

*Een depressie is een aandoening die zich manifesteert op het emotioneel, cognitief, gedragsmatig en lichamelijk functioneren. Ongeveer vijf op de honderd mensen lijden aan een depressie. Het vaststellen van de diagnose vereist de nodige zorgvuldigheid en in de media wordt de laatste tijd veel gediscussieerd over de rol die daarbij is weggelegd voor de eerstelijnszorg. Chinees wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat Chinese kruiden effectief kunnen zijn bij de behandeling van depressie.*

Door: Paula Holtzer, herbalist en acupuncturist



## Depressie

### *De effectiviteit van Chinese kruiden*

In dit artikel worden zowel de westerse behandeling als de methode volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) toegelicht. Vervolgens wordt wetenschappelijk onderzoek naar het effect van antidepressiva en Chinese kruiden besproken.

Door de eeuwen heen heeft de Chinese kruidengeneeskunde zich ontwikkeld tot een zelfstandige geneeswijze. Chinese kruiden kunnen het lichaam in harmonie brengen, waardoor ook de geest in balans komt. Ze kunnen effectief zijn bij het behandelen van een depressie en worden ingezet naast reguliere antidepressiva. Ze kunnen het genezingsproces versnellen en bijwerkingen en lichamelijke klachten die met de depressie samenhangen verminderen.

#### **De westerse behandelingsmethode**

Bij vermindering van interesse of plezier in alle of bijna alle activiteiten gedurende het grootste deel van de dag, of bijna elke dag, wordt gesproken van depressiviteit. Deze gemoedstoestand kan een negatieve invloed hebben op hun sociaal of maatschappelijk functioneren. Een uitgebreide beschrijving van depressiviteit is te vinden in DSM IV, een classificatiesysteem van psychische stoornissen, dat ontwikkeld is voor gebruik bij hulpverlening, opleiding en onderzoek.

Symptomen van depressie kunnen zijn:

- Duidelijke gewichtsafname of -toename.
- Afnemen of toegenomen eetlust.
- Slapeloosheid of overmatige slaap en slaperigheid (hypersomnia).
- Vrijwel alle dagen vermoeidheid of energieverlies.

- Zichtbare agitatie of geremdheid, bijvoorbeeld rusteloosheid of vertraagdheid.
- Afnemend libido.
- Zich waardeloos voelen of buitensporig schuldgevoel hebben.
- Afnemen van concentratie en denkvermogen en moeite hebben om beslissingen te nemen.
- Gedachten aan de dood en/of suïcidale gedachten.

#### **Toename gebruik antidepressiva**

Uit cijfers is gebleken dat betrokkenheid van huisartsen bij depressie sterk is toegenomen. Het aantal bij de huisarts bekende patiënten met depressie is van 1994 tot 2007 meer dan verdubbeld. De huisarts diagnosticeert steeds meer mensen met een depressie en schrijft bij gevolg vaker antidepressiva voor.<sup>1</sup> Uit gegevens van SFK (St. Farmaceutische kengetallen 2009) blijkt dat de kosten in 1997 € 2,9 miljoen bedroegen, in 2008 is dit bedrag gestegen naar € 6,8 miljoen. Volgens diezelfde kengetallen gebruikten in de tweede helft van 2008 ruim 800.000 mensen antidepressiva; in 2011 is dit aantal gestegen naar ruim 1 miljoen.<sup>2</sup>

De laatste jaren schrijven de huisartsen steeds goedkopere generieke middelen voor, die een afgeleide zijn van het oorspronkelijke middel; daardoor is vanaf 2007 een kostendaling te zien. De meeste populaire antidepressiva vallen onder SSRI's (Selectieve Serotonine-heropnameremmers). Deze middelen hebben als inhoudsstoffen fluoxetine, paroxetine en sertraline, en kennen bijwerkingen als angst, misselijkheid, gewicht, hoofdpijn, seksuele aandoeningen en gewichtsverlies.

