



SMARTDRUGS

DE VRAGEN, DE ANTWOORDEN

Smartdrugs kregen vooral in de jaren 1990 nogal wat aandacht. Wat zijn hun eigenschappen? Hoe worden ze gebruikt? Welke termen circuleren er? Wat zijn de effecten en de risico's? Een kennismaking met de belangrijkste aspecten van smartdrugs en hun gebruik.

Het gamma smartdrugs is bijzonder uitgebreid en wordt voortdurend groter. We kunnen in deze bladzijden dan ook niet volledig zijn. Er worden representatieve voorbeelden gegeven.

WAAR HEBBEN WE HET OVER?

Smartdrugs – 'slimme geneesmiddelen' – is een overkoepelend begrip waarin je diverse categorieën van producten moet onderscheiden. Het gaat om een uitgebreide verzameling. Sommige hebben een psychoactieve werking – oppeppend, kalmerend of bewustzijnsveranderend – en zijn dus drugs in de eigenlijke zin van het woord. Andere hebben die effecten niet en zijn dan ook geen drugs. Dikwijls hebben smartdrugs de naam veilig, gezond en onschadelijk te zijn. Ze zouden een alternatief bieden voor illegale drugs en sommige worden als 'doping' gebruikt.

ER ZIJN 5 GROTE CATEGORIEËN:

- 1. Smartdrugs in de oorspronkelijke betekenis:** geneesmiddelen om de hersenfuncties te verbeteren. Voorbeelden: medicatie voor de behandeling van de ziekten van Alzheimer, Korsakov, Parkinson enzovoort. Deze middelen worden ook gebruikt door gezonde personen omwille van hun psychisch en lichamelijk versterkende werking.
- 2. Smart drinks en smart nutriënten:** werden ontwikkeld als voedingssupplement en bevatten vooral vitamines. Zij willen inspelen op de vraag naar meer energiestimulatie. Voorbeelden van bestanddelen: antioxidantia (bijvoorbeeld vitamine A,C,E), vitamine B, choline, lecithine, aminozuren, plantenextracten (ginseng, passiebloem enzovoort).
- 3. Ecodrugs:** onbewerkte kruiden of planten met (vermeend) bewustzijnsveranderende, kalmerende of oppeppende effecten. Het gaat hier telkens om één kruid of plant, in tegenstelling tot de smart products (categorie 4). Het aanbod is erg divers. Voorbeelden: stimulerende middelen zijn guarana en efedrine. Kalmerende middelen zijn bijvoorbeeld kava kava en valeriana. Bewustzijnsveranderende middelen zijn bijvoorbeeld paddo's, cactussen en andere kruiden en planten. Die laatste worden ook 'tripmiddelen' genoemd. Nog andere middelen worden omschreven als 'afrodisiacum' (bijvoorbeeld yohimbe, damiana).
- 4. Smart products:** producten die een combinatie zijn van kruiden of planten (ecodrugs; categorie 3) en/of voedingssupplementen. Ze worden aangeprezen als een natuurlijk, legaal en veilig alternatief voor synthetische drugs als XTC (MDMA), LSD... Dat blijkt bijvoorbeeld uit namen als 'herbal XTC' en andere.
- 5. Energydrinks:** limonadeachtige drankjes met een verhoogd cafeïnegehalte (wat een verschil vormt met smart drinks). Ze zijn ontwikkeld om meer energie te geven en zo het lichamelijke en psychische prestatievermogen te verhogen. Aan deze cafeïnepreparaten worden ook guarana, taurine, koolhydraten en/of vitamines toegevoegd. Een belangrijk bestanddeel van guarana is cafeïne. Een ander supplement van veel energydrinks is taurine, een natuurlijk aminozuur dat ook

synthetisch kan worden geprepareerd en dat helpt om een regelmatige hartslag te behouden en toxische stoffen uit het lichaam te verwijderen. Energydrinks zouden de fysieke uithouding, de reactiesnelheid en de concentratie doen toenemen, een groter gevoel van welzijn geven en het metabolisme stimuleren. Voorbeelden van merknamen: Red Bull®, Black Booster®, Flugel® enzovoort.

Het aanbod wordt voortdurend uitgebreid en er worden steeds nieuwe combinaties aangemaakt. Een volledige opsomming is dan ook niet mogelijk.

