

Kruid met een  
eeuwenoude traditie

# Ashwagandha: veilig of niet?

Han Siem



**Apotheker Han Siem is gespecialiseerd in de mogelijke wisselwerking tussen reguliere geneesmiddelen en voedingssupplementen. Dé expert om antwoord te geven op de vraag: is ashwagandha veilig te gebruiken? Waar moet je sowieso op letten als je medicatie gebruikt die inwerkt op je geest, zoals antidepressiva?**

In onze praktijk in Huizen krijgen we vaak vragen over ashwagandha, ook wel bekend onder de naam *Withania somnifera*. Men vraagt ons bijvoorbeeld of het een veilig kruid is en of het werkzaam is tegen stress. Ook zijn er vragen over veiligheid als men ook reguliere medicatie gebruikt die eveneens inwerkt op de geest, zoals antidepressiva, of kalmerende geneesmiddelen. Dit zijn interessante vragen uit de dagelijkse praktijk over een middel waarover nog veel onduidelijkheid bestaat. Daarbij kwam ashwagandha recent negatief in het nieuws in verband met een RIVM-rapport en de vermeende bijwerkingen.<sup>1</sup> Redenen te over om deze interessante en eeuwenoude stof nader toe te lichten.

Ashwagandha is een kruid dat een centrale rol speelt in de ayurvedische geneeskunde. Het wordt al eeuwenlang ingezet voor de behandeling van diverse gezondheidsproblemen. Ashwagandha-extract is afkomstig van de wortel van de *Withania somnifera*; een eenjarige struik uit de nachtschadefamilie. In de Indiase gezondheidsleer, de ayurveda, wordt het beschreven als 'Indiase ginseng'. Ashwagandha is een zogenaamd adaptogeen kruid, wat betekent dat het kan helpen bij het verminderen van geestelijke druk en stress en het bevorderen van de slaap.

Ashwagandha wortel extract is beschikbaar in poedervorm en als gedroogde of verse wortel. Hoewel vrijwel alle onderdelen van de ashwagandhaplant bruikbaar zijn, wordt de wortel het meest gebruikt. Deze kan zowel inwendig als uitwendig worden ingezet bij bijvoorbeeld pijn, diabetes, stress, ontstekingen en verminderde vruchtbaarheid bij zowel vrouwen als mannen. Het effect op de vruchtbaarheid lijkt verband te houden met verbeterde niveaus van onder andere testosteron, luteïniserend hormoon (LH) en het follikelstimulerend hormoon (FSH).<sup>2</sup> In klinisch onderzoek lijkt het gebruik van ashwagandha zowel het aantal zaadcellen als de beweeglijkheid in sperma te verhogen.<sup>3</sup>

## In de media

Begin maart dit jaar publiceerden diverse media over een rapport van het RIVM waarin ernstige gezondheidsproblemen, waaronder enkele fatale voorvallen, werden geïdentificeerd die verband hielden met het gebruik van de supplementen huperzia serrata, tabernanthe iboga en ashwagandha. Huperzine wordt in de traditionele Chinese geneeskunde al eeuwenlang gebruikt voor het verbeteren van het geheugen en het verlichten van ontstekingen. Tabernanthe iboga - een struik die voornamelijk voorkomt in West-Afrika - is bekend vanwege de psychoactieve eigenschappen van de wortelschors die

## Een kruid met een centrale rol in de ayurvedische geneeskunde

een krachtig alkaloïde genaamd ibogaïne bevat. Ibogaïne wordt in traditionele Afrikaanse rituelen en ceremonies voor spirituele doeleinden gebruikt en in de westerse wereld als een potentieel middel voor de behandeling van verslavingen toegepast. Het gebruik is niet zonder risico's. Het kan ernstige bijwerkingen veroorzaken, waaronder hartproblemen en neurologische stoornissen en in zeldzame gevallen zelfs leiden tot de dood. Hoe zit dat nu met ashwagandha? Is er reden tot zorg als je dit gebruikt? In de eerste plaats is het belangrijk op te merken dat er geen sprake is van dodelijke bijwerkingen ofwel sterfgevallen door het gebruik van ashwagandha. In het RIVM-rapport, waarin wordt geadviseerd geen supplementen met ashwagandha te gebruiken, werden wél sterfgevallen na gebruik van tabernanthe iboga gemeld.

