



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.



Docent, onderzoeker en auteur, betrokken bij wetenschapsvorming en research literacy binnen CAM. Ze levert wetenschappelijke informatiediensten aan de sector complementaire en integrale geneeswijzen onder de vlag Fleur Kortekaas Health.

Han Siem's Interacties- onderwerpen van 2016 t/m 2022

Apotheker Han Siem is gespecialiseerd in geneesmiddelinteracties en wordt veelvuldig geraadpleegd vanwege zijn expertise. In OrthoFyto informeert hij met zijn rubriek *Interacties* de lezers sinds 2016 systematisch over (potentieel) riskante interacties tussen reguliere geneesmiddelen en fytotherapeutica of supplementen als vitamines en mineralen. De afleveringen van deze rubriek zijn voor abonnees, na inloggen, altijd online beschikbaar. Als extra service aan onze lezers presenteren wij in de huidige aflevering van *Interacties* een volledig overzicht van alle rubrieks-edities vanaf 2016 tot 2023.

EDITIE	TITEL RUBRIEK INTERACTIES	DE RUBRIEKSINHOUD (KORT)
4 2016 aug	Interacties tussen reguliere geneesmiddelen en complementaire suppletie: synergie of tegenwerking?	Algemeen overzichtsartikel over het gelijktijdig gebruik van geneesmiddelen en voedingssupplementen.
1 2017 feb	Quercetine bij Metabool Syndroom	Een belangrijk aandachtspunt bij Metabool Syndroom (MetS) is de (langetermijn)conditie van de vaatwand. Quercetine is in dit kader een interessant nutriënt.
2 2017 april	<i>Silybum marianum</i>	In een combinatie met reguliere geneesmiddelen is de nodige alertheid vereist. Het effect op de lever resulteert in een verhoogde kans op interacties. Inclusief overzichtstabel.
3 2017 juni	Ashwaganda	In de dagelijkse praktijk komen we zeer frequent patiënten tegen die lijden aan een te traag werkende schildklier (hypothyreoïdie). Wees dan zeer alert op de vaak toegepaste combinatie van o.a. reguliere schildklierhormonen met Ashwaganda.
4 2017 aug	Curcuma	Door het remmende effect van curcuma op de bloedplaatjes-aggregatie kan de werking van antistollingsmiddelen worden versterkt en de kans op bloedingen vergroot. Inclusief overzichtstabel.
5 2017 okt	Anticoagulantia	Uitleg van de werking, onderlinge verschillen en interacties met supplementen van drie typen orale antistollingsmiddelen.
6 2017 dec	CBD-, wiet- en THC-olie	Uitleg van de werking, onderlinge verschillen en interacties met supplementen CBD-, hennep-, wiet-, cannabis-, en THC-olie.
1 2018 feb	GABA, een slaapverwekkend stofje?	Kan GABA als supplement worden ingezet in combinatie met diverse psychofarmaca? Bijvoorbeeld de combinatie van GABA als voedingssupplement met reguliere geneesmiddelen zoals een SSRI.
2 2018 april	Kruiden veilig combineren met reguliere antidepressiva?	Zijn kruiden met een antidepressieve werking veilig te combineren met reguliere antidepressiva en/of mogen die laatste ook eventueel worden afgebouwd?
3 2018 juni	Alternatieven voor reguliere NSAID's bij gewrichtsslijtage en artritis	Bij gewrichtsslijtage en (reumatische) artritis worden als symptoombestrijding NSAID's ingezet. Deze gaan veel onwenselijke interacties aan bij comedatie. Natuurlijke alternatieven worden besproken.
4 2018 aug	Alcohol in combinatie met geneesmiddelen en voedingssupplementen	Alcohol kan op verschillende manieren interacteren met geneesmiddelen en supplementen.
5 2018 okt	Rode gist: mogelijk alternatief voor reguliere cholesterolverlagers?	Een nadere beschouwing van alternatieve cholesterolverlagers, co-enzym Q10 en interacties.
6 2018 dec	Er zijn goede alternatieven voor benzodiazepines	Verslaving aan en afhankelijkheid van benzodiazepines vormt een groot probleem. Er bestaan complementaire alternatieven, zoals GABA, melatonine, <i>Avena sativa</i> , hypericum, melissa, valeriana en tryptofaan. Deze kunnen helpen bij het afbouwen in overleg met de behandelend arts.
1 2019 feb	Vitamine K taboe bij sommige geneesmiddelen	Bij de toepassing van vitamine K, en vooral in combinatie met reguliere geneesmiddelen, zijn er klinisch relevante interacties waarmee rekening gehouden moet worden.
2 2019 april	Medicatie veilig slikken rond de zwangerschap	Vaak rijst de vraag of de medicatie veilig is bij kinderwens, zwangerschap of lactatie. Vooral voor kruiden, vitamines en mineralen zijn helaas weinig data bekend uit de literatuur. Voorzichtigheid blijft geboden.
3 2019 juni	De combinatie van Tamoxifen met kruiden	Is Tamoxifen veilig te combineren met diverse soorten kruiden? Het antwoord is complex.
4 2019 aug	Ouderen en medicatie	Ouderen ondervinden vaker problemen bij het gebruik van medicatie dan jongeren. De farmacokinetiek kan bij het ouder worden veranderen waardoor vaak een smallere therapeutische breedte geldt voor medicatie.
5 2019 okt	Medicijnbijwerkingen en kinderen	Over medicatie bij kinderen, zeker in combinatie met suppletie, bestaat veel onduidelijkheid. En dus ook over mogelijke bijwerkingen.
6 2019 dec	Co-enzym Q10 en reguliere medicatie	Co-enzym Q10 wordt veel voorgeschreven in onze praktijk en vaak toegepast bij oudere patiënten met co-morbiditeit. Diverse reguliere geneesmiddelen kunnen de lichaamseigen aanmaak van co-enzym Q10 verstoren, zoals bètablokkers, de pil en hormoontherapie, tricyclische antidepressiva, fenothiazines, methyldopa, clonidine, hydrochloorthiazide, hydralazine, orale antidiabetica, en last but not least de statines (cholesterolverlagers).

