

Casus Jaap Verhoeven

Ernstig zieke politieman stopte met Zocor[®] en genas

'Ik mag blij zijn dat ik nog leef'

DOOR: MELCHIOR MEIJER

Ruim tien jaar lang leefde politieagent Jaap Verhoeven in een hel. Van de eens zo krachtige, stabiele, goedlachse beer restte nog



slechts een schim. Jaap was ernstig vermagerd, constant vermoeid, had altijd spierpijn, was in de war en wilde eigenlijk 'van deze wereld af'.

Tot hij zichzelf herkende in een artikel over 'de minder bekende kant' van statines. Hij nam een drastisch besluit en kieperde zijn Zocor[®] in de vuilnisbak.

'Na twee weken gebeurde het onvoorstelbare.' Een opmerkelijk 'anekdotisch geval'.

Hoog cholesterol

'Al zou ik morgen een hartinfarct krijgen, dan nog zou ik niet betreuren dat ik met die pillen ben gestopt. Dan heb ik in elk geval nog een paar gelukkige maanden gehad. Maar daar geloof ik geen barst van. Als dat cholesterolverhaal klopte, had ik allang een infarct gehad moeten hebben, want mijn cholesterol is nooit onder de 8 mmol/l geweest. Jongere collega's die altijd een keurige 4 scoorden,

hebben een bypass of zijn gedotterd. Ik leef nu voluit, voel me weer sterk en uitgelaten als vroeger, geniet van elk moment. Soms knijp ik mezelf in de arm om te kijken of ik niet droom.' Jaap Verhoeven (57) uit Klundert, wachtcommandant bij de Dordtse politie, beschouwt zaterdag 10 januari 2004 als een omslagpunt in zijn leven. In de bijlage van een landelijke krant las Jaap een artikel over statines. Een groep 'dissidente' artsen en wetenschappers sprak daarin de zorg uit

dat langdurige statinetherapie minder veilig is dan door de industrie en reguliere medici wordt beweerd. Ze staaften hun kritiek met alarmerende waarnemingen en met onderzoek dat weinig publiciteit heeft gehad.

Perplex

Na lezing was Jaap perplex. Dit artikel ging over hem. Alle narigheid die werd opgesomd, was op hem van toepas-

sing. Hij voelde zich al tien jaar ziek, functioneerde niet meer op zijn werk, was enkele malen acuut opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis en overwoog zelfmoord. Ten einde raad nam hij een 'gewaagd' besluit. Hij staakte zijn statinetherapie.

Op de fiets naar Parijs

Jaaps medische geschiedenis begint wanneer bij hem halverwege de jaren tachtig een verhoogd cholesterol wordt geconstateerd. Aanvankelijk wordt hij op een fbraat gezet, maar als Merck in 1987 Zocor[®] op de markt brengt, is Jaap één van de eersten die het 'wondermiddel' gaat gebruiken. Hij is dan veertig jaar oud, barst van de energie, en is altijd vrolijk, optimistisch en vol plannen. 'Ik had bovendien de conditie van een topsporter,' vertelt hij. 'Ik liep hele en halve marathons en het gebeurde dat ik gewoon voor de lol in m'n eentje naar Parijs fietste. Vier dagen uit en thuis. Niks aan de hand.'

Grieperig

Jaap moet een ijzeren cholesterol-synthese hebben, want zijn gehalte bleef koppig rond de 8 mmol/l. Hij gaat van 10 mg Zocor naar 20 mg en vervolgens naar 40 mg, maar aan zijn cholesterol verandert weinig. Al vrij snel nadat hij de statine gaat slikken, voelt Jaap, die tot dan toe 'geen dag ziek thuis is geweest', zich geregeld grieperig. 'Zo'n hangerig gevoel alsof je iets onder de leden hebt, dat vervolgens niet echt uitbreekt, maar dagen blijft zeuren.' Hij probeert zijn afnemende welbevinden zo veel mogelijk te negeren, maar loopt in 1994, zeven jaar na het begin van de statinetherapie, letterlijk tegen een muur.

Geen statines, maar wat wel?

Hebben we de verontruste statineslikker met klachten een alternatief te bieden? Hier vindt u van een aantal statinecritici een passend antwoord.



