



## Dit zegt de wetenschap



# Hoe een kater precies werkt weet eigenlijk niemand

Zogenaamde wondermiddeltjes genoeg, maar dé oplossing tegen een kater is nog niet gevonden. Waarom niet?

KAJ VAN ARKEL

Pech voor wie dit leest met een houten kop: een magische pil die je beter laat voelen na een nachtje doorhalen, bestaat niet. „Er zijn veel remedies op de markt, maar de werkzaamheid of veiligheid daarvan is nog nooit wetenschappelijk aangetoond”, zegt Frans Russel, hoogleraar farmacologie en toxicologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen.

Een van de redenen waarom er nog geen antikaterpil bestaat, is dat wetenschappers niet precies weten hoe een kater werkt. Het verschijnsel steekt ingewikkeld in elkaar. „Het is een vreemde combinatie van wat lijkt op forse griep, migraine en hongerklap.”

Wat onderzoekers wel weten, is dat je van alcoholhoudende dranken flink uitdroogt. Wie alcohol drinkt moet vaker naar de wc, waardoor je soms tot wel vier keer meer vocht verliest dan je binnenkrijgt. Het zorgt ervoor dat het aandeel vocht in de bloedvaten van onze hersenvliezen daalt. Met bonkende koppijn als gevolg. „Water voorkomt alleen uitdroging als je elk glas alcohol afwisselt met een glas water. Wie vlak voor het slapen gaan nog wat glazen water drinkt, is al te laat.”

Verder is het zo dat we tijdens een drankgelag weinig eten. Alcohol heeft weliswaar veel calorieën, maar die zijn 'leeg' en leveren geen voedingswaarden. „Daardoor raak je veel voedingsstoffen en vooral suikers kwijt, waardoor het lichaam verzwakt”, legt Russel uit.

Een andere boosdoener lijkt



FOTOGRAFIE/STAMP

### Een kater is zo complex dat de oplossing niet in één pil is te vangen

acetaldehyde, een stofje dat verantwoordelijk voor de misselijkheid, spierpijn en griepachtige verschijnselen. Dat is ook bekend in de verslavingszorg. „Mensen met een drankprobleem krijgen soms een middel dat de afbraak van acetaldehyde in het bloed remt”, vertelt Russel. „Daardoor worden ze van een kleine slok drank al hondsberoerd. Ze ervaren een extreme vorm van wat je merkt bij een kater.”

De kater is dus behoorlijk complex. Volgens Russel is de oplossing ervan dan ook niet in één pil te vangen. Bovendien is het de vraag of we zo'n alles-in-één remedie wel moeten willen, stelt hij. „Alcohol is een erg giftige stof en

een kater is een heel natuurlijke reactie van het lichaam om ons te beschermen tegen overdosering. Een effectieve katerbehandeling haalt die rem weg, met alle gezondheidsgevaars van dien.”

Het roept ook ethische vragen op. Want een echte antikaterpil kan verslaving in de hand werken. Daarnaast is alcohol een kanker- verwekkende stof, bij veelvuldig gebruik neemt de kans op die ziekte toe. „Persoonlijk zou ik er veel moeite mee hebben zo'n medicijn vrij te geven”, zegt Russel.

Is er dan geen enkele remedie tegen een kater? Behalve met mate drinken kan vooraf vettig eten helpen. Dat zorgt ervoor dat alcohol minder snel en goed in het bloed wordt opgenomen. Verder is transparante drank meestal beter te verdragen, doordat het destillatieproces minder nadelige bijproducten oplevert.

Heeft u ook een vraag? wetenschap@persgroep.nl