

8

De nieuwste Hollywood-hype heet Ozempic. En inmiddels lijkt de trend ook naar Nederland te zijn overgewaaid nu steeds meer cosmetische klinieken in ons land het afvalmedicijn aanbieden. Een handig middel om je extra kilo's kwijt te raken of een verontrustende hype?

AFVALLEN MET OZEMPIC:

WONDERMIDDEL OF GEVAARLIJKE TREND?

KIM KARDASHIAN gebruikte het om bij het MET Gala in de jurk van Marilyn Monroe te passen. Robbie Williams gaf toe dat hij zijn droom 'om eindelijk dun te zijn' alleen bereikte dankzij Ozempic. En Oprah bekende afvalmedicatie te gebruiken 'om haar gewicht te beheersen en gezonder te blijven'. Waar het aanvankelijk nog een taboe was om het gebruik van afvalmedicijnen als Ozempic, Saxenda en Wegovy toe te geven, praten steeds meer sterren er openlijk over. Ook in Nederland worden ze steeds toegankelijker nu cosmetische klinieken door het hele land ze aanbieden. Wel tegen betaling, want Ozempic en Wegovy worden als afvalmedicijn nooit vergoed, Saxenda alleen onder strikte voorwaarden. Lisa viel negen kilo af met behulp van Ozempic. "Ik had een BMI dat op het randje van overgewicht zat en ik probeerde al vijf jaar lang om een aantal kilo's kwijt te raken. Ik heb alle mogelijke diëten geprobeerd, maar ik hield het nooit langer dan twee maanden vol. Gevolg was dat ik elk jaar toch weer twee kilo zwaarder werd en langzaam naar een ongezond gewicht toe groeide."

VERMINDERDE EETLUST

Ze vervolgt: "Het is makkelijk om te zeggen: 'Eet gewoon wat minder', mij lukte dat gewoon echt niet. Ik heb een stressvolle baan in de mediawereld en liep eigenlijk altijd te snaaien.

Toen een collega vertelde dat ze veel was afgevallen dankzij Ozempic, reageerde ik eerst heel wantrouwend. Ik dacht: dat is toch dat gevaarlijke diabetesmedicijn waar mensen doodziek van worden? Maar zij heeft me in contact gebracht met haar cosmetisch arts, die me heeft begeleid in het gebruik. Ik ben alleen de eerste twee weken een beetje misselijk geweest, verder heb ik amper iets gemerkt. Het fijne was dat mijn hongergevoel afnam, waardoor ik geen behoefte meer had aan ongezonde tussendoortjes." "Ozempic en soortgelijke middelen verlagen je bloedsuikergehalte en zorgen voor een verminderde eetlust doordat het ghreline-hormoon, oftewel het hongersignaal, wordt geremd", legt cosmetisch



Kim ging aan de Ozempic om in de Monroe-jurk te kunnen passen.

arts Rogier Holtz van Clausholtz Aesthetics uit. Vanuit zijn achtergrond als voormalig huisarts kent hij de gevaren van overgewicht maar al te goed. Hij ziet het daarom als een positieve ontwikkeling dat middelen als Ozempic steeds meer beschikbaar komen, mits ze op een verantwoorde manier worden gebruikt. "In onze cosmetische kliniek bieden we ze al vier jaar aan, lang voordat de hype er was. De vrouwen die het bij ons gebruiken, hebben vaak zeven, acht kilo die ze er niet afkrijgen. Je hebt een drukke baan en gezinsleven en vergeet daarbij goed voor jezelf te zorgen, waardoor je elk jaar één of twee kilo aankomt. Na tien jaar zijn dat flink wat kilo's... hoe fijn is het dan als je iets kunt gebruiken om ervan af te komen?"

FLINKE DUW

Hij benadrukt dat het geen wondermiddel is. "Je moet het eerder zien als een flinke duw in de juiste richting, een forse steun bij het veranderen van je levensstijl. Te dik zijn is een lifestyle-probleem en uiteindelijk moet je zelf die cognitieve switch gaan maken, anders zitten die kilo's er zo weer aan. 85 tot 90 procent van onze cliënten valt af, gemiddeld zo'n tien procent van hun lichaamsgewicht. Dit heeft tot gevolg dat ze zich niet alleen veel beter over zichzelf voelen, ze worden ook gezonder. Je voorkomt ziektes

als diabetes, zorgt dat je aderen minder snel dicht slibben en voelt je minder vermoeid. Ook risico's op vasculaire ziektes als Alzheimer en bijvoorbeeld een hartaanval verminderen drastisch bij goed geregeerde bloedsuikers." Ook Inge Palm, arts bij NOK Clinics (onderdeel van de Nederlandse Obesitas Kliniek), benadrukt dat Ozempic geen *quick fix* is. "Die afvalmedicijnen gaan echt je vet niet verbranden of ervoor zorgen dat je metabolisme beter wordt. Ze zorgen ervoor dat je minder trek hebt en sneller en langer vol zit. De rest moet je zelf doen. Wij bieden ze alleen aan in combinatie met een leefstijltraject, waarin we kijken naar de oorzaken van het overgewicht en ingaan op factoren als gezonder eten, meer bewegen, omgaan met emoties en minder stress. Bij ons geldt de strikte regel dat we de medicatie alleen aanbieden bij een BMI van 30 of meer, of een BMI van 27 met gezondheidsklachten die door het overgewicht worden veroorzaakt."