Advies van Uffe Ravnskov

'Allereerst kan het geen kwaad de patiënt een eerlijke voorstelling van zaken te geven,' meent de Zweedse arts-onderzoeker en cholesterolsepticus dr. Uffe Ravnskov. 'Vertel hem dat het medicijn zijn kans om binnen vijf jaar geen hartinfarct te krijgen, verhoogt van 96,4% naar 98,1% en vertel hem er ook eerlijk bij dat de statine zijn risico om binnen die termijn aan iets anders te overlijden verhoogt. Tenslotte dienen we eerlijk te vertellen dat niemand zeker weet wat de consequenties van langdurig statinegebruik zijn. Veel patiënten die de klassieke bijwerkingen ondervinden, zullen dan eieren voor hun geld kiezen. Dat is hun goed recht.'

Advies van Duane Graveline

NASA-arts dr. Duane Graveline, die zelf na het gebruik van Lipitor[®] tot tweemaal toe een episode van voorbijgaand geheel geheugenverlies doormaakte en na die ervaring extensieve literatuurstudie deed naar de werking en bijwerkingen van statines, adviseert behandelaars het volgende:

- Haal hoogrisicopatiënten niet zomaar van de statine af, maar verlaag de dosis. Statines danken hun werking niet in de eerste plaats aan de verlaging van het LDL-cholesterol. Statinetherapie



Vermijd de vetoplosbare statines, die in de hersenen kunnen doordringen.

Spierpijn

Jaap: 'Het hardlopen kostte me steeds meer moeite, al wilde ik dat niet toegeven. Ik deed mijn best eruit te zien als de krachtige, atletische gestalte die ik altijd was, maar in feite was ik als een vaatdoek. Ondanks een doordacht trainingsprogramma, met voldoende rust en een goede voeding, begon ik sterk te vermageren. Mijn stevige kuiten veranderden in armzalige sliertjes. Ik kreeg zo'n spierpijn dat ik nog slechts 300 meter achtereen kon hardlopen en vervolgens 200 meter moest wandelen. Ik had ook geen adem meer. Bovendien werd ik steeds vaker geplaagd door vreselijke hartkloppingen.'

Jaap slaapt steeds slechter en krijgt last van klachten die duiden op een gegeneraliseerd angstsyndroom. 'Dat was volkomen vreemd voor me,' zegt hij. 'Ik ben van nature behept met innerlijke kalmte en een groot zelf-

vertrouwen. Nu was ik de hele dag door bang. Waarvoor? Geen idee. Ik werd geteisterd door een verschrikkelijke innerlijke onrust. Niet echt handig voor een politiemann.'

Psychofarmaca

Hij gaat voor de zoveelste keer naar zijn huisarts en staat even later bij de apotheek met een receptje Seroxat®, een antidepressivum. Jaap: 'Daarvan werd ik helemaal gek. Ik kreeg de vreemdste gedachten en wilde van deze wereld af. Ik werd acuut opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis. Daar begonnen ze te graven in mijn verleden. Tijdens de therapie-sessies moest ik vertellen wat mijn probleem was. Maar ik kon niets anders uitbrengen dan dat ik geen conditie meer had. Ik voelde me belabberd, dat was alles wat ik wist. Ik kon geen 'probleem' bedenken.'

Jaap wordt naar huis gestuurd met een kuurtje lorazepam. Hij noemt dit kalmeringsmiddel van het benzodiazepine-type achteraf gezien zijn redding. 'Het was het enige dat hielp. Alleen die pammetjes stelden me in staat me enigszins normaal door de dagen te worstelen.'

Wrak

In de jaren die volgen, wordt Jaap nog drie keer acuut opgenomen op een psychiatrische afdeling. Telkens wordt hem verweten dat hij niet meewerkt en niet over zijn 'problemen' wil praten. Zijn eens gelukkige huwelijk loopt na 31 jaar op de klippen. Hij probeert houvast te vinden in zijn grote passie, sport. 'Alles probeerde ik. Wielrennen, zwemmen, intervaltraining, maar welbeschouwd was het allemaal knudde. Ik had domweg geen kracht. Ik spande me een paar minuten in om vervolgens tien minuten te moeten uitrusten. Na het douchen voelde ik me dan een uurtje wat beter, maar lag daarna zeker een paar dagen voor pampus. Ik was een wrak.' Hij loopt van specialist naar specialist, maar niemand kan iets vinden. Door de vele ziekmeldingen wordt hij geschorst. Hij moet praten als Brugman om zijn baan niet kwijt te raken. 'Het is verrekte lastig om telkens weer uit te leggen dat je 'op en in de war' bent. Ik kan me voorstellen dat ze me op het laatst niet meer geloofden.'

