

## Supplementen en geneesmiddelen

### Kunnen ze veilig samengaan?

**V**eel mensen vragen zich af of de door hen gebruikte combinaties van supplementen en geneesmiddelen wel veilig samengaan. Er is nog weinig controle op de wisselwerkingen bij het gebruik van dit soort combinaties, terwijl de behoefte aan deskundige controle zeer wenselijk is. In de reguliere apotheek wordt wel actief gecontroleerd op interacties tussen reguliere geneesmiddelen onderling. Dit gebeurt via een geavanceerd automatiseringssysteem. Er wordt echter niet standaard gecontroleerd op wisselwerkingen tussen geneesmiddelen en voedingssupplementen. Bij Vitamineapotheek.nl zijn we hierin gespecialiseerd en beschikken we over een uitgebreide database om dit soort wisselwerkingen in kaart te kunnen brengen. We hebben inmiddels ruim 300.000 geneesmiddel-vitaminecombinaties beoordeeld.

#### **Kunnen er onwenselijke interacties ontstaan als je naast reguliere medicatie ook vitaminen inzet?**

Heel veel combinaties zijn gelukkig veilig. Maar bij de combinatie tussen supplementen en bepaalde geneesmiddelen kunnen soms risicovolle interacties ontstaan. Aan de hand van voorbeelden die we in de praktijk regelmatig tegenkomen, vertel ik hier graag meer over.

#### **Waarom kun je denken als het om interacties gaat?**

Een ongewenste interactie met een supplement kan ontstaan als een geneesmiddel een sterke werking heeft of als het wordt ingezet bij ernstigere aandoeningen. Een geneesmiddel werkt sterk indien kleine doseringsveranderingen direct een grote invloed hebben op de werking in je lichaam en een grotere kans op negatieve bijwerkingen geven. Dit kan het geval zijn bij geneesmiddelen voor het hart,

bij bloedverdunners en bij middelen tegen kanker, epilepsie, parkinson of schildklierafwijkingen.

Een concreet voorbeeld is de interactie tussen een geneesmiddel tegen borstkanker, zoals tamoxifen, en het kruid curcuma. Als je deze twee gelijktijdig gebruikt, kan curcuma de werking van de tamoxifen afremmen. Curcuma wordt veel in de oosterse traditionele geneeskunde toegepast vanwege de heilzame werking. De interactie wordt veroorzaakt, doordat curcuma de afbraak van tamoxifen in de lever kan versnellen waardoor het effect vermindert. Er is dan een verhoogd risico dat de borsttumor terugkomt, wat een ongewenste interactie is.

Antistollingsmiddelen worden veelal gegeven om de kans op een infarct te voorkomen. Sommige kruiden hebben echter ook een bloedverdunnend effect. Als een anti-stollingsmiddel samen met een dergelijk kruid wordt gecombineerd, neemt de kans op bloedingen toe. Ook dit is natuurlijk een ongewenste interactie.



Weer een ander voorbeeld is vitamine K(1 en 2), dat deel uitmaakt van vrijwel alle multivitaminen. Deze vitamine kan soms de werking van bepaalde bloedverdunners blokkeren en maakt deel uit van vrijwel alle multivitaminen. Het risico op bloedstolsels en trombose neemt dan toe.

Een andere veelvoorkomende interactie is de combinatie van antidepressiva met kruiden die ook het stofje serotonine in de hersenen kunnen verhogen. Kruiden die serotonine-verhogend werken, en daarom vaak worden geadviseerd aan mensen met depressieve klachten, zijn bijvoorbeeld sint-janskruid, rhodiola, tryptofaan, griffonia, 5HTP en saffraan. Het gevolg van de interactie kan zich uiten in bijvoorbeeld hartkloppingen, onrust, maagdarfstoornissen en slapeloosheid.

We zien ook vaak dat patiënten het Indiase kruid ashwaganda toepassen naast hun schildkliermedicijn. Ashwaganda kan, net als het schildkliergeneesmiddel levothyroxine, de schildklierhormonen T4 en TSH in het lichaam verhogen. Interactie heeft dus een sterk verhoogde spiegel tot gevolg. Als klachten kunnen dan ook onder andere hartkloppingen en agitatie ontstaan.

