

Natuurlijke middelen worden regelmatig ingezet bij gewrichtsklachten zoals artrose en reumatoïde artritis. Wat is de meerwaarde van deze alternatieven en zijn ze veilig te combineren met reguliere geneesmiddelen?



Han Siem

CHRONISCHE GEWRICTSKLACHTEN

Natuurlijke alternatieven

NSAID's

Circa 1,5 miljoen patiënten in Nederland hebben last van artrose en ongeveer 260.000 patiënten van reumatoïde artritis (RA). Meestal wordt een Nonsteroidal-Anti-Inflammatory-Drug (NSAID) voorgeschreven vanwege de pijnstillende en ontstekingsremmende werking. Volgens het HARM-Rapport zijn NSAID's verantwoordelijk voor 50 procent van de te vermijden acute ziekenhuisopnames in Nederland.¹ NSAID's zijn vooral berucht om bijwerkingen op de maag met een verhoogde kans op een maagzweer en maagbloedingen. Ook geneesmiddelinteracties met hartmedicatie vormen een probleem. Op termijn geven NSAID's voor veel patiënten problemen en dat verklaart de vraag naar natuurlijke alternatieven.

Glucosamine

Glucosamine is een van de meest toegepaste natuurlijke middelen bij gewrichtsklachten. Veel klinische onderzoeken tonen aan dat het gebruik in combinatie met chondroitinesulfaat de pijn, stijfheid en gewrichtsbeperking bij mensen met RA verbetert. Uit onderzoek blijkt dat glucosamine minder goed werkzaam is bij artrose.²

Theoretisch kan glucosamine-hydrochloride resistentie veroorzaken bij middelen tegen kanker, waaronder het veelgebruikte etoposide en

doxorubicine. Dus vermijd deze combinaties.

Het gebruik van glucosamine alleen of in combinatie met chondroïtine kan effecten van de antistollingsmiddelen acenocoumarol en fenprocoumon versterken en het risico op blauwe plekken en bloedingen vergroten. Deze middelen worden in de praktijk veel gebruikt door patiënten na een infarct

weken groenlipmossel innemen bij artrose – vooral in combinatie met kurkuma –, zijn overwegend positief. Neem bij voorkeur groenlipmosselpreparaten die zijn bereid zonder hitte, omdat zo minder verlies optreedt van de werkzame bestanddelen.

Kurkuma kan additioneel bijzonder effectief zijn vanwege de ontstekingsremmende eigenschappen en werkt



Het kan zinvol zijn een natuurlijk middel te combineren met reguliere medicatie en daarbij te zoeken naar de optimale mix

of bij boezemfibrilleren, een veelvoorkomende hartritmestoornis. Patiënten die bij de trombosedienst lopen, adviseer ik het gebruik van glucosamine en chondroïtine daarom te vermijden.

Groenlipmossel

Bij RA heeft de groenlipmossel uit Nieuw-Zeeland tot op heden minder goed resultaat. Klinisch onderzoek toont aan dat groenlipmossel wel de symptomen van artrose kan verminderen. De resultaten die wij in de praktijk terugkrijgen van onze patiënten die gedurende minimaal zes

erg goed in combinatie met de groenlipmossel. Echter, kurkuma staat ook bekend vanwege de slechte opname door het lichaam. Daarom zijn er diverse varianten in de markt waardoor fabrikanten een betere opname kunnen claimen. Zo verhoogt de toevoeging van zwarte peper de biologische opname van kurkuma. Geneesmiddelinteracties kunnen als het gaat om groenlipmossel met kurkuma vooral ontstaan wanneer het risico op bloedingen in combinatie met reguliere antistollingsmedicatie een punt van aandacht is. De

literatuur meldt verder nog geen bijwerkingen of interacties met geneesmiddelen.

Boswellia

Boswellia wordt in de ayurveda voor veel verschillende aandoeningen gebruikt en dan met name de gomhars. Sommige klinische onderzoeken tonen aan dat het nemen van specifieke boswellia-extracten de symptomen van artrose kan verminderen. Een voorlopige klinische studie toont aan dat het nemen van dit product gedurende twee maanden de symptomen van artrose, zoals kniepijn en zwelling, vermindert.³ Echter, ook boswellia kan aanleiding geven tot veel geneesmiddelinteracties, omdat het onder andere invloed heeft op de afbraak in de lever van andere geneesmiddelen die gelijktijdig worden gebruikt.

Ribes

Ribes wordt vanwege de ontstekingsremmende werking ingezet bij gewrichtsklachten. De belangrijkste interactie is ook hier de verhoogde kans op bloedingen in de combinatie met reguliere antistollingsmiddelen.

Conclusies en aanbevelingen

Reguliere behandelingsmethoden kennen hun beperkingen. Op voorhand is echter niet te voorspellen of een patiënt baat heeft bij een natuurlijke stof. Daarom is het verstandig om op zoek te gaan naar het middel dat voor jou het beste werkt. Ook kan het zinvol zijn een natuurlijk middel te combineren met reguliere medicatie en daarbij te zoeken naar de optimale mix. Houd echter ook bij natuurlijke middelen rekening met mogelijke geneesmiddelinteracties en vraag advies aan een specialist of de combinatie veilig is.

BRONNEN

- 1 www.gims-foundation.org/wp-content/uploads/2017/03/Harmwrestling_rapport_20091.pdf
- 2 Int J Clin Pract 2013;67(6):585-94
- 3 Phytomedicine 2003;10:3-7