In jaren niet gebeurd

10 januari 2004. 'Ik las dat stuk en dacht: 'dit is een logisch verhaal, maar het kán gewoon niet waar zijn'. Toch stopte ik met die statine en begon de jarenlang onderdrukte coënzym-Q10

aanmaakt aan te vullen. Wat had ik te verliezen? Beroerder kon het wat mij betreft niet worden. Ik besloot geen hoop te koesteren en dacht zo min mogelijk over mijn drastische besluit na. Tot ik na een dag of vijftien wakker werd en besepte dat ik de hele nacht moest hebben geslapen! Dat was in geen jaren gebeurd. Bovendien voelde ik me fris en uitgerust. Sindsdien ben ik elke week een stapje vooruit gegaan. Ik barst weer van de plannen. Ik kan weer relativieren. Die alles verpletterende vermoeidheid is weg. Ik functioneer weer op mijn werk en de mensen zeggen dat ik er weer gezond uitzie. Ik zie scherper. Mijn spieren groeien. Mijn conditie keert terug. Ik zie ineens weer dat er zoiets als 'de andere sekse' bestaat... Zo zou ik nog een tijdje door kunnen gaan. Het is onvoorstelbaar. En natuurlijk in en in triest tegelijk. Er moeten talloze mensen zoals ik rondlopen. Het betekent dat artsen zich óf voor de gek laten houden, óf corrupt zijn. Ik bedoel, het onderwerp is niet eens bespreekbaar. Ik heb wel eens geopperd of mijn klachten misschien door de statine kwamen. Nou, je kunt nog beter gaan vloeken in het Vaticaan!

Warrigheid

Jaap zegt ook cognitieve symptomen te hebben gehad. Ze waren subtiel, maar hadden verstrekken gevolgen kunnen hebben. Hij noemt de oproep van dr. Duane Graveline aan luchtvaart-geneeskundigen om vliegers niet zomaar op een statine te zetten, 'uiterst verstandig'. 'Je zult maar op het punt staan om zo'n joekel met driehonderd mensen van het asfalt te trekken en plotseling geen idee meer hebben waar al die

vereist individuele dosering, misschien zelfs wel titratie.

- Zet de patiënt bij cognitieve klachten direct op één van de hydrofiele statines. De meer lipofiele varianten, zoals Lipitor[®], Zocor[®] en Crestor[®], verrichten hun HMG CoA-reductase-remming waarschijnlijk ook in de hersenen, met alle gevolgen van dien. Nergens is een onbelemmerde cholesterol synthese zo belangrijk als in het brein.
- Neem spierpijnklachten uiterst serieus, ook als de CPK-waarden niet afwijken. Houd leverwaarden scherp in de gaten. Zodra er afwijkingen te zien zijn, is staken van de therapie waarschijnlijk de beste optie voor de patiënt.

Advies van Peter Langsjoen

Cardioloog dr. Peter Langsjoen constateert bij 70% van de patiënten een half jaar na aanvang van statinetherapie diastolische dysfunctie. Ook de casus Jaap Verhoeven was bekend met een fors verhoogde onderdruk. Drie maanden na staking van de statinetherapie was het symptoom volledig verdwenen. Langsjoen: 'De diastolische functievermindering is reversibel als je direct intervenueert door de statine te staken en 200 mg coënzym-Q10 per dag te geven. Soms zijn hogere doses nodig. Het is overtuigend aangetoond dat hartfalen hoe dan ook goed reageert op coënzym-Q10-suppletie. Maar als je de statineravage die ik dagelijks onder ogen krijg ziet, kun je eigenlijk maar één conclusie trekken: haal die statine weg. Er zijn zoveel betere opties.'

Regime volgens Langsjoen en Graveline:

- * coënzym-Q10, 200 mg
- * foliumzuur, vitamine B6, vitamine B12 en betaine; ter verlaging van de homocysteïnespiegel tot ca. 5 micromol/l
- * minstens 3000 mg vitamine C, verdeeld over de dag
- * proline 3000 mg en lysine 6000-mg
- * niacine, 1000 mg ter verlaging van lp(a); controleer leverwaarden
- * linolzuuriname drastisch beperken
- * tenminste 2 g EPA/DHA per dag, plus een goede bron van ALA (bijv. lijnzaad)
- * glycemische belasting drastisch beperken door middel van voedingsmiddelen met lage glycemische index, zoals groenten, fruit, noten, vlees, vis, schaaldieren en kokosolie. Dit om insulineresistentie en compensatoire hyperinsulinemie te elimineren.