### Placebo

Uit een meta-analyse van antidepressiva blijkt dat antidepressiva en placebo bijna vergelijkbaar scoren.<sup>3</sup> Het effect van antidepressiva was alleen groter dan van een placebo als er sprake was van een ernstige vorm van depressie, maar dan nog was het verschil relatief klein. Uit een meta-analyse van psychologische behandelingen blijkt dat behandeling met alleen antidepressiva minder goed werkt dan diezelfde behandeling in combinatie met psychologische behandeling.<sup>4</sup>

### De Traditionele Chinese Geneeskunde

De medische klassiekers, zoals de Yellow Emperor's Classic of Medicine (Neijing 221 v.Chr.) beschrijven het diagnosticeren en behandelen van ziektes, zoals Biao en Ben in hoofdstuk 65, hetgeen letterlijk 'stam' en 'takken' betekent. De Chinese begrippen zijn het best te omschrijven als primaire en secundaire symptomen. Volgens de Chinese geneeswijze behandel je immers symptomen en oorzaak. Zo kan bijvoorbeeld migraine veroorzaakt worden door een disharmonie van de leverenergieën. Een aanpak die uitsluitend gericht is op het bestrijden van de pijn in het hoofd (de tak) zal niet afdoende zijn om de klachten te verhelpen. De disharmonie van de lever (de stam) zal immers steeds opnieuw migraine veroorzaken. In de praktijk wordt de aandacht gericht op de klacht zelf en op de disharmonie die aan de klachten ten grondslag ligt.

### Verstoring

Binnen de Chinese Geneeskunde wordt onderscheid gemaakt in materie, Qi (energie) en Shen (geest of bezieling). Iemand met een depressieve stoornis heeft volgens de Chinese geneeskunde een verstoorde Shen. De Shen is een fundamentele substantie van het menselijke lichaam, die evenals de ingewanden een deel van het lichaam vormt. De Chinese geneeskunde kent geen tegenstelling tussen geest en materie, zoals in het Westen gehanteerd sinds Descartes.<sup>5</sup>

Bij depressie wordt in de meeste gevallen een verstoring van de lever waargenomen. De lever zorgt voor een harmonieuze verspreiding van Qi (energie) door het lichaam.

Bij bijna alle vormen van depressie wordt een gestagneerde functie van het verspreiden van Qi door de lever aangetroffen, lever Qi stagnatie genoemd.

- Emotionele symptomen hierbij zijn: lusteloosheid, stressgevoel, irritatie, boosheid, frustratie.
- Lichamelijke symptomen hierbij zijn: misselijkheid, opgeblazen gevoel, premenstruele klachten, oprispingen, slapeloosheid, brok in de keel.

Na een lange periode van Lever Qi stagnatie kunnen andere problemen ontstaan zoals bloedstasis, waar Premenstrual Dysphoric Disorder onder valt, en damp-stagnatie. In dit laatste geval wordt helder kunnen nadenken bemoeilijkt. Verschillende vormen van lichamelijke leegtes kunnen ervaren worden, deze leiden onder andere tot slapeloosheid. Hangt depressie samen met hart-bloedleegte, dan heeft men onvoldoende miltenergie; de milt maakt immers bloed aan.<sup>6</sup>

### Syndromen volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde

Diagnosecriteria voor depressie worden vastgesteld volgens de criteria van het TCM syndroom, het onderscheiden van patronen door lichamelijke disharmonie.

#### Hoofdsymptomen zijn:

- Mentale depressie met weinig levenslust, overgevoeligheid, angst en de neiging tot verdriet of huilen.
- Een drukkende en verplaatsende pijn in het gebied van de lever en hypochondrische gebied aan beide kanten.
- Spanning op de borst en de neiging tot zuchten.

#### Bijsymptomen kunnen zijn:

- een rode tongpunt;
- slechte eetlust;
- een gespannen pols.
- slapeloosheid;
- duizeligheid;

## Kruidenformules

Xiao yao san (Rambling Powder) is een Chinese kruidenformule die in China veelvuldig wordt voorgeschreven bij depressie. De formule bevat acht bekende kruiden (Bupleurumwortel, Chinese angelicawortel, witte papaverwortel, poria behorend tot de paddenstoelen, Bai Zhu of bighead atractylodes rhizome, geroosterde gember, in honing bewerkte zoethoutwortel, menthol.<sup>7</sup>

De formule is effectief bij lever Qi stagnatie, herstelt de milt, voedt het bloed, en klaart het levervuur door bloedleegte. Bij deze laatste kunnen symptomen optreden als zeer warme handpalmen of voetzolen, lichte hoofdpijn, vlekken zien en het hebben van droge ogen.

