wendt of keert, de *war on drugs* is een grote mislukking. Het kost handenvol geld, zonder dat het oplevert wat het zou moeten opleveren: minder drugsgebruik’, zegt hij. ‘Bovendien zou je bij regulering veel makkelijker en beter kunnen voorlichten, bijvoorbeeld over de hoge concentratie MDMA, de werkzame stof van XTC, die in de huidige pillen zit.’ De afgelopen jaren is de MDMA-concentratie gestegen van ongeveer 90 milligram per pil eind jaren negentig naar het dubbele nu. Uitschieters naar 240 milligram zijn zelfs gemeten. Zulke zware pillen kunnen tot extra problemen leiden: als mensen gewend zijn om een pil in een keer te slikken en opeens de dubbele hoeveelheid binnen krijgen, raken ze eerder oververhit, een van de belangrijkste oorzaken van ongelukken bij het gebruik van XTC.

Van den Brink is niet bang dat regulering zorgt voor meer gebruik. ‘De Nederlandse markt voor drugs

is eigenlijk zo goed als verzadigd. Alles is heel makkelijk verkrijgbaar, als iemand wil gebruiken dan gebeurt dat’, zegt hij. ‘Bovendien zagen we ook geen toename in gebruik toen cannabis in 1976 gedecriminaliseerd werd.’ Op dit moment zijn er ongeveer 55.000 mensen die XTC gebruiken, ongeveer 0,4 procent van de bevolking. De drug is populairder bij mannen dan bij vrouwen en wordt meer gebruikt in grote steden dan in de periferie. Het gebruik is al jaren vrij stabiel, alleen onder schoolgaande jongeren is de populariteit iets afgenomen. In totaal neemt 6,4 procent van de Nederlanders ooit in zijn leven XTC.

Maar hoe schadelijk is de drug nu echt voor je lichaam? Neuroradioloog Liesbeth Reneman deed hier jarenlang onderzoek naar. Ze was onder andere betrokken bij een unieke prospectieve studie van Maartje de Win: die verzamelde een groep van een kleine 200 jongeren waarvan verwacht kon worden dat ze de komende tijd XTC gingen gebruiken. Ruim een kwart daarvan ging dat ook daadwerkelijk doen. ‘Eerst deden we vooral achteraf-onderzoek. We vergeleken de hersenen van gebruikers met die van niet-gebruikers’, vertelt Reneman. ‘Maar het is dan heel moeilijk om oorzaak en gevolg uit elkaar te houden: waren de eventuele verschillen die we vonden vooraf al aanwezig? En is de populatie gebruikers niet wezenlijk anders dan de niet-gebruikers, waardoor een vergelijking überhaupt bijna onmogelijk is?’

## De gebruikers slikten gemiddeld slechts zes pillen, maar toch waren er negatieve gevolgen meetbaar

In de prospectieve studie konden dit soort verstoringen worden uitgesloten en de uitkomsten waren zorgelijk: de gebruikers slikten gemiddeld slechts zes pillen, maar toch waren er negatieve gevolgen meetbaar. Die zaten hem vooral in de cognitie: ‘Proefpersonen moeten aan het begin en eind van de studie een test doen waar ze vijftien willekeurige woorden moeten proberen te onthouden. We zagen dat niet-gebruikers een leereffect hadden: zij deden de test de tweede keer beter. Bij XTC-gebruikers was dat hertest-effect niet aanwezig, zelfs niet drie maanden na het laatste gebruik. De drug had vermoedelijk hun hersenen aangetast.’

De oorzaak van deze cognitieproblemen is nog niet helemaal bekend. Het meest logische zou zijn dat er een verstoring is opgetreden van het serotoninesys-



teem, omdat MDMA daar vooral op inwerkt. De drug zorgt ervoor dat hersencellen zowel extra serotonine de synapsspleet in sturen als dat het minder snel terug in de cel wordt opgenomen. Dat levert een euforisch en energiek gevoel op. Leg je recente zware gebruikers onder de hersenscanner, dan zie je dat het serotonine-systeem minder goed functioneert. Maar, zo bleek uit Renemans onderzoek: bij mensen die lange tijd niet gebruikt hadden, komt de serotoninehuishouding weer terug in de oude staat, terwijl de cognitieve problemen blijven.

### ‘Bijna niemand neemt XTC dagen achter elkaar, omdat je serotonine opraakt na een keer gebruiken’

Waar ligt het dan wel aan? Reneman vond onder andere dat de doorstroming van bloed door de hersenen bij gebruikers veranderd was en het volume van de hippocampus, een hersenstructuur sterk betrokken bij geheugen, kleiner is. Dat zou best eens door de XTC kunnen komen. ‘MDMA is een sterke vasoconstrictor, wat betekent dat het bloedvaten vernauwt. Wellicht dat de hippocampus hierdoor tijdelijk verstoken is van zuurstof, waardoor er versneld cellen afsterven of minder nieuwe celvorming plaatsvindt’, hypotheetiseert Reneman. Een andere oorzaak voor de cognitieve problemen kan liggen bij de direct toxische effecten van XTC en de afbraakproducten ervan. Het lichaam zet MDMA onder andere om in MDA, een stof die weer opgenomen wordt door dezelfde hersencellen die de serotonine uitscheiden. Uit eerdere studies bij ratten blijkt dat niet alleen MDMA maar ook MDA toxisch is voor de hippocampus, misschien dat cellen daardoor het loodje leggen.

Van den Brink vergelijkt de klinische relevantie van de schade met de gevolgen van een hersenschudding die een half jaar geleden plaatsvond. ‘Best heftig en niet wat je als gebruiker zou willen, maar het zou best kunnen dat de effecten omkeerbaar zijn’, zegt hij. ‘Handig daarbij is dat XTC een zelfregulerende drug is. Bijna niemand neemt XTC dagen achter elkaar, omdat je serotonine opraakt na een keer gebruiken. Vaak achter elkaar gebruiken heeft gewoon geen effect. Om die zelfde reden zijn er ook weinig veertigplussers die nog pillen slikken.’ In de verslavingszorg ziet Van den Brink dan ook weinig XTC-verslaafden: ‘XTC is een drug die mensen vaak maar een korte periode in hun leven gebruiken en waar geen afhankelijkheid voor optreedt, het levert in die zin weinig problemen op.’

### Alcohol

Van den Brink blijft er dan ook bij dat MDMA een relatief onschuldig middel is, helemaal in vergelijking met geaccepteerde drugs als nicotine en alcohol. In 2009 stelde hij samen met een groep experts een ranking op, gebaseerd op de sociale en lichamelijke schade die verschillende drugs aanbrengen. XTC stond bijna onderaan, terwijl alcohol en tabak hoog in het linkerrijtje stonden. ‘Nicotine zorgt in Nederland voor 20.000 doden per jaar, de helft van de rokers sterft voor zijn 65<sup>e</sup> aan de gevolgen van roken. Alcohol eist 1200 tot 1500 slachtoffers per jaar en drinkers verliezen soms wel tien jaar van hun leven door die gewoonte’, somt Van den Brink op. ‘Feesten waar veel XTC wordt gebruikt, zorgen bovendien bijna nooit voor problemen, in tegenstelling tot events waar alcohol de favoriete drug is.’ De slachtoffers op het Amsterdam Dance Event dit jaar zijn schrijnend, maar een iets pragmatische en minder panische reactie op XTC lijken meer recht te doen aan de eigenschappen van deze drug.