TOEN EN NU

Bewustzijnsveranderende planten en kruiden zijn een fenomeen dat al duizenden jaren bekend is, vooral in een rituele sfeer. Sinds de jaren 1990 kwam de aandacht voor gezond en actief leven ook tot uiting in een vraag naar 'gezonde drugs', waarbij 'gezond' synoniem werd van 'natuurlijk'. Daar speelde het commerciële circuit op in, met name in het uitgaansmilieu. Smart shops openden vanaf 1995 hun deuren en promootten een aanbod van 'gezonde en natuurlijke' producten die als een alternatief voor illegale drugs werden voorgesteld. De sector speelde ook in op de jongerencultuur, de bijbehorende drang naar kicks en de neiging om te experimenteren.

In België wees het Vast Secretariaat voor het Preventiebeleid al in 1997 op de risico's van een aantal smartdrugs. De vrees leefde voor een toename van het aantal verkooppunten en gebruikers, en voor een onduidelijke grijze zone rond illegale drugs. Er werd voor een aantal producten wet- en regelgeving uitgevaardigd (zie 'De Belgische wet'), waardoor de smart shops bij ons uit het straatbeeld verdwenen.

IN VLAANDEREN

Onderzoek naar het gebruik van smartdrugs door Vlaamse 12- tot 18-jarigen leverde enkele tendensen op:

- Smartdrugs (gedefinieerd als producten uit de smart shops die bewustzijnsveranderende middelen bevatten, zoals herbal XTC): uit een rapport over het schooljaar 2000-2001 blijkt dat 97,2% van de scholieren nog nooit smartdrugs gebruikte. Gedurende het laatste jaar gebruikte slechts 1,3% smartdrugs. Het aantal recente gebruikers is met andere woorden beperkt, maar het dagelijks gebruik in deze groep ligt vrij hoog (18,9%).
- Energydrinks: het aantal leerlingen dat ze nog nooit gebruikte, bedroeg in het schooljaar 1999-2000 38,5% en in 2000-2001 31,5%. Gedurende het laatste jaar gebruikte ongeveer de helft deze categorie smartdrugs. Bij de gebruikers dronk in 1999-2000 1,9% dagelijks energydrinks, in 2000-2001 was dit cijfer opgelopen tot 4,8%. Wat energiedranken betreft, is er een kleine daling in het ooit-gebruik merkbaar, maar ook een stijging van het aantal dagelijkse gebruikers in deze groep.

DE BELGISCHE WET

Algemeen: er is voor een aantal producten wet- en regelgeving, maar het internet maakt het reguleren van de verkoop en het gebruik erg moeilijk, om nog te zwijgen van de controle. Internationaal loopt de regelgeving ook lang niet altijd parallel. Voor België is de nabijheid van Nederland bepalend, waar de wetgeving minder uitgebreid is. Het is daarenboven voor een leek moeilijk om bijvoorbeeld bij voedingssupplementen te zien of de toegelaten concentraties al dan niet worden overschreden. Daar komt tot slot nog bij dat het aanbod voortdurend wijzigt, waardoor de regelgeving in principe permanent up-to-date moet worden gehouden.

- De oorspronkelijke smartdrugs (categorie 1) vallen onder de wetgeving op de geneesmiddelen. Ze zijn in theorie enkel op voorschrift bij de apotheek verkrijgbaar, al kun je er ook op het internet bestellen.
- Wat smart drinks en smart nutriënten (categorie 2) betreft, is er Belgische regelgeving inzake vitamines en mineralen in producten. Producten met te veel vitamines mogen niet worden verkocht.
- In verband met ecodrugs en smart products (categorieën 3 en 4) bevat een Koninklijk Besluit uit 1997 een aantal lijsten: een lijst met planten die niet als of in voedingsmiddelen gebruikt mogen worden, een lijst met eetbare en een met wilde verhandelbare paddestoelen, evenals een lijst met planten die bij de Eetwareninspectie van het ministerie van Sociale Zaken geregistreerd moeten worden als ze in voorgedoseerde vorm (capsules, tabletten, pillen) worden gebruikt. Anders gezegd: in niet-voorgedoseerde vorm en dus in lagere concentraties mogen die laatste wél worden verkocht.
- Voor energydrinks (categorie 5) is er Europese regelgeving over het maximale cafeïnegehalte (320 mg/l). Er zijn ook Belgische regels voor wie dranken op de markt brengt.
- Een Koninklijk Besluit uit 1998 stelt verbodsbepalingen vast voor psychotrope stoffen als mescaline (terug te vinden in cactussen), psilocine en psilocybine (de belangrijkste werkzame stof in paddestoelen), en voor synthetische stoffen als DMA, DMT, MDMA enzovoort. Het onderscheid tussen 'natuurlijke' en synthetische drugs valt hier dus weg. Het verbod geldt voor invoer, uitvoer, vervaardiging, bezit, verkoop, aflevering en aanschaf.