## Zeldzame leverproblemen

De voornaamste zorg rond ashwagandha betreft levercomplicaties. Deze complicaties, waaronder geelzucht, buikpijn, misselijkheid en vermoeidheid, manifesteren zich onafhankelijk van de dosis en lijken vooral op te treden bij mensen met een genetische aanleg. Ze verschijnen doorgaans typisch tussen de twee en twaalf weken na aanvang van het gebruik en verdwijnen meestal binnen twee tot vijf maanden na het staken van de inname. Deze bijwerkingen zijn extreem zeldzaam, met slechts een handvol gedocumenteerde gevallen. De kans op leverproblemen door ashwagandha is gering. Lareb, het Nederlandse bijwerkingencentrum, heeft slechts vier van dergelijke gevallen geregistreerd. Wereldwijd zijn er negen gevallen bekend gemaakt door het RIVM. Ashwagandha wordt al eeuwenlang gebruikt voor zijn stressverlichtende en cognitief verbeterende eigenschappen. Onderzoek bevestigt deze positieve effecten en laat geen levercomplicaties zien bij correct gebruik.<sup>4</sup> Mogelijke vervuiling van de supplementen met ashwagandha of verwisseling van supplementrediënten kan echter niet worden uitgesloten als oorzaak van problemen die wél zijn gerapporteerd.





## Ashwagandha wordt al eeuwen gebruikt vanwege de stressverlichtende eigenschappen

consulteren als je van plan bent ashwagandha te nemen. Zeker als je bent gediagnosticeerd met schildklier-aandoeningen. Daarnaast is het zaak om goed op te letten op bijwerkingen en het gebruik van ashwagandha direct stop te zetten als deze optreden. Overschrijd nooit de aanbevolen dagdosering. Gebruik van ashwagandha tijdens zwangerschap wordt afgeraden, vanwege onderzoek dat suggereert dat hoge doseringen tot een miskraam kunnen leiden, hoewel dit bij normale doseringen in deze context niet is vastgesteld.

Ondanks de zorgen die door de media en het RIVM-rapport in verband met ashwagandha naar voren zijn gebracht, is en blijft ashwagandha bij juist gebruik een veilig supplement. Het aantal gerapporteerde bijwerkingen is extreem laag. In de zeldzame gevallen dat er wel bijwerkingen optreden, is staken van de inname voldoende om de problemen op te lossen zonder dat er ernstige langetermijneffecten ontstaan. Volgens de literatuur is ashwagandha veilig te gebruiken in doseringen tot 1250 milligram per dag gedurende maximaal zes maanden. Bij zwangerschap wordt oraal gebruik zoals gezegd afgeraden. Wat betreft de veiligheid bij het geven van borstvoeding is onvoldoende betrouwbare informatie beschikbaar. Kunnen er ook interacties ontstaan als je ashwagandha combineert met reguliere medicatie? Het eenvoudigste antwoord is: ja. Ashwagandha kan interactie hebben met antidiabetesgeneesmiddelen, schildkliermedicatie en bloeddrukverlagende middelen. Het nemen van ashwagandha in combinatie met antidiabetesgeneesmiddelen kan het risico op hypoglykemie ofwel een te lage bloedglucosewaarde verhogen. Er is voorlopig klinisch bewijs dat suggereert dat ashwagandha de bloedglucosespiegels zou kunnen verlagen. Dieronderzoek suggereert dat ashwagandha de bloeddruk zou kunnen verlagen. Het combineren van ashwagandha met andere kruiden en supplementen met bloeddrukverlagende effecten kan het risico op hypotensie verhogen. In principe is bloed-

### Effect op de schildklierhormonen

Andere zeldzame bijwerkingen van ashwagandha omvatten een verlaging van het cortisolniveau, wat bijdraagt aan de stressverminderende werking, en een toename in schildklierhormoonproductie, waarbij het laatste effect vrij ongebruikelijk is en over het algemeen niet wordt waargenomen bij gezonde dieren of mensen. Er is in de literatuur tot nu toe een case-report gepubliceerd waarbij een patiënt ashwagandha combineerde met medicatie, namelijk het schildklierhormoon levothyroxine. Deze casus rapporteerde over een 32-jarige gezonde vrouw die thyreotoxicose (een aandoening die ontstaat als er teveel schildklierhormoon in het bloed aanwezig is) ontwikkelde na het slikken van capsules met ashwagandha. Ze nam in de eerste weken de capsules slechts af en toe in zonder symptomen, maar na het verhogen van de dosis ervoer ze klinische symptomen die een indicatie zijn voor thyreotoxicose, wat werd bevestigd door laboratoriumtests. Dit komt omdat ashwagandha de synthese en afscheiding van schildklierhormonen kan stimuleren. De symptomen verdwenen na het stoppen met de ashwagandha-capsules en haar laboratoriumwaarden normaliseerden. In een klinische studie werd gevonden dat ashwagandha de niveaus van schildklierhormonen triiodothyronine (T3) en thyroxine (T4) verhoogde en de TSH-niveaus verlaagde, afhankelijk van de toegepaste dosis.