EDITIE	TITEL RUBRIEK INTERACTIES	DE RUBRIEKINHOUD (KORT)
1 2020 feb	Antibiotica; interacties en synergie	Zeker is dat bij een combinatie van antibiotica en voedingssupplementen rekening moet worden gehouden met interacties.
2 2020 apr	<i>Mucuna pruriens</i> , Parkinson en risico's	Mucuna-zaden bevatten 3 tot 7% levodopa. Het gebruik van mucuna kan echter tot bijwerkingen leiden. Mucuna is bovendien farmacologisch actief en combinaties met zeker vijf groepen reguliere geneesmiddelen brengen risico's met zich mee.
3 2020 juni	Weerstand bevorderende middelen	De kruiden en vitamines die het meest worden ingezet ter verhoging van de weerstand zijn onder andere vitamine C, vitamine D3, selenium, zink en <i>Andrographis paniculata</i> . Deze lijst is zeker niet volledig. Wie weet dat Vitamine D3 CYP3A4 induceert? Veel geneesmiddelen worden gemetaboliseerd via CYP3A4 en worden onder invloed van vitamine D3 dus sneller afgebroken.
4 2020 aug	Melatonine is niet alleen slaapverwekkend	Oraal wordt melatonine voor veel klachten ingezet zoals jetlag, slapeloosheid, ploegendienststoornis, circadiane ritmestoornissen, snelle oogbeweging maar ook benzodiazepinen-ontwenning en stoppen met roken.
5 2020 okt	Astaxanthine, de roze ontstekingsremmer	Astaxanthine kan het immuunsysteem versterken en de extreme ontstekingsreactie verminderen die tot ernstige ademhalingscomplicaties leidt bij Covid-19. De bijwerkingen zijn gering en de interacties overzienbaar.
6 2020 dec	Medicinale paddenstoelen en geneesmiddelen	Van vier populaire paddenstoelen wordt hier het (mogelijke) therapeutisch effect beschreven, plus de invloed op de werking van reguliere farmaca bij gelijktijdige toepassing.
1 2021 feb	<i>Ginkgo biloba</i> en bloedverdunders	Er is veel onderzoek gedaan naar het effect van het bladextract van Ginkgo biloba op cardiovasculaire aandoeningen en cerebrale doorbloedingsstoornissen. Voorzichtigheid is onder andere geboden bij de combinatie van ginkgo met antistollingsmiddelen, verapamil, amitriptyline, clozapine, flecaïnide, tramadol, alle statines, cyclosporine en HIV-medicatie.
2 2021 april	Complementair ontgiften tijdens farmacagebruik	Voedingssupplementen kunnen een effect hebben op de fase 1- of 2-reacties in de lever waardoor de biotransformatie wordt gestimuleerd en een lichaam de verontreiniging beter en sneller kan afbreken en afvoeren. Bij geneesmiddelen met een smalle therapeutische breedte zoals de anti-epileptica, bepaalde antistollingsmiddelen, cytostatica, HIV-medicatie e.d. kunnen al snel therapiefalen of bijwerkingen optreden wanneer de geneesmiddelspiegel verandert onder invloed van het detoxen.
3 2021 juni	Psychofarmaca complementair ondersteunen	Is complementaire suppletie veilig te combineren met de reguliere psychofarmaca? Ondanks waarschuwingen in de literatuur zijn er in de praktijk wel degelijk mogelijkheden, mits men goed weet waar de risico's liggen. In deze bijdrage wordt een overzicht gepresenteerd van de meest gebruikte psychofarmaca en kruiden, hun invloed op de CYP-enzymen en op welke neurotransmitters ze aangrijpen.
4 2021 aug	Berberine bij hart- en vaatziekten	Door zijn invloed op het leverenzym-systeem, en dus de biotransformatie van geneesmiddelen, gaat berberine wisselwerkingen aan met reguliere medicatie.
5 2021 okt	Complementaire en reguliere pijnmedicatie gecombineerd	Pijn is een moeilijk te behandelen aandoening; dat geldt zowel voor de complementaire als de reguliere geneeskunde. De vele verschillende soorten pijn vragen ieder om een eigen aanpak en vaak ook een ander medicament. Daarnaast is de pijndrempel en -perceptie per mens verschillend en dat heeft ook invloed op de keuze van het medicament. Een beknopt overzicht van therapeutische mogelijkheden bij verschillende soorten pijn en hoe die veilig te combineren zijn met supplementen.