HET GEBRUIK

HOE WORDT HET GEBRUIKT? HOE LANG WERKT HET?

De wijze van gebruik en de werkingsduur verschillen sterk van middel tot middel. Smartdrugs worden gegeten, gedronken, geslikt als pil, tablet of capsule, opgelost in thee of in andere vloeistoffen enzovoort. Enkele voorbeelden:

- Paddestoelen kun je eten, maar er wordt ook thee van gemaakt.
- De peyote, een cactus die de werkzame stof mescaline bevat, wordt in schijfjes gesneden, gedroogd en opgegeten.

WAT DOEN SMARTDRUGS?

Vuistregel: de effecten van drugs – ook van veel smartdrugs – verschillen naar gelang het individu (conditie, gewicht, geslacht, verwachtingen...), hoe vaak en hoeveel er wordt gebruikt, de plaats en het moment van het gebruik.

- Voor smartdrugs in strikte zin (categorie 1) is het niet duidelijk of ze de beoogde positieve effecten hebben (helderder denken, meer concentratie, veroudering tegengaan, meer energie). Ze worden zelfs niet als psychoactieve stoffen beschouwd.
- Bij ecodrugs (categorie 3) zijn er kruiden en planten met zowel oppeppende, kalmerende als bewustzijnsveranderende effecten, naar gelang de betrokken plant. Enkele voorbeelden:
 - oppeppend: efedrine, ginseng, guarana, khat, kolanoot;
 - kalmerend: catmint, kava kava, sint-janskruid, skullcap, valeriaan;
 - bewustzijnsveranderend: alruin, bilzekruid, nootmuskaat, passiebloem;
 - voor 'afrodisiaca' gaan onder meer door: damiana, yohimbe.

- Psilocine en psilocybine, de belangrijkste werkzame stoffen in paddo's (een ecodrug; categorie 3) zijn bewustzijnsveranderend. Zo lijken de eigenschappen van psilocine op die van LSD, maar is de werkingssterkte 100 tot 200 keer kleiner. Ze versterken de stemming, veranderen de zintuiglijke waarneming, veroorzaken coördinatieproblemen enzovoort.
- Mescaline (ecodrug; categorie 3) komt in meer dan veertig soorten cactussen voor. Ook de werking van deze stof lijkt op die van LSD, maar ze is nog veel zwakker.
- Ook de smart products (categorie 4) vertegenwoordigen producten met diverse soorten effecten. Enkele voorbeelden:
 - oppeppend: Ultra Boost Dynamite® (samenstelling onbekend), Yellow Subs® (een mix met onder meer efedrine en kolanoot);
 - bewustzijnsveranderend: Alice's Wonder Mix® (een mix met onder meer vliegezwam, passiebloem, damiana), Druids Fantasy® (samenstelling onbekend), Spacer® (samenstelling onbekend).

WAT ZIJN DE RISICO'S?

In het algemeen kan experimenteren met psychoactieve stoffen altijd gezondheidsrisico's met zich meebrengen. De gevaren met smartdrugs zijn heel uiteenlopend en afhankelijk van de categorie en het soort product. In een aantal gevallen zijn ze nog onbekend.

Zoals voor veel drugs geldt ook hier: gebruikers weten in veel gevallen niet wat ze precies in handen krijgen en met welke bestanddelen het product is gemaakt. Dat is niet per se gevaarlijk, maar die kans bestaat wel. Bovendien krijg je niet altijd (de gewenste) waar voor je (vele) geld.

DE GEZONDHEIDSRISICO'S

- Het is een misverstand dat natuurlijke producten minder schadelijk zijn dan chemische. Bepaalde planten (ecodrugs en smart products, categorieën 3 en 4) kunnen in (te) grote dosissen ongewenste bijwerkingen hebben, en giftig of zelfs dodelijk zijn. Enkele voorbeelden van planten en hun mogelijke neveneffecten:
 - efedrine: angst, slapeloosheid, duizeligheid, hartkloppingen, hoge bloeddruk, vergiftiging;
 - khat: koorts, hallucinaties en anorexia bij chronisch gebruik;
 - salvia divinorum: hallucinogeen en zwak giftig.
- Bij natuurlijke producten (ecodrugs en smart products, categorieën 3 en 4) weten gebruikers nooit welke hoeveelheid en/of verhouding werkzame stoffen ze in hun lichaam krijgen. De wijze van plukken, het klimaat en het seizoen hebben een invloed op de samenstelling van de plant. Dat is op zichzelf al een risico. Het probleem wordt zeker niet opgelost door de vaak gebrekkige etikettering van deze producten in de distributie.
- Het gebruik van paddestoelen (categorie 3) kan bij kleine dosissen evenwichtsstoornissen, stemmingsschommelingen, buikpijn en koorts veroorzaken. Bij een 'bad trip' kan er paniek optreden. Ook een acute psychose en flashbacks zijn mogelijk. De beleving hangt, zoals vaak bij drugs, mede af van de verwachtingen, de stemming en de ervaring van de gebruiker.
- Mescaline in cactussen (categorie 3) kan visuele hallucinaties veroorzaken, tot een afname van het denkvermogen leiden, het besef van tijd en ruimte veranderen en misselijkheid met zich brengen. Een te hoge dosis kan leiden tot verlamming, een te lage bloeddruk, ademhalingsproblemen en zelfs leverbeschadiging.

- Een teveel aan guarana in energydrinks (categorie 5) kan leiden tot slapeloosheid, nervositeit, misselijkheid, hartkloppingen (bij kleine doseringen) en zelfs tot ademhalings- en hartstilstand (bij overdosering).
- Overdadig cafeïnegebruik veroorzaakt soms een verhoogde hartslag, misselijkheid, zenuwachtigheid, gehoorstoornissen, hartritmestoornissen. Het kan zelfs tot een hartstilstand leiden.
- Te hoge doseringen van bepaalde vitamines (smart drinks en nutriënten; categorie 2) kunnen schadelijke (toxische) effecten hebben.

DE RISICO'S BIJ GECOMBINEERD GEBRUIK

Niet alleen bestaan smartdrugs zélf in veel gevallen uit een combinatie van producten, maar ze worden ook vaak samen met andere middelen gebruikt. Gebruikers doen dat om de werking van de verschillende stoffen te intensiveren, om middelen met elkaar in balans te brengen of om zichzelf te 'reactiveren'.

Het gebruik van drugcombinaties leidt – (nog) meer dan het gebruik van één substantie – tot verhoogde risico's voor het individu. De huidige tendens om meerdere, vaak stimulerende drugs te gebruiken vergroot het gevaar voor problemen als afmatting, uitdroging, oververhitting, hart- en vaataandoeningen... Bovendien verhoogt het de kans op een overdosering.

RAAK JE ER AFHANKELIJK VAN?

Ook hier geldt dat het aantal producten en stoffen zo uitgebreid is dat algemene regels nauwelijks te geven zijn. Enkele voorbeelden:

- Paddestoelen veroorzaken een snelle tolerantie wat hun psychische effecten betreft, al wordt die ook snel weer afgebouwd.
- Van mescaline word je niet afhankelijk. Er is wel sprake van tolerantie voor de psychische effecten.
- Voor cafeïne en guarana geldt dat ze lichamelijke afhankelijkheid veroorzaken en dat er een kleine neiging tot psychische afhankelijkheid bestaat.

MEER INFO HULP

De risico's en de effecten met smartdrugs zijn heel uiteenlopend en afhankelijk van de categorie en het soort product. Daarom is wat hieronder staat niet voor alle producten relevant.

- Voor sommige smartdrugs, bijvoorbeeld de hallucinogene ecodrugs als paddo's en de cactus, is het aangewezen om onder invloed niet deel te nemen aan het verkeer of gevaarlijk werk uit te voeren.
- Ook met smartdrugs, of als je een combinatie gebruikt hebt van producten, kan het mislopen. Bel indien nodig de 100 of 112.

Voor objectieve informatie over druggebruik – in dit geval smartdrugs – kan iedereen anoniem bellen naar de DrugLijn (met een vast toestel bel je tegen voordeeltarief), elke werkdag van 12 tot 21 uur en op zaterdag van 15 tot 21 uur (zon- en feestdagen gesloten). Een team van medewerkers zit er klaar om alle vragen te beantwoorden. Zij weten ook waar je in je eigen buurt het best terecht kan met vragen of voor hulp. **www.vad.be | www.druglijn.be**

078-15-10-20 **DE DRUGLIJN**