Het is dus van belang dat je een combinatie van geneesmiddelen en suppletie door een kennisexpert op dit gebied laat controleren. Zeker als je chronisch sterkwerkende geneesmiddelen gebruikt en voedingssupplementen wilt toepassen.

#### **Is de combinatie van voedingssupplementen met reguliere geneesmiddelen dan wel wijs?**

De toevoeging van een voedingssupplement kan zeker van nut zijn bij de ondersteuning van je ziekte of aandoening. Wel is een deskundig advies nodig om te zorgen dat je de juiste combinaties inzet, opdat er synergie kan

ontstaan met je geneesmiddelgebruik.

In een wetenschappelijk advies bevestigt de American Heart Association het advies dat volwassenen er goed aan doen twee keer per week vette vis te eten om het risico op hartfalen, hartziekte, plotselinge hartstilstand en beroerte te helpen verminderen. Het gezonde uit vette vis is de omega 3 (Epa en DHA). Je kan dus kiezen voor de consumptie van vette vis (makreel, zalm, paling, sardines en dergelijke) of voor het innemen van een goed en zuiver omega 3-preparaat. Omega 3 bevat de belangrijke vetzuren EPA en ADH die, bij dagelijkse inname, een bijdrage aan vele functies in ons lichaam leveren. Ook is het mogelijk om deze gezonde vetzuren vanuit een plantaardige oorsprong in te nemen. Met een aantal simpele regels kun je als vegetariër goed aan je omega 3-vetzuren komen, zonder daarvoor vis te hoeven eten. Plantaardige bronnen van omega 3-vetzuren zijn met name lijnzaadolie, koolzaadolie, walnoten (olie), sojaolie, lijnzaad, chiazaad en hennepzaad. Ook zijn er voedingssupplementen met omega 3 van plantaardige oorsprong verkrijgbaar.

In onze praktijk komen we het gebruik van het voedingssupplement GABA ook regelmatig tegen. Dit middel kan worden ingezet bij spanning. Het vormt een veilig alternatief voor beruchte reguliere slaapmiddelen als oxazepam en temazepam. Deze vallen onder de zogenaamde benzodiazepinen en hebben als nadeel dat ze verslavend werken. Ook is er een kans dat je steeds meer van het middel nodig hebt voor behoud van hetzelfde effect omdat tijdens het gebruik tolerantie optreedt. GABA werkt niet verslavend, omdat het een lichaamseigen stof is.

### Hoe weet je welk supplement goed is voor jou?

Veel patiënten bezoeken een therapeut om advies te vragen welke supplementen ze kunnen inzetten voor hun klacht. We komen helaas ook patiënten tegen die zelf op zoektocht zijn gegaan. Het komt voor dat patiënten soms wel meer dan tien supplementen tegelijk inzetten. Het risico hierbij is dat dubbelures ontstaan en je te veel van een bepaalde stof per dag binnenkrijgt. Vooral bij de inname van supplementen in complexvorm, die dus meerdere vitaminen en mineralen bevatten, is er kans op stapeling in het lichaam of overschrijding van de

maximale hoeveelheid per dag. Zeker indien je meerdere complexen met elkaar combineert. Het is bijvoorbeeld niet goed om dagelijks te veel vitamine D3 in te nemen, omdat een overdosering kan zorgen voor een te hoog calciumgehalte (hypercalciemie) in het bloed. Vroege symptomen van hypercalciemie zijn onder andere een gevoel van zwakte, duizeligheid, vermoeidheid, spier- en botpijn, hoofdpijn, droge mond, dorst, maagdarfstoornissen, hartkloppingen/ritmestoornissen, psychische symptomen en bewustzijnsstoornissen. Extreme hypercalciemie kan zelfs leiden tot coma en overlijden. Mijn advies is om niet meer dan 4000 IE (=100mcg) Vitamine D3 per dag in te nemen.

### Wat is een goed voedingssupplement?

Er zijn veel kwaliteitsverschillen binnen het aanbod van vitaminesupplementen op de markt. Over het algemeen bevatten de duurdere producten veelal de beter opneembare organische verbindingen, waardoor het lichaam hier meer baat bij heeft. Aan de wijze waarop het mineraal of de vitamine in het product is geformuleerd, kun je een inschatting maken van de mate waarin het in het lichaam wordt opgenomen en actief is.

