

Medicijnen en voedingssupplementen Tegelijk gebruiken?



Medicijnen en voedingssupplementen kunnen elkaar beïnvloeden. Door gebruik van bepaalde voedings-supplementen kunnen sommige medicijnen sterker of minder werken of zelfs niet meer werken. Aan de andere kant kunnen sommige medicijnen de opname van voedingsstoffen in het lichaam verminderen. Bij lang gebruik van de medicijnen kan dan een tekort aan vitaminen of mineralen ontstaan.

In deze folder leest u bij welke veel gebruikte medicijnen u alert moet zijn op een tekort aan vitaminen of mineralen. En u leest welke veel gebruikte voedingssupplementen de werking van medicijnen veranderen.

Inhoud

Gebruikt u medicijnen?

Tegen maagzuur	3
Metformine	4
Plastablet hydrochloorthiazide	5
Prednison of prednisolon	6
De pil	7
Antistollingsmedicijnen	8
Immunosuppressiva	9
Slaapmiddelen of antidepressiva	10
Sint-janskruid	11
Bijwerkingen	12



Gebruikt u medicijnen tegen maagzuur?

Waarop moet ik letten als ik langere tijd medicijnen tegen maagzuur slik?

Protonpompremmers, zoals omeprazol en pantoprazol zijn medicijnen tegen maagzuur. Een bijwerking van deze medicijnen is dat uw lichaam minder vitamine B₁₂ en magnesium kan opnemen. Als u de protonpompremmers maanden of jaren gebruikt, dan kunt u een tekort aan vitamine B₁₂ of magnesium krijgen.

Hoe herken ik een tekort aan vitamine B₁₂?

Bij een tekort aan vitamine B₁₂ kunt u bloedarmoede krijgen. U kunt dan last krijgen van moeheid, duizeligheid, hartkloppingen en oorsuizen. Ook kunt u klachten krijgen zoals tintelingen of een doof gevoel in handen en voeten, slappe beenspieren en geheugenverlies.

Hoe herken ik een tekort aan magnesium?

Bij een tekort aan magnesium kunt u klachten krijgen zoals misselijkheid, lusteloosheid of vermoeidheid en spierkrampen. En bij een heel groot tekort kunt u last van hartritme-stoornissen en stuipen krijgen.

Wat moet ik doen bij deze klachten?

Herkent u deze klachten of maakt u zich zorgen? Neem dan contact op met uw arts.



Gebruikt u metformine?

Waarop moet ik letten als ik langere tijd metformine slik?

Metformine is een medicijn bij diabetes. Het verlaagt het glucose in het bloed. Een bijwerking van metformine is dat uw lichaam minder vitamine B₁₂ kan opnemen. Vooral als u al jaren metformine gebruikt, dan kunt u een tekort aan vitamine B₁₂ krijgen.

Hoe herken ik een tekort aan vitamine B₁₂?

Bij een tekort aan vitamine B₁₂ kunt u bloedarmoede krijgen. U kunt dan last krijgen van moeheid, duizeligheid, hartkloppingen en oorsuizen. Ook kunt u klachten krijgen zoals tintelingen of een doof gevoel in handen en voeten, slappe beenspieren en geheugenverlies.

Wat moet ik doen bij deze klachten?

Herkent u deze klachten of maakt u zich zorgen? Neem dan contact op met uw arts.



Gebruikt u het plastablet hydrochloorthiazide?

Waarop moet ik letten als ik langere tijd hydrochloorthiazide slik?

Hydrochloorthiazide wordt ook vaak een plastablet genoemd. Het verlaagt de bloeddruk doordat meer zouten in de urine komen en daardoor meer vocht uitgeplast wordt. Een bijwerking van hydrochloorthiazide is dat kalium in het bloed daalt. Ook het magnesium in het bloed kan mogelijk dalen.

Hoe herken ik een tekort aan kalium?

Bij een tekort aan kalium kunt u last krijgen van hartkloppingen, vermoeidheid, spierkramp of slappe spieren.

Hoe herken ik een tekort aan magnesium?

Bij een tekort aan magnesium kunt u klachten krijgen zoals misselijkheid, lusteloosheid of vermoeidheid en spierkrampen. En bij een heel groot tekort kunt u last van hartritmestoornissen en stuipen krijgen.

