



indien het preparaat niet de juiste actieve stof bevat. Uit de studie bleek ook dat kurkuma in combinatie met zwarte peper nog altijd zorgt voor een goede opname van het juiste actieve ingrediënt. Deze combinatie wordt daarom ook al eeuwenlang toegepast.⁴¹

Bijwerking

Kurkuma wordt na inname in de lever omgezet in zowel niet-werkzame ontledingsproducten alsook actieve stoffen die verantwoordelijk zijn voor de geneeskrachtige werking.⁴² Deze actieve stoffen beïnvloeden onder andere een belangrijke ontstekingsfactor, Nf-KappaB. Via dit mechanisme werkt kurkuma ontstekingsremmend.⁴³

Uit de studie van Prasad en Anzari bleek ook dat kurkuma beter wordt opgenomen tijdens een vetrijke maaltijd.⁴⁴ Daarom is het beter om kurkuma in te nemen bij de avondmaaltijd. Over het algemeen wordt het na orale inname goed verdragen. De meest gehoorde klacht is de irritatie van het maag-darmslijmvlies. In de praktijk hoor ik soms bijwerkingen als het oprispen van zuur, diarree, irritatie van de slokdarm, misselijkheid en braken. Deze klachten worden frequenter gemeld wanneer sprake is van reeds bestaande maag-darmklachten, zoals een maagzweer of chronische darmontsteking, en bij inname van kurkuma op een nuchtere maag. Houd hiermee dus rekening en let goed op het klinische effect en ongewenste bijwerkingen.⁴⁵

Wisselwerking

In verband met het remmende effect van kurkuma op de bloedstolling kan het de werking van

antistollingsmiddelen versterken en de kans op bloedingen vergroten. Wees dus heel voorzichtig bij de combinatie met antistollingsmiddelen, zoals acetylsalicylzuur, clopidogrel, dipyridamol, acenocoumarol, fenprocoumon en de nieuwe antistollingsmiddelen, zoals dabigatran, rivaroxaban en dergelijke. Indien je reguliere antistollingsmedicatie gebruikt en onder controle bent van de trombosedienst, dan is het essentieel dat de trombosedienst wordt geïnformeerd. Het kruid mag in hoge dosis niet worden gebruikt bij galstenen, geelzucht, acute galstenen en extreem toxische leveraandoeningen.⁴⁶

Naast het bloedverdünnende effect is kurkuma ook een risicovolle combinatie met tamoxifen, een anti-oestrogeen dat de werking van het vrouwelijke geslachtshormoon oestrogeen tegengaat. Kurkuma stimuleert het enzym in de lever dat verantwoordelijk is voor de afbraak van tamoxifen met als gevolg dat bij gelijktijdig gebruik het medicijn minder goed gaat werken. Omdat tamoxifen wordt gebruikt tegen borstkanker is er een verhoogde kans dat de tumor weer gaat groeien, hetgeen recent is aangetoond in een klinisch onderzoek.⁴⁷ Een zeer risicovolle combinatie dus.

De combinatie met het immunosuppressivum tacrolimus dient te allen tijde worden voorkomen. Tacrolimus is een zeer sterkwerkend geneesmiddel met veel bijwerkingen bij hogere doseringen. Tacrolimus kent een hoge toxiciteit en bij een combinatie met kurkuma is er kans op hogere spiegels. Het mechanisme hierachter is ook de remming van de afbraak in de lever onder invloed van kurkuma.^{48,49}

In het kader op p54 staat op welke combinaties van kurkuma met reguliere geneesmiddelen je moet letten in verband met de kans op interacties.

Conclusie

Kurkuma kan dus bij sommige combinaties nare interacties geven, maar is tegelijkertijd verreweg een van de meest heilzame kruiden. Het kan bijvoorbeeld goed worden ingezet als ontstekingsremmer. Het is een goed alternatief, aangezien reguliere ontstekingsremmers zoals de NSAID's (ibuprofen, diclofenac, naproxen en dergelijke) ook veel interacties en bijwerkingen geven waaronder een verhoogde kans op schade aan maag, hart en nieren. Twijfel je bij de combinatie van reguliere geneesmiddelen met kurkuma, dan kunnen we je helpen via de Vitamineapotheek.nl.

In het algemeen is mijn advies om bij een combinatie met reguliere geneesmiddelen bij iedere vorm van twijfel advies in te winnen. Let goed op het klinische effect en het ontstaan van eventuele bijwerkingen. Indien een ongewenste bijwerking ontstaat, houd er dan rekening mee dat dit kan worden veroorzaakt door een interactie met kurkuma en neem in dat geval geen kurkuma meer in.

De kans op interacties neemt toe bij een hogere dosis en betere opname. In dat opzicht is het gebruik van kurkuma als specerij in een normale hoeveelheid samen met reguliere geneesmiddelen minder risicovol, maar dan is het ook minder effectief als geneeskrachtig kruid.

Kurkuma is in elk geval een waardevol geneeskrachtig kruid en het verdient een substantiële plek in de complementaire geneeskunde.

BRONNEN

- 1 The Natural Standard
- 2 Bioorg Med Chem. 2014;22(1):435-9
- 3 Nutracos. 2015;14 vol2. ISSN1720-4011,2-6
- 4 Cancer Res Treat. 2014 jan; 46(1):2-18
- 5 VIGG Vademecum EasyBrothers 2017
- 6 Cancers 2019; 11(3):403
- 7 Toxicology 6-3-2007;235(1-2):83-91
- 8 Life Sci. 4-11-2006;78(20):2391-2398



Dr. Han Siem is complementair werkend apotheker bij de DeVitamineapotheek.nl Hij is gespecialiseerd in interacties tussen reguliere en complementaire medicatie.