### Meta-analyse

De meta-analyse naar Xiao yao san was gebaseerd op een selectie uit 263 bestaande wetenschappelijke onderzoeken naar het effect van de kruidenformule Xiao yao san bij depressie.<sup>8</sup> Uiteindelijk voldeden 26 onderzoeken (met in totaal 1837 patiënten) aan de selectiecriteria. Van deze onderzoeken zijn methoden gebruikt bij de weergave die niet helemaal voldoen aan de huidige westerse standaardnorm. Van sommige onderzoeken was namelijk niet geheel duidelijk of ze voldeden aan blinding en randomisatie.

De klinische effecten werden weergegeven als HAMD en SDS scores. De HAMD of HDRS is een vragenlijst met 21 items, waarbij de optelling van de items een maat geeft voor de ernst van een al vastgestelde depressie. SDS is een zelfbeoordelingsschaal met 20 uitspraken over depressie. Ook werd er een schaal gehanteerd op TCM syndromen (syndromen volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde; het onderscheiden van patronen door lichamelijke disharmonie).

De combinatie van de formule Xiao yao san met anti-depressiva gaf een groter klinische effect in vergelijking tot de HAMD of SDS scores dan anti-depressiva alleen. Xiao yao

san wan was niet anders dan een placebo op de SDS score. Daartegenover was Xiao yao san overtreffend in de score op HAMD in vergelijking tot anti-depressiva alleen. Er waren geen bijwerkingen aangetroffen van de formule Xiao yao san, maar de bijverschijnselen van anti-depressiva waren in verschillende gevallen als ernstig ervaren.

Uit de meta-analyse blijkt dat de Chinese kruidenformule Xiao yao san effectief is bij de verbetering van klachten bij depressie.

## Seniele depressie

Onderzoek naar de behandeling van seniele depressie met Chinese kruidenformule Shugan jieyu Yin<sup>9</sup> vond plaats bij 164 met seniele depressie gediagnosticeerde patiënten. Deze diagnose volgde als patiënten aan twee of meer hoofdsymptomen en aan meer dan een van de bijkomende symptomen beantwoordden.

Tussen 1995 en 2001 zijn de 164 patiënten met de diagnose seniele depressie met lever Qi stagnatie geselecteerd door het Universiteitsziekenhuis Jilin in Chongsun in China.

De leeftijd van de patiënten lag tussen de 64 en 80 jaar. De depressie was aanwezig vanaf twee maanden tot elf jaar, met een gemiddelde duur van drie jaar en zeven maanden.

De ene helft werd behandeld met de formule Shugan Jieyu Yin. De kruiden werden niet gemodificeerd. De andere helft werd behandeld met de antidepressivum Fluoxetine Hydrochloride.

### Therapeutische resultaten

- In de behandelde groep met Chinese kruiden waren 34 patiënten hersteld, bij 23 was de conditie opmerkelijk verbeterd, bij 20 patiënten verbeterd; bij 7 patiënten werd geen verbetering waargenomen. Dit laat een totale effectiviteit van de behandeling zien van 92%.
- In de controlegroep waren twee patiënten hersteld, 19 lieten een opmerkelijke verbetering zien, en 30 een verbetering; 29 patiënten lieten geen verbetering zien.



De totale effectiviteit van de behandeling ligt in deze groep op 64%; een significant verschil met de met Chinese kruiden behandelde groep ( $p < 0,01$ ).

De behandeling met formule Shugan Jieyu Yin bleek dus effectiever dan een behandeling met Fluoxetine bij seniele depressie.

#### Verklaring criteria voor therapeutisch effect

- Genezen: alle hoofdsymptomen en secundaire symptomen zijn verdwenen.
- Opmerkelijk verbeterd: als de hoofdsymptomen zijn verdwenen, maar nog een derde van de bijkomende symptomen aanwezig.
- Verbeterd: indien twee derde van de hoofdsymptomen nog aanwezig is, maar alle bijkomende symptomen verdwenen zijn.
- Geen verbetering: indien geen duidelijke verbetering in hoofd of bijkomende symptomen.

#### Ontwikkelingen

Depressie hoort in Nederland bij de top vijf van ziektes met de hoogste ziektelast.<sup>10</sup>

Momenteel gebruikt in ons land één miljoen mensen antidepressiva. Deze worden vaak voorgeschreven zonder verdere behandeling door de geestelijke gezondheidszorg. Deze trend zou doorbroken moeten worden, aangezien antidepressiva over het algemeen weinig effect hebben. Daarom is het een goede richtlijn van het Nederlands Huisartsen Genootschap, dat huisartsen alleen nog antidepressiva voorschrijven aan mensen met een zware depressie. Onlangs benadrukte psychiater Christina van der Feltz in NRC Handelsblad het belang voor huisartsen om hun diagnostiek te verbeteren, zodat patiënten weten of ze te maken hebben met een echte depressie of met tijdelijke depressieve klachten.

