

# ‘Adviseren over veilig gebruik kruiden is een taak voor de apotheker’

Patiënt neemt supplementen mee naar de apotheek voor onderzoek

PW43 - 23-10-2020 | door Edwin Bos  
Foto Kenneth Tan

**Veel patiënten investeren in hun gezondheid en gebruiken naast hun geneesmiddelen ook kruidensupplementen. In verband met interacties vragen apothekers hiernaar, maar wie adviseert patiënten bij het veilig gebruik van deze producten? In suppletie en voeding gespecialiseerde apothekers vertellen waarom kennis van kruiden in de apotheek thuishoort.**

“Als een patiënt in de apotheek vraagt of griffonia simplicifolia veilig te gebruiken is naast reguliere medicatie, moeten veel apothekers het antwoord schuldig blijven”, zegt ziekenhuisapotheker Rinske Pauw, oprichter van het kennisplatform voor voeding en farma Nutritheker. “Op dit moment is er veel vraag naar dit Zuid-Afrikaanse kruid, een natuurlijke voorloper van melatonine.”



Apothekers vragen patiënten alle supplementen die ze gebruiken mee te nemen naar de apotheek wanneer ze langskomen voor een medicatiebeoordeling.

Magnesium, kurkuma, vitamine B en sint-janskruid zijn, volgens Pauw, wel bekend bij apothekers, maar patiënten kopen tegenwoordig honderden verschillende soorten kruidenpreparaten en voedingssupplementen. “Kennis van deze producten wordt steeds belangrijker, want in elke apotheekpopulatie groeit het aantal gebruikers.”

Uit onderzoek van het RIVM uit 2018 blijkt dat 10% van de mannen, 17% van de vrouwen en 13% van de kinderen in Nederland kruidensupplementen gebruiken. Omzetcijfers van deze producten zijn niet beschikbaar, maar volgens de brancheorganisatie van fabrikanten en importeurs van zelfzorgproducten Neprofarm is het een groeiende markt.

Volgens de multidisciplinaire richtlijn Polyfarmacie bij ouderen zijn apothekers verplicht tijdens de medicatiebeoordeling te vragen naar het gebruik van “zelfzorg- of kruidengeneesmiddelen”. Sommige apothekers begeleiden patiënten ook actief bij het gebruik van deze producten. Ze

volgden een aanvullende opleiding en hebben zich gespecialiseerd in voeding, kruiden en supplementen.

Pauw raakte geïnteresseerd in suppletie in het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis in Tilburg en volgde een opleiding orthomoleculaire geneeskunde. Ze is begin dit jaar voor zichzelf begonnen en geeft nascholing voor apothekers over voeding en farmacie. Ook organiseert ze regelmatig een farmacotherapeutisch overleg (FTO) over dit onderwerp.

Volgens Pauw ontbreekt bij veel apothekers de kennis over supplementen. Ze verdiepen zich er niet in omdat er onvoldoende wetenschappelijk bewijs zou zijn. “Dat is natuurlijk vreemd omdat supplementen allang zijn geaccepteerd in de apotheek. Foliumzuur, vitamine D en calcium bij osteoporose, daar kijkt niemand meer van op.”

Kruidenproducten zijn nog onontgonnen terrein, merkt Pauw tijdens de FTO's die ze doet. “Diëtisten, huisartsen en apothekers vragen patiënten naar het gebruik, maar niemand voelt zich er echt verantwoordelijk voor. Apothekers kunnen het advies over het gebruik van kruiden claimen, omdat ze veel kennis hebben van de werking van stoffen in het lichaam.”

## HOLISTISCHE BLIK

Adviseren over leefstijl, supplementen en kruidenproducten, dat is wat openbaar apotheker Ellen Willemsen van Apotheek Schoepp Mosae Forum in Maastricht in praktijk brengt. Bij een medicatiebeoordeling vraagt ze patiënten alle supplementen die ze gebruiken mee te nemen naar de apotheek. “Ik vraag voor welke klacht patiënten het product gebruiken, of ze er baat bij hebben en ik zoek uit of het gebruik veilig is in combinatie met hun medicatie.

Dat kost tijd, maar het heeft mijn interesse.” Ook therapeuten vragen haar advies over het adviseren van supplementen in combinatie met medicatie.

Apotheek Schoepp Mosae Forum heeft, volgens Willemsen, een iets uitgebreider assortiment supplementen dan de gemiddelde apotheek, met onder meer magnesium, visolie, ijzer, zink, selenium, probiotica en producten voor gewrichtsklachten, zoals kurkuma.

