

## Verband tussen PEM en cortisol

*Door Michaël Koolhaas, september 2014*

**Veel deskundigen op het gebied van ME en CVS beschouwen PEM als hét centrale kenmerk van ME. PEM staat voor Post-Exertionele Malaise: een toename van zowel lichamelijke als cognitieve klachten na inspanning. Over de oorzaak hiervan tast men nog grotendeels in het duister. Wetenschappers uit Florida, onder leiding van de bekende onderzoekster Nancy Klimas, hebben als eersten geprobeerd een verband te leggen tussen PEM en het cortisolniveau. Cortisol is een hormoon dat wordt aangemaakt in de bijnierschors en vrijkomt bij elke vorm van stress, zowel lichamelijk als geestelijk. Het wordt daarom ook wel het stress-respons hormoon genoemd.**

Al langer is bekend dat met name het niveau van cortisol bij het ontwaken een aanwijzing is voor endocriene (hormonale) ontregeling. Die ontregeling is van invloed op het ervaren van vermoeidheid, en een graadmeter voor het functioneren van de HPA-as (een afkorting van de Engelse term Hypothalamic-Pituitary-Adrenal axis, hypothalamus-hypofyse-bijnier-as). Deze HPA-as speelt een belangrijke rol in de reactie op stress. Maar vreemd genoeg is – zoals gezegd – een mogelijk verband tussen cortisol en PEM bij ME nog niet eerder onderzocht.

De wetenschappers gingen uit van de hypothese dat een patiënt die in staat is stress zo veel mogelijk te vermijden een lager cortisolniveau heeft, en daardoor minder last van PEM. Zij onderzochten dit door 117 patiënten vragenlijsten te laten invullen. Die vragen gingen over de mate waarop deze patiënten invloed dachten te hebben op hun eigen stressniveau, en hoeveel last ze hadden van PEM. Daarnaast namen ze bij alle patiënten op twee dagen speekselmonsters af, om het cortisolniveau bij het wakker worden en 30 minuten daarna te bepalen. De uitkomsten bevestigden hun hypothese: hoe meer iemand dacht zelf invloed te kunnen hebben op het stressniveau, hoe minder last hij of zij had van PEM. Zij concluderen hieruit dat stressmanagement een positieve invloed kan hebben op PEM, en dat het aanleren van technieken om stress te vermijden dus zinvol kan zijn.

Dit onderzoek is echter slechts een momentopname; het is nog niet duidelijk of het effect van stressmanagement ook opgaat voor de langere termijn. (De wetenschappers schrijven in de publicatie van dit onderzoek overigens niet wat zij nu precies verstaan onder 'technieken om stress te vermijden', en geven geen suggesties hoe je deze kunt aanleren.)

Bron: Hall DL, Lattie EG, Antoni MH, Fletcher MA, Czaja S, Perdomo D, Klimas NG. Stress (spatie toegevoegd) management skills, cortisol awakening response, and post-exertional malaise in Chronic Fatigue Syndrome. *Psychoneuroendocrinology*. 2014 Jul 6;49C:26-31.