### Veilig gebruik

Bij normaal gebruik van ashwagandha zien we in de praktijk geen problemen. Maar vanwege het mogelijke effect op de schildklier is het altijd goed om de (huisarts) te



drukverlaging een gewenst effect in geval van hoge bloeddruk ofwel hypertensie maar bij gecombineerd gebruik is ook in dit geval het advies om de bloeddruk goed in de gaten te houden. Vanwege het kalmerende effect kan ashwagandha de versuffende werking versterken van geneesmiddelen met een rustgevend effect, zoals slaapmiddelen en antidepressiva.

### Positieve effecten

Welke positieve wetenschappelijk bewezen resultaten zijn er beschreven met betrekking tot ashwagandha? Traditioneel werd ashwagandha gebruikt om energie te verhogen en de gezondheid te verbeteren. Het werd voorgeschreven voor de behandeling van aandoeningen als artritis, slapeloosheid, ademhalingsproblemen en darmproblemen. Deze traditionele toepassingen vormen tegenwoordig de basis voor nader wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van het kruid.

Recent wetenschappelijk onderzoek bevestigt de veelzijdige, farmacologische eigenschappen van ashwagandha, waaronder adaptogene, stressverlagende, immunomodulerende (effect hebbend op het immuunsysteem), ontstekingsremmende, antioxidatieve en zenuwbeschermende effecten. Verschillende dubbelblinde, placebo-gecontroleerde studies hebben aangetoond dat ashwagandha significant de stress- en angstniveaus kan verminderen. Onderzoek wijst ook uit dat ashwagandha het immuunsysteem kan versterken door de productie van witte bloedcellen te stimuleren en de ontstekingsreactie te moduleren. Bovendien suggereren experimenten dat ashwagandha zenuwbeschermende eigenschappen heeft, die kunnen helpen bij het verbeteren van cognitieve functies en het voorkomen van ongeneeslijke, neurodegeneratieve ziekten als de ziekte van Alzheimer en de ziekte van Parkinson.

De wetenschappelijke bevindingen ondersteunen de traditionele toepassingen van ashwagandha, waaronder de invloed op stresshormonen als cortisol, de beschermende werking van antioxidanten en de modulatie van de paden waarlangs onze neurotransmitters lopen. Neurotransmitters zijn signaalstoffen die de zenuwimpulsen overdragen tussen onze zenuwcellen. Je zou het de boodschappers kunnen noemen die verantwoordelijk zijn voor de overdracht van prikkels in ons zenuwstelsel en die hiermee verschillende processen in ons lichaam aansturen, waaronder onze geestelijke balans. Klinisch onderzoek onder volwassenen die matige tot hoge stressniveaus hadden, liet zien dat ashwagandha-extract de waargenomen stressscores en cortisolspiegels verlaagt, in vergelijking met een placebo.

### Een krachtig kruid

Ashwagandha presenteert zich als een veelbelovend medicinaal kruid met een breed scala aan therapeutische toepassingen. De wetenschappelijke literatuur ondersteunt de traditionele claims als het gaat om adaptogene, stressverlagende, immunomodulerende en neuroprotectieve eigenschappen. Ashwagandha is niet alleen een krachtig kruid met een rijke historie in de geneeskunde, maar ook een boeiend onderwerp voor verder wetenschappelijk onderzoek dat nieuwe potentiële gezondheidsvoordelen onthult. Met zijn brede scala aan bioactieve componenten en gezondheidseffecten blijft ashwagandha een belangrijk onderdeel van natuurlijke geneeswijzen en een boeiend onderwerp voor verder onderzoek. ■

### Bronnen

- 1 Rivm.nl/nieuws/rivm-raadt-gebruik-producten-met-kruiden-huperzia-serrata-tabernanthe-iboga-of-ashwagandha.
- 2 Gupta, A., Mahdi, A. A., Shukla, K. K., Ahmad, M. K., Bansal, N., Jaiswar, S. P., & Shankhwar, S. N. (2013). Efficacy of Ashwagandha (*Withania somnifera*) in improving semen quality in infertile men: a pilot study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013. Doi: 10.1155/2013/571420.
- 3 Ahmad, M. K., Mahdi, A. A., Shukla, K. K., Islam, N., Rajender, S., Madhukar, D., & Shankhwar, S. N. (2010). *Withania somnifera* improves semen quality by regulating reproductive hormone levels and oxidative stress in seminal plasma of infertile males. *Fertility and Sterility*, 94(3), 989-996. Doi: 10.1016/j.fertnstert.2009.04.046.
- 4 Verma N, Gupta SK, Tiwari S, Mishra AK. Safety of Ashwagandha Root Extract: A Randomized, Placebo-Controlled, study in Healthy Volunteers. *Complement Ther Med*. 2021 Mar;57:102642. Doi: 10.1016/j.ctim.2020.102642.