6 2021 dec	Zink: onmisbaar maar niet onschuldig	Sporenelement zink is, naast vitamine C, breed bij de bevolking bekend om zijn weerstand bevorderende eigenschap. Zink heeft, net als vitamine C, bij het publiek een imago van veiligheid. Zink is echter minder onschuldig dan het misschien lijkt; zeker in combinatie met reguliere medicatie.
1 2022 feb	Hersenticum Brahmi ook regulier interessant	Een bespreking van de werkzaamheid, de veiligheid en de mogelijkheid om <i>Bacopa monnieri</i> (Brahmi) met reguliere middelen te combineren.
2 2022 april	Schildkliermedicatie en suppletie	Hoe komt het dat reguliere schildkliermedicatie niet altijd de ideale oplossing biedt voor de patiënt? En zijn er dan mogelijkheden om te suppleren? Het blijkt dat lang niet altijd medicatie en/of suppletie nodig is. En suppleren is zeker uit den boze in de fase dat een patiënt wordt ingesteld.
3 2022 juni	Pycnogenol: een veilig en breed werkend middel	Pycnogenol, afkomstig van de maritieme zee-den kan bij een zeer breed scala aan aandoeningen worden toegepast. Vooral zijn rol bij (long)covid, hart- en vaatziekten en in het bijzonder tinnitus, maakt deze stof waardevol. Pycnogenol is relatief veilig, geeft geen bijwerkingen en gaat weinig interacties aan met reguliere geneesmiddelen.
4 2022 aug	De meerwaarde van lactoferrine	Lactoferrine bindt ijzer en versterkt hierdoor de barrières tegen schadelijke micro-organismen zoals bacteriën, virussen en schimmels. De stof heeft een scala aan bijzondere en gunstige eigenschappen; daarom wordt ze veelvuldig toegepast in de complementaire praktijk. Lactoferrine is uitermate veilig en kent geen geneesmiddelinteracties.
5 2022 okt	Kankermedicijnen én suppletie; kan dat wel?	Als érgens de vraag speelt of je kruiden en voedingssupplementen veilig en zinvol kunt combineren met reguliere therapie, dan is het bij kankermedicijnen. De patiënt is gebaat bij een goede weerstand, dus een optimale vitamine- en mineraalstatus. Maar de reguliere behandelaar heeft vaak weerstand tegen supplementen uit vrees voor interacties. We bieden een overzicht van (mogelijke) ongewenste wisselwerkingen.
6 2022 dec	Lastig; reguliere én complementaire middelen bij atriumfibrilleren	Atriumfibrilleren (AF) of boezemfibrilleren is een veel voorkomende volksziekte op hogere leeftijd. De aandoening is goed behandelbaar, maar blijft vaak lang onopgemerkt. Onbeschermd is er een sterk verhoogde kans op ernstige complicaties. De onregelmatige hartslag verhoogt de kans op stolsels; die kunnen een infarct veroorzaken in vooral de hersenen. Dit is te voorkomen met reguliere antistolling. Er zijn complementaire middelen, maar veilig combineren met reguliere medicatie vergt nogal wat uitoekerij.

Bij veel leveranciers van voedingssupplementen, maar helaas ook bij de openbare apotheek, ontbreekt vaak een gedegen kennis over interacties tussen complementaire en reguliere geneesmiddelen. De Natural Standard biedt veel nuttige informatie over dit type interacties, al is daar een vrij kostbaar abonnement voor nodig. Bovendien is voor een juiste interpretatie en het inschatten van de klinische relevantie van eventuele interacties een gedegen farmaceutische kennis vereist.

Wie voedingssupplementen wil inzetten bij kwetsbare patiënten die ook al reguliere geneesmiddelen gebruiken, dient extra voorzichtig te zijn. In voorkomende gevallen is het raadzaam informatie te vragen bij een deskundige op dit gebied om schade, of afname van het therapeutische effect te voorkomen. Bijwerkingen kunnen het gevolg zijn van een interactie tussen het reguliere geneesmiddel en het voedingssupplement. Kijk in alle gevallen altijd goed naar het klinisch effect en beoordeel zorgvuldig het farmacologisch effect van uw interventie.

www.devitamineapotheek.nl