COMPLICATIES

Lisa vertelt dat ze nu een half jaar is gestopt met Ozempic en weinig moeite hoeft te doen om op gewicht te blijven. "Ik heb mijn eetpatroon drastisch omgegooid en merk daardoor dat mijn *cravings* nu ook zo goed als weg zijn. Toch heb ik de meeste mensen om me heen niet verteld dat ik Ozempic heb

gebruikt, omdat ze dit zien als 'de makkelijke weg', terwijl je het afvallen toch echt zelf moet doen. Ook gaan er nog best wat horrorverhalen rond over ernstige bijwerkingen, zoals een alvleesklierontsteking, heftige maagproblemen en zelfs suïcidale gedachten.

"Er is onlangs een grote studie geweest naar die suïcidale gedachten, en die zijn niet bewezen, dus die kunnen we naar de achtergrond verplaatsen", zegt Palm. "Een alvleesklierontsteking is inderdaad een van de risico's, maar is gelukkig heel zeldzaam. Wat we wel vaker zien, is dat mensen de eerste weken, als ze het middel moeten opbouwen, last hebben van maag-darmklachten, zoals misselijkheid, obstipatie en soms ook overgeven."

Rogier Holtz vult haar aan: "Net als bij bijvoorbeeld fillergebruik zie je in de media vooral de schrikbeelden voorbijkomen. Wij hebben in die vier jaar tijd nog nooit iemand met ernstige complicaties gehad. Maar ik zeg daar wel bij: daarom is het juist zo belangrijk dat je het alleen doet bij een arts die veel expertise en ervaring heeft. Je ziet nu ook mensen die zelf Ozempic-pennen gaan kopen, waarbij je niet goed weet welke dosering jouw lijf nodig heeft en je bovendien het risico loopt dat het product nep is. Of vriendinnen gaan de pen- nen van elkaar gebruiken. Dan loop je natuurlijk wel het risico dat je er ziek van wordt." Ook bij zijn



'HET IS MAKKELIJK OM TE ZEGGEN: EET GEWOON MINDER'

kliniek krijgen de cliënten een compleet traject met strikte begeleiding. "Wij houden mensen de eerste vier tot zes weken bij ons onder controle. Ze komen elke week langs voor een prikje en we beginnen met een heel lage dosering. Mocht iemand toch klachten hebben, bijvoorbeeld misselijkheid, dan kunnen we die dosering bijstellen. In die periode leren we mensen ook hoe ze thuis zelf subcutaan moeten spuiten, de beste manier is een prikje rechtsonder in je buik. En ook tijdens dat thuistraject blijven we hen begeleiden."

TEKORTEN

Afgelopen maanden verschenen in de media veel berichten over de tekorten, waardoor mensen met diabetes die Ozempic om medische redenen nodig hebben naast het afvalmedicijn grijpen. Volgens Rogier Holtz is dit verhaal opgeblazen. "Wij werken met een vaste apotheker, die precies weet hoeveel hij per maand nodig heeft voor diabeten. Pas als die allemaal behandeld zijn, komen wij aan de beurt. Het kan dus niet gebeuren dat iemand met diabetes zijn medicatie niet krijgt, wij zijn echt pas de laatste in het rijtje. Vanuit mijn eigen huisartsenpraktijk weet ik ook dat de behoefte heel goed in te schatten is. Je krijgt er niet iedere week een diabeet bij die Ozempic nodig heeft." "Daar zijn inderdaad afspraken over gemaakt met apothekers", zegt ook Inge Palm. "Dat hele tekortenverhaal ligt genuanceerder.

Soms is een doseringssterkte op, maar kan een patiënt een andere dosering krijgen. Ook kan er Wegovy gebruikt worden in plaats van Ozempic. Daarin zit dezelfde werkzame stof dus er is altijd wel een mogelijkheid om de behandeling voort te zetten."

MAATJE NUL

Helaas gaan er ook genoeg verhalen rond van sterren met al een laag gewicht, die Ozempic gebruiken om hun gedroomde maatje nul te krijgen. Zo vertelde Sharon Osbourne in een interview dat ze zo lekker ging met afvallen dat ze compleet doorsloeg en nog maar 44 kilo woog. Holtz legt uit: "Ook dat houden we goed in de gaten. Als we denken dat iemand te hard gaat met afvallen, grijpen we in. Cliënten moeten vooraf altijd wegen en iemand die een te laag BMI heeft, laten we het sowieso niet gebruiken. Ook hierbij geldt weer dat het de excessen zijn die je hoort in de media. Ik denk dat het allemaal draait om bewust gebruik. En dat het in deze westerse wereld, waar suiker zo'n negatieve invloed heeft op onze levens, een goede tendens is dat er middelen zijn die ervoor zorgen dat het aantal mensen met overgewicht omlaag gaat. Ozempic is nog maar het begin, we staan echt aan het begin van een revolutie waarbij er veel meer middelen tegen overgewicht op de markt zullen komen. Want dát is het echte gevaar!" ■