Een goed voorbeeld is magnesium. Dit mineraal kan worden geformuleerd in een anorganische vorm (magnesiumoxide) of in een organische vorm (bijvoorbeeld magnesium-citraat, -taurine of bisglycinaat). De anorganische vorm werkt laxerend en wordt uitgescheiden zonder dat het lichaam de stof heeft opgenomen. Bij de organische vorm wordt magnesium wel benut door het lichaam. Magnesium heeft diverse essentiële functies, zoals de overdracht van prikkels in spieren en in zenuwbanen, het goed functioneren van spieren en de energieproductie van de lichaamscellen.

Van B-vitaminen is bekend dat ze in de actieve vorm direct werkzaam zijn. De niet-actieve vorm moet eerst in het lichaam worden omgezet in de werkzame vorm. Vitamine B12 is bijvoorbeeld in de actieve werkzame vorm geformuleerd als adenosylcobalamine en methylcobalamine. In de vorm van cyanocobalamine is vitamine B12 nog niet werkzaam. Het is, vanwege de grote stabiliteit en de lage kosten, echter wel de meest gebruikte vorm van vitamine B12 in vooral goedkope



voedingssupplementen. Omdat cyanocobalamine zo'n populaire vorm van vitamine B12 is, gaan veel mensen er onterecht van uit dat het identiek is aan vitamine B12. Dat is niet waar, het komt zelfs vrijwel niet voor in de natuur en kan als zodanig niet worden gebruikt door het menselijk lichaam. Pas na omzetting in een van de fysiologisch actieve vormen van vitamine B12 (methylcobalamine of adenosylcobalamine) kan het lichaam deze vorm van vitamine B12 gebruiken.

Over het algemeen kan je ervan uitgaan dat de goedkopere producten kwalitatief minder goed zijn en minder goed worden opgenomen dan de wat duurdere producten.

### Worden voedingssupplementen vergoed door de zorgverzekeraar?

Deze vraag krijgen we in de praktijk heel vaak gesteld. Helaas is de zorgverzekeraar nog niet bereid om te investeren in voedingssuppletie. Zo is recentelijk zelfs besloten om vitamine D3 geheel uit het verzekeringspakket te schrappen, ondanks dat de suppletie van vitamine D3 voor de bevolking grote gezondheidswinst betekent. Het credo 'voorkomen is beter dan genezen' is wat dat betreft helaas nog niet goed doorgedrongen.

BRON

[www.leidschdagblad.nl/cnt/dmf20220406\\_52557121](http://www.leidschdagblad.nl/cnt/dmf20220406_52557121)



**Dr. Han Siem** is complementair werkend apotheker bij de Huizer Apotheek en DeVitamineapotheek.nl en het Integraal Medisch Centrum Amsterdam. Hij is gespecialiseerd in interacties tussen reguliere en complementaire medicatie.



[www.medischdossier.org](http://www.medischdossier.org)

 medischdossiermagazine

 medischdossier

## Dit artikel verscheen in **Medisch Dossier**

Jaargang 24 Nummer 8 - November 2022

Medisch Dossier is een kennisplatform over gezondheid met onafhankelijke sterk onderbouwde, betrouwbare informatie over welzijn, ziekten en behandelingen vanuit zowel de reguliere als complementaire zorg.

Ons doel is mensen te helpen bij het maken van **bewuste gezondheidskeuzes**. We zijn kritisch, onafhankelijk en bieden toegankelijke en toepasbare informatie, zodat mensen hun gezondheid in eigen hand kunnen nemen.

Naast artikelen van Nederlandse bodem bevat Medisch Dossier vertalingen van artikelen gepubliceerd in het Britse blad *What Doctors Don't Tell You*.

# MEDISCH DOSSIER

Uw hulp bij het maken van bewuste gezondheidskeuzes

- ✓ Betrouwbaar, kritisch, onafhankelijk
- ✓ Zowel reguliere als complementaire zorg
- ✓ Online archief

proefabonnement  
**3x VOOR**  
**€ 19<sup>99</sup>**



[www.medischdossier.org](http://www.medischdossier.org)