Statine-horror

'Statine-horror is reëel en alom tegenwoordig,' zegt Jaap Verhoeven. 'Ik heb enkele oudere collega's die ondanks een laag of normaal cholesterol een hartinfarct kregen en die op Lipitor[®] of Zoco[®] werden gezet. Is het toeval dat juist deze collega's na enige tijd een antidepressivum nodig hadden? Is het toeval dat hun medicijnkastje vervolgens werd uitgebreid met kalmerende middelen en slaapmedicatie? Is het toeval dat juist deze collega's klagen over kortademigheid, spierpijn en voortdurende 'grieperigheid' en dat ze belabberd functioneren? Is dat allemaal te wijten aan hun hartinfarct en de psychische impact die zo'n crisis heeft? Ik denk het niet. Bij de politie wordt iedereen geregeld lichamelijk gekeurd. Als je cholesterol wat verhoogd is, krijg je al snel een statine. Er zijn dus in mijn vak relatief veel mensen die verder gezond zijn, maar wel behandeld worden. Een kleine inventarisatie leert me dat juist de jongens en meiden die een cholesterolverlager gebruiken, geregeld ziek en overspannen zijn of zijn overgeplaatst naar een minder veeleisende dienst. Ze ontkennen zelf krachtig dat hun problemen ook maar iets met de statine te maken hebben. Dat is een logische reactie. Je wilt zo iets niet geloven, zeker niet als je voor je gevoel met de rug tegen de muur staat. Bovendien – en dat heb ik zelf aan den lijve ondervonden – is het een sluipend proces. Ik moet je eerlijk zeggen dat ik na lezing van dat bewuste artikel ook grote twijfels heb gehad.

knopjes en metertjes voor zijn! Ik heb geen echt geheugenverlies gehad, maar kreeg wel steeds meer moeite met het onthouden van kleine, vanzelfsprekende dingen. Zo reed ik onlangs weer eens naar België en ontdekte tot mijn verbazing dat ik vanuit het buitenland met mijn mobiele telefoon naar Nederland kon bellen. De afgelopen jaren kon ik toetsen wat ik wilde, maar het lukte niet en ik nam tenslotte maar aan dat mijn abonnement het niet toeliet. Energie om een primafoonzaak bin-

nen te stappen, had ik niet. Nu ik weer helder denk, heb ik het geheugen van dat telefoontje eens nageplozen en wat blijkt? Ik kwam niet op het idee om de nul van het kengetal weg te laten. Ik heb, ik weet niet hoe vaak, internationaal gebeld, maar het kwam gewoon niet in me op. Mijn warrigheid heeft me ook geld gekost. Ik was een niet onverdienstelijk belegger, maar in de afgelopen jaren blij ik een paar zetten te hebben gedaan die ik me absoluut niet meer kan herinneren.

Oproep

Kent u gevallen, zoals dat van Jaap Verhoeven? Laat het de redactie van Ortho weten.
redactie@ortho.nl of fax 0315-695211

Om die centen maal ik niet, maar het idee dat ik jaren als een zombie heb gehandeld, is uiterst onaangenaam.'

Lang niet de enige

Jaap zegt al een paar gevallen van statine-geïnduceerde cognitieve dysfunctie te hebben gesignaleerd in zijn omgeving. 'Allemaal dorpsgenoten van in de vijftig. Mensen die plotseling niet meer weten waar de buurtsuper ligt of die geregeld om een boodschap gaan die ze net hebben gehaald, dat soort dingen. En hun dokter zegt dat het bij de leeftijd hoort.' Wat Jaap Verhoeven is overkomen, maakt uiteraard een diepe indruk. Het heeft zijn vertrouwen in geneesmiddelenfabrikanten en artsen onherstelbaar beschadigd. Zijn waarnemingen zijn dus per definitie gekleurd. Of kan het zijn dat hij alles juist een tikje scherper ziet dan de meesten?

De Leugen Regeert

Toen het kritische verhaal over de statines, zoals dat was gepubliceerd in het *Algemeen Dagblad* in het Vara-programma *De Leugen Regeert* werd afgebrand, stond ik op het punt om weer te gaan slikken. Maar vervolgens vroeg ik me af: 'Wat heeft die fulminerende dokter eigenlijk voor argumenten aangedragen?' Het antwoord was: 'Geen'. Karel van de Graaf en Felix Meurders slikten de glatte praatjes voor zoete koek, maar ik zag een aarzeling in het gezicht van Frits Wester. Wester is een kiene vent en ik ben hem dankbaar voor zijn aarzeling. Het mag melodramatisch klinken, maar het zou kunnen dat ik hier anders niet eens meer had gezeten.'