Dat veel patiënten met reguliere medicatie niet van hun klachten afkomen en daarom supplementen gebruiken, is voor Willemsen een realiteit. “Als apothekers leren we dat er voor alles een pilletje is, maar zo werkt het niet. We moeten holistisch kijken naar de patiënt, maar dat is bijna een vies woord in de farmacie.”

Willemsen volgde een opleiding op het gebied van evolutionaire geneeskunde en ze is met Rinske Pauw mede-initiatiefnemer van een groeiende groep leefstijl-apothekers, met nu zo'n veertig 'leden'.

Voor de tijd die Willemsen investeert in leefstijl- en suppletieadvies voor haar patiënten rekent ze geen kosten. Het geeft haar voldoening als patiënten laten weten dat ze baat hebben gehad bij een supplement of voedingsadvies. “Vertellen ze dat vervolgens verder in hun omgeving, dan heb ik mij als apotheker kunnen profileren als zorgverlener. Maar in de toekomst zou er wel een tarief moeten komen voor diverse vormen van advies, want dit komt de medicatieveiligheid ten goede.”

Volgens Willemsen zou het goed zijn als er een virtueel netwerk komt van in leefstijl en suppletie gespecialiseerde apothekers.

## ORTHOMOLECULAIRE SUPPLETIE

Ook apotheker Han Siem, eigenaar van de Huizer Apotheek en de Vitamine Apotheek in Huizen, investeert dagelijks veel tijd in interacties tussen geneesmiddelen en kruidenproducten.

Op verzoek van patiënten en veel therapeuten controleert hij of supplementen veilig kunnen

worden gebruikt. “Per dag krijg ik zo’n honderd e-mails uit het hele land met vragen over interacties. Dit komt ook door de vele columns die ik schrijf voor diverse tijdschriften over dit onderwerp.”

Op onder meer PubMed zoekt Siem vervolgens naar de klinische relevantie van interacties. “Daar ben ik fulltime mee bezig. Naast kennis en ervaring op dit gebied beschik ik over een grote database.” Voor patiënten die supplementen kopen bij de Vitamine Apotheek is het advies gratis.

Siem is zich gaan verdiepen in supplementen toen hij rond zijn veertigste last kreeg van atriumfibrilleren. “Antiaritmica vond ik te zware medicatie, met veel bijwerkingen. Toen ben ik met preventieve middelen de oorzaak van mijn klachten gaan aanpakken en kwam op het pad terecht van orthomoleculaire suppletie en gezonde leefstijl. Vervolgens heb ik de vitamineapotheek.nl opgericht.”

Ondanks de groeiende markt ziet Siem nog weinig apothekers die investeren in kennis over kruiden. Toch verwacht hij dat over enkele tientallen jaren preventie en supplementen zijn geïntegreerd in de opleiding farmacie. “Als artsen meer gaan leren over complementaire geneeskunde, krijgen apothekers vanzelf vragen over suppletie.”

## SCHIJNVEILIGHEID

Op de website van het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG) staat een top-10 met veelgebruikte kruidenproducten en hun invloed op medicatie (zie kader). Vorig jaar is de geneesmiddelenautoriteit de campagne ‘Weet wat je slikt’ gestart, om medicijngebruikers en zorgverleners te informeren over de mogelijke interacties.

Apotheker Mark Slager van de Orion Apotheek in Amersfoort vertelt op de CBG-website dat veel apothekers “een gevoel van schijnveiligheid” hebben omdat ze een paar kruidengeneesmiddelen kennen die ook in de apotheek worden verkocht. “Maar je kunt overal kruidenproducten kopen, mensen halen het dan gewoon ergens anders.”

In zijn apotheek richt Slager zich op preventie en voeding, en hij werkt in de Amersfoortse wijk Schothorst samen met de Voedselapotheek. Bij een medicatiebeoordeling vraagt hij patiënten standaard of ze alle kruidenproducten die ze gebruiken willen meenemen naar de apotheek. “Sinds corona maken we veel gebruik van beeldbellen, zo kunnen we bij patiënten thuis kijken welke supplementen ze gebruiken.”

Slager vindt dat alle openbaar apothekers de kennis over de top 10 van veelgebruikte kruiden en interacties paraat moeten hebben. “Als we dat vervolgens kenbaar maken, kunnen we ons profileren als adviseurs op dit gebied.”

Deze rol kunnen apothekers, volgens Slager, nog beter vervullen als de veelvoorkomende interacties met kruiden worden opgenomen in de G-Standaard, en in het apotheekinformatiesysteem (AIS). “Het zou mooi zijn als er een pop-up verschijnt op het beeldscherm bij een mogelijke interactie