Uit Chinees wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat behandeling met Chinese kruiden een overwegend positief effect heeft bij depressie en geen bijwerkingen veroorzaakt. Aangezien de wetenschappelijke onderzoeken niet volledig voldoen aan de

#### Casus

Een jonge vrouw kwam bij me omdat ze zich labiel, lusteloos en depressief voelde. Zij werkte vier dagen per week en had voor de rest nergens meer energie voor. Als zij thuiskwam, wilde zij niemand zien en lag zij het liefst op de bank naar de tv te kijken. Haar sociale leven stond op een zeer laag pitje en gedurende de behandeling bleek dat haar relatie onder druk stond, doordat ze haar woedeaanvallen op haar partner afreageerde. Bovendien was haar libido laag.

Ik gaf haar kruiden om de lever Qi stagnatie op te heffen, de hitte uit de darmen te elimineren en kruiden om de milt- en nierenergie op te bouwen.

De kruiden zorgden ervoor dat de stofwisseling verbeterde en de klachten rond de menstruatie verdwenen. Haar energie kwam terug; het duurde wel nog even voordat zij haar woedeaanvallen kon reguleren. Na driekwart jaar was haar toestand verbeterd, maar zij voelde zich nog niet helemaal de oude. Desondanks had ze zo veel energie dat ze haar leven weer zelf in de hand ging nemen, zowel privé als zakelijk. Zij heeft haar baan opgezegd en is in Amsterdam Scandinavische talen gaan studeren om daarna als vertaler aan de slag te gaan.

westerse standaardnormen is meer wetenschappelijk onderzoek noodzakelijk om deze effecten te bevestigen.

Het is van belang dat er meer bekendheid wordt gegeven aan de effectieve werking van Chinese kruiden, zodat meer mensen met een depressie hiervan de vruchten kunnen plukken. Ze kunnen uitstekend ingezet worden als aanvullende therapie naast het gebruik van antidepressiva. <

#### Referenties

1. [http://www.vtv2010.nl/object\\_binary/09228\\_RIVMo2-Gezondheid-en-determinanten-VTV-2010.pdf](http://www.vtv2010.nl/object_binary/09228_RIVMo2-Gezondheid-en-determinanten-VTV-2010.pdf)
2. NRC Handelsblad donderdag 7 juni 2012 Bron: St. Farmaceutische kengetallen
3. <http://www.plosmedicine.org/article/info:doi/10.1371/journal.pmed.0050045>
4. [http://dspace.uvu.vu.nl/bitstream/1871/17373/2/Cuijpers\\_Nederlands%20Tijdschrift%20voor%20Geneeskunde\\_149\\_2005](http://dspace.uvu.vu.nl/bitstream/1871/17373/2/Cuijpers_Nederlands%20Tijdschrift%20voor%20Geneeskunde_149_2005)
5. Ted J. Kaptchuk; Chinese geneeswijzen: The web that has no weaver blz.50
6. Ted J. Kaptchuk; Chinese geneeswijzen: The web that has no weaver blz. 184
7. Raix Bupleuri (Chai Hu), Radix Angelica Sinensis (dang gui), Radix Paenoniae Lactiflorae (Bai shao), Rhizoma Atractylodis Macrocephalae (Bai Zhu), Sclerotium Poriae Cocos (Fu Ling), Honey fried Radix Glycyrrhizae Uralensis (Zhi gan cao), roasted Rhizoma Zingiberis Officinalis Recens (Wei Jiang) Herba Mentha Haplocalycis (Bo he)
8. <http://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/931636/> Chinese herbal formula Xiao Yao San for treatment of depression: a systematic review of randomized controlled trials Yuqing Zhang, Mei Han, Zhijun Liu, Jie Wang, Qingyong He, Jianping Liu
9. Shugan jieyu Yin for treatment of Senile Depression, a clinical report of 84 cases. Li Youtian, Xu Dan, Li Qiubo, Journal of Traditional Chinese Medicine 2006;26:39-41
10. [http://www.vtv2010.nl/object\\_binary/09228\\_RIVMo2-Gezondheid-en-determinanten-VTV-2010.pdf](http://www.vtv2010.nl/object_binary/09228_RIVMo2-Gezondheid-en-determinanten-VTV-2010.pdf)