Wat moet ik doen bij deze klachten?

Herkent u deze klachten of maakt u zich zorgen? Neem dan contact op met uw arts.



Gebruikt u prednison of prednisolon?

Waarop moet ik letten als ik langere tijd prednison of prednisolon slik?

Prednison en prednisolon zijn corticosteroïden. Het zijn hormonen die ontstekingen in uw lichaam kunnen onderdrukken. Een bijwerking van corticosteroïden is botontkalking. Dit komt doordat deze middelen de aanmaak van botten remmen. Ook neemt uw lichaam minder calcium in de darmen op en verwijderen de nieren meer calcium uit het lichaam. Een andere bijwerking is dat uw lichaam minder kalium opneemt. Dit zorgt soms voor een tekort aan kalium, vooral als u tegelijk plastabletten gebruikt.

Hoe voorkom ik botontkalking?

Als u langer dan 3 maanden corticosteroïden gebruikt of moet gaan gebruiken, dan kunnen extra calcium en vitamine D nodig zijn. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium beter wordt opgenomen en de combinatie draagt bij aan sterke botten. Ook kunt u in aanmerking komen voor medicijnen die botontkalking kunnen voorkómen. Dit is afhankelijk van uw geslacht, leeftijd en de dosering van het corticosteroïd. Uw arts en apotheker kunnen u vertellen of u hiervoor in aanmerking komt.

Hoe herken ik een tekort aan kalium?

Bij een tekort aan kalium kunt u last krijgen van hartkloppingen, vermoeidheid, spierkramp of slappe spieren.

Wat moet ik doen bij deze klachten?

Herkent u deze klachten of maakt u zich zorgen? Neem dan contact op met uw arts.



Gebruikt u de pil?

Waarop moet ik letten als ik langere tijd de pil slik?

De anticonceptiepil die uit twee middelen bestaat (oestrogeen en progestageen), kan bij gebruik van maanden tot jaren een afname van foliumzuur en magnesium in het bloed als bijwerking geven.

Hoe herken ik een tekort aan foliumzuur?

Bij een tekort aan foliumzuur kunt u bloedarmoede krijgen. U krijgt dan klachten als moeheid en duizeligheid. Ook kunt u last krijgen van uw darmen.

Hoe herken ik een tekort aan magnesium?

Bij een tekort aan magnesium kunt u klachten krijgen zoals misselijkheid, lusteloosheid of vermoeidheid en spierkrampen. En bij een ernstig tekort kunt u last van hartritmestoornissen en stuipen krijgen.

Wat moet ik doen bij deze klachten?

Herkent u deze klachten of maakt u zich zorgen? Neem dan contact op met uw arts.



Gebruikt u antistollings- medicijnen?

Let op met ginseng en Ginkgo biloba*

Waarom moet ik oppassen met ginseng en Ginkgo biloba?

Het gebruik van ginseng en Ginkgo biloba gaat niet goed samen met het gebruik van antistollingsmedicijnen.

Antistollingsmedicijnen zorgen dat het bloed langzamer stolt. Voorbeelden van antistollingsmedicijnen zijn acetylsalicylzuur, acenocoumarol, fenprocoumon, clopidogrel en rivaroxaban.

Ook ginseng en Ginkgo biloba hebben mogelijk een effect op de stolling van het bloed. Gebruikt u ginseng of Ginkgo biloba samen met een antistollingsmedicijn, dan heeft u meer kans op bloedingen. Bij gebruik van ginseng samen met een antistollingsmedicijn kan soms ook het antistollingsmedicijn juist minder goed werken.

Wat moet ik doen?

Gebruikt u een antistollingsmiddel? Start dan niet met ginseng of Ginkgo biloba. Gebruikt u al ginseng of Ginkgo biloba samen met een antistollingsmedicijn? Laat dan de arts en apotheker of trombosedienst weten dat u deze combinatie gebruikt. Uw arts, apotheker en de trombosedienst kunnen u vertellen of stoppen met ginseng of Ginkgo biloba noodzakelijk is.

* En sint-janskruid, zie informatie over sint-janskruid.



