



Han Siem **DE APOTHEKER**

## Veiligheid van medicatie en supplementen

Aandachtspunten voor zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven

Han Siem is apotheker en zowel regulier als complementair werkzaam bij onder andere de Vitamine-apotheek.nl. Hij is specialist op het gebied van interactie controle tussen het gebruik van reguliere geneesmiddelen en voedings-supplementen, een vakgebied waar nog weinig mee gedaan wordt in de huidige praktijk en geneeskunde. Han Siem is pionier op dit gebied en probeert een brug te slaan tussen beide werelden opdat een optimaal en veilig geneesmiddelgebruik kan worden gewaarborgd in combinatie met voedingssuppletie.

In onze apotheek krijgen we vaak de vraag of medicatie of supplementen veilig zijn bij een kindervens, zwangerschap of borstvoeding. Helaas weten we over de veiligheid van kruiden, vitaminen en mineralen bij deze levensfasen vaak weinig. Ook fabrikanten van voedingssupplementen bieden niet altijd volledige informatie aan. Reguliere geneesmiddelen worden daarentegen vaak beter onderzocht op veiligheid.

Van bepaalde voedingsstoffen weten we wel steeds meer over het effect tijdens de zwangerschap. Uit onderzoek kennen we bijvoorbeeld het belang van foliumzuur voor zwangeren ter voorkoming van een open ruggetje bij de baby. Bij een kindervens is daarom het advies om dagelijks 0,4 mg foliumzuur te gebruiken vanaf een maand voor de bevruchting. En de zwangere dient dit supplement twee maanden door te slikken.

Verder is van vitamine A duidelijk dat de zwangere de veiligheids grens niet mag overschrijden. Het slikken van doseringen boven 25.000 Internationale Eenheden vitamine A kunnen ernstige misvormingen van de foetus geven. Het advies is om de grenswaarde van 10.000 IE (= 3000 mcg per dag) aan te houden. Tijdens de zwangerschap is de behoefte aan vitamine A echter verhoogd; een veilige dagdosering is 2666 IE (= 800 mcg). Houd er rekening mee dat meerdere supplementen vitamine A kunnen bevatten en dat u ook via uw dagelijkse voeding vitamine A binnen krijgt. Vitamine A komt bijvoorbeeld voor in dierlijke producten zoals vlees, zuivelproducten, boter, vis en eierdooier. Vooral in lever zit erg veel vitamine A, dus dit kunt u beter niet consumeren tijdens de zwangerschap.

### Eerste trimester meest kwetsbaar

Er zijn geneesmiddelen op de markt die een onherstelbare ernstige schade kunnen geven aan het embryo of de foetus. Onderzoek

naar de schadelijkheid van medicatie tijdens de zwangerschap bij de mens is gecompliceerd en ethisch niet toelaatbaar. Gegevens uit dieronderzoek kunnen vaak enig inzicht geven, maar gelden in de praktijk niet altijd ook voor de mens.

De kans op ernstige misvormingen treedt op in de eerste tien weken van de zwangerschap ofwel het eerste trimester. Het is dus van belang om in deze kwetsbare periode extra voorzichtig te zijn met medicatie. De dosis van het middel en de duur van de behandeling bepalen het risico op schade. De aard van de stof en de

**Van cafeïne is bekend dat het de groei van de foetus kan vertragen. Het advies is daarom om niet meer dan 200 ml cafeïnehoudende drank per dag te drinken**

mogelijkheid of de stof de placenta wel of niet kan passeren, beïnvloeden het al dan niet ontstaan van schade bij de foetus. Vetoplosbare stoffen kunnen de placenta veel makkelijker passeren dan de wateroplosbare vorm. Misvormingen van het ongeboren kind ontstaan nooit plotseling; er is een zekere tijd nodig voor het ontstaan ervan. Dat is de reden dat de behandelingsduur een belangrijke risicofactor is.

### Kruidenpreparaten

Estragol, methyleugenol, safrol en myristicine zijn zogenaamde allylalkoxybenzenen in kruiden, waarvan onderzoekers bij dieren schadelijke effecten zien tijdens de zwangerschap. Deze stoffen komen voor in anijs, dragon, venkel, basilicum, piment, nootmuskaat, kaneel, sassafras, dong quai, foelie en peper. Daarom raadt het Voedingencentrum aan deze kruiden (ook thee met deze kruiden) met mate te gebruiken. En van cafeïne is bekend dat het de groei van de foetus kan vertragen. Het advies is daarom om niet meer dan 200 ml cafeïnehoudende drank per dag te drinken. Wees in verband met de bloeddrukverhogende

werking ook matig met zoethout, zoals in thee of drop. En we raden kruiden in etherische oliën af, omdat deze sterk geconcentreerd zijn en stimulerend kunnen werken op de baarmoeder, en bijvoorbeeld contracties kunnen veroorzaken.

### Borstvoeding

Als een moeder die haar kind borstvoeding geeft een medicament slikt, kan dit worden uitgescheiden via de moedermelk en bij het kind mogelijke schadelijke effecten geven. Het is dan van belang om af te wegen of de moeder de borstvoeding wel of niet moet onderbreken. Het is ook mogelijk om de moedermelk af te kolven en te verdunnen (bijvoorbeeld 1 op 1) met flesvoeding. De concentratie van de stof in de moedermelk wordt dan verdund, waarmee u het risico op schade vermindert. Middelen die niet worden opgenomen in de bloedbaan van de moeder zullen ook niet in de moedermelk – en dus bij het kind – terechtkomen. De kans op schade bij crèmes en zalfen is om die reden geringer. Of er een ongewenst effect optreedt bij de baby, zal afhangen van de concentratie van het medicament in de moedermelk en de hoeveelheid melk die het kind drinkt. De verteringsenzymen en de nier- en de leverfunctie van de baby zijn namelijk nog niet uitontwikkeld. De lever heeft na enkele weken de capaciteit van een volwassene, maar de nieren pas na vijf maanden. Vanzelfsprekend zal u bij herhaalde toediening van de stof kritischer moeten letten op eventuele schade voor de baby dan bij eenmalige toediening.

Zowel tijdens de zwangerschap als bij borstvoeding is het van belang om bij twijfel een geneesmiddelenexpert te raadplegen.