

Lachgas haalde meermaals de pers als roesmiddel dat menig lockdownfeestje moest 'opleuken', gezien de vele lachgasampullen en -flessen die werden aangetroffen of in beslag genomen. Recreatief gebruik van lachgas is echter niks nieuws. Al in de 18de eeuw organiseerde de hogere klasse zogenaamde 'laughing gas parties'. Vandaag is lachgas vooral populair bij jongeren en jongvolwassenen en lijkt het gebruik ervan de laatste jaren wat te zijn toegenomen, een overgewaarde trend uit Nederland.

Het Vlaams expertisecentrum voor Alcohol en andere Drugs (VAD) gaat het gebruik ervan monitoren bij leerlingen, studenten en uitgaanders. Vooralsnog zijn er alleen de cijfers uit 2018 van enerzijds het VAD-uitgaansonderzoek in Vlaanderen en anderzijds een studie van ULB en Eurotox in Brussel en Wallonië. Daaruit mogen we afleiden dat ongeveer 3% van het jonge volkje in ons land al eens lachgas gebruikte. Ter vergelijking: bij Nederlandse adolescenten is dat ongeveer 16%. En Vias Institute rapporteerde na een enquête begin dit jaar dat 14% van de Belgische bestuurders tussen 18 en 34 jaar naar eigen zeggen maandelijks weleens lachgas inhaleert en vervolgens nog met de wagon rijdt.

DRONKEN ZONDER ALCOHOL

Dat lachgas (distikstofmonoxide) voor velen een onschuldig roesmiddel lijkt, is niet verwonderlijk. Het is goedkoop en legaal te verkrijgen in grote flessen of kleine patronen, als drijf-gas voor slagroomsputten bijvoorbeeld. Wel is in ons land de verkoop ervan aan minderjarigen sinds maart 2021 verboden. Ook kunnen in verschillende steden GAS-boetes voor het oneigenlijk (recreatief) gebruik, bezit en verhandelen worden uitgeschreven. "Recreatieve gebruikers tappen het lachgas af in



BELGA

NIET PER SE OM TE LACHEN

Lachgas heeft onterecht een onschuldig imago. Ook incidenteel gebruik kan gezondheidsrisico's inhouden, al is overdreven paniek niet nodig.

TEKST > AN SWERTS

ballonnen om het te inhaleren", verduidelijkt verslavingsexpert en gewezen VAD-voorzitter Paul Van Deun. "Ze komen dan vrijwel meteen in een alcoholachtige roes, met mogelijk giechelbuien en kleurrijke hallucinaties erbij." "Het gas heeft euforiserende, angstremmende,

pijnstillende en verdovende effecten", legt Jan Tytgat, toxicoloog aan de KU Leuven, uit. "Daarom wordt het bij medische behandelingen, in de vorm van een mengsel met zuurstof, onder meer gebruikt om angstige patiënten wat te sederen. Maar recreatieve gebruikers inhaleren het dus zonder toegevoegde zuurstof voor de roes." "Terwijl het eigenlijk geen goed roesmiddel is, omdat het effect maar enkele minuten aanhoudt", vult Van Deun aan. "Men is dus geneigd om ballon na ballon te gebruiken. Dat verslavende 'binge'-gebruik wordt nog in de hand gewerkt door malafide verkopers die met grote gastanks feestjes afschuimen. In de hoop de gezondheidsrisico's bij gebruikers te

BODYTALK EXPERT



Paul Van Deun
VERSLAVINGSEXPERT



Malafide verkopers werken het verslavende 'binge'-gebruik nog in de hand door met grote gastanks feestjes af te schuimen.



BELGA

JE KAN AL VRIESWONDEN OPLOPEN ALS JE LACHGAS RECHTSTREEKS – en dus niet via een ballon – inhaleert uit patronen, die bij gebruik ijskoud worden.

bepijken raadt het Trimbos-instituut (*Nederlands kennisinstituut voor geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg en maatschappelijke zorg, AS*) daarom aan om nooit meer dan 5 ballonnen per sessie te gebruiken."

VAN DUIZELIG TOT VERLAMD

Al vanaf 'gebruikelijke' dosissen loop je mogelijk gezondheidsrisico's. "Zo kun je alleen al vrieswonden oplopen als je lachgas rechtstreeks – en dus niet via een ballon – inhaleert uit patronen, die bij gebruik ijskoud worden", illustreert Van Deun. "Door het pijnstillende effect voel je niet eens dat je je verwondt. Bovendien kun je je na de roes, afhankelijk van hoeveel je hebt gebruikt, versuft voelen. Met een verminderd reactie- of coördinatievermogen val je gemakkelijker en is rijden geen goed idee – al helemaal niet als er ook alcohol of andere verdovende drugs in het spel zijn. Regelmatige gebruikers van grotere hoeveelheden lachgas rapporteren ook ongewenste effecten zoals hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, verwardheid en tintelingen in handen en voeten. En langdurig excessief gebruik kan zelfs leiden tot uitvals- of verlamingsverschijnselen." "Wat dan te wijten is aan een vitamine B12-tekort, omdat lachgas het metabolisme van deze vitamine verstoort", legt Tytgat uit. "Vegetariërs en veganisten, die al gemakkelijker een lage vitamine B12-spiegel hebben, zijn dus nog gevoeliger voor neurologische stoornissen als gevolg van lachgasgebruik. Maar ook psychiatrische stoornissen, zoals angststoornissen en depressie, kunnen het gevolg zijn van chronisch-excessief gebruik. Lachgas is dus lang niet zo'n onschuldige drug als vaak wordt aangenomen." ■

MEER INFO: WWW.VAD.BE; WWW.DRUGLIJN.BE