Gebruikt u immunosuppressiva? Let op met echinacea

Waarom moet ik oppassen met echinacea?

Het gebruik van echinacea gaat niet goed samen met het gebruik van immunosuppressiva.

Immunosuppressiva zijn medicijnen die de werking van het afweersysteem onderdrukken bij bijvoorbeeld mensen met een auto-immuunziekte of hiv. Voorbeelden van immunosuppressiva zijn abatacept, tofacitinib, tacrolimus en ciclosporine.

Echinacea stimuleert mogelijk het immuunsysteem. Daardoor kan het de werking van immunosuppressiva verstoren.

Wat moet ik doen?

Laat uw arts en apotheker weten dat u echinacea gebruikt. Gebruik geen echinacea bij auto-immuunziekten en als u immunosuppressiva gebruikt of als de arts u immunosuppressiva wil voorschrijven.



Gebruikt u slaapmiddelen of antidepressiva? Let op met tryptofaan

Waarom moet ik oppassen met tryptofaan?

Het gebruik van tryptofaan gaat niet goed samen met het gebruik van slaapmiddelen of antidepressiva.

Slaapmiddelen zijn medicijnen die vooral bij slapeloosheid worden gebruikt. Voorbeelden van slaapmiddelen zijn temazepam, midazolam en zopiclon. Antidepressiva zijn medicijnen die bij angst en depressie worden gebruikt. Voorbeelden van antidepressiva zijn citalopram, paroxetine, mirtazapine en venlafaxine.

Tryptofaan werkt kalmerend. Tryptofaan samen met slaapmiddelen kan het versuffende effect van slaapmiddelen versterken. Als u tryptofaan samen met antidepressiva gebruikt kunt u last krijgen van rusteloosheid, misselijkheid en minder concentratie.

Wat moet ik doen?

Laat uw arts en apotheker weten dat u tryptofaan gebruikt. Gebruik geen tryptofaan als u een slaapmiddel of antidepressivum gebruikt of als de arts u dit wil voorschrijven.



Gebruikt u medicijnen? Let op met sint-janskruid

Waarom moet ik oppassen met sint-janskruid?

Het gebruik van sint-janskruid gaat niet goed samen met veel medicijnen. Zo kan het gebruik van sint-janskruid samen met medicijnen tegen angst en depressie gevaarlijke bijwerkingen geven. En vermindert sint-janskruid bijvoorbeeld de werking van medicijnen tegen hiv en hepatitis C. Ook de werking van de anticonceptiepil wordt minder. Daardoor is de anticonceptiepil minder betrouwbaar en is de kans op een zwangerschap groter.

Andere voorbeelden van medicijnen waarvan sint-janskruid de werking vermindert zijn:

- antistollingsmedicijnen, zoals acenocoumarol, fenprocoumon en rivaroxaban
- medicijnen tegen maagzuur, zoals esomeprazol en omeprazol
- cholesterolverlagende medicijnen, zoals atorvastatine en simvastatine

- medicijnen bij hartziekten, zoals digoxine en verapamil
- medicijnen die het afweersysteem onderdrukken, zoals ciclosporine en tacrolimus
- medicijnen bij epilepsie, zoals carbamazepine, fenobarbital en fenytoïne
- oncolyticum voor de behandeling van kanker, zoals imatinib

Wat moet ik doen?

Laat uw arts en apotheker weten dat u sint-janskruid gebruikt. Uw arts en apotheker kunnen u vertellen of u sint-janskruid met uw medicijnen kunt gebruiken. Ook als u stopt met het gebruik van sint-janskruid moet u dat overleggen met uw arts en apotheker.



Wat moet ik doen bij bijwerkingen?

Heeft u een bijwerking of een vermoeden van een bijwerking van een medicijn of van een voedingssupplement? Laat uw arts en apotheker dit weten. Zij kunnen u vertellen wat u het beste kunt doen. Ook kunt u de bijwerking zelf melden bij het Bijwerkingencentrum Lareb via www.lareb.nl.

Colofon

Deze brochure is ontwikkeld door het Instituut Verantwoord Medicijngebruik (IVM) in samenwerking met NPN.

Meer weten? www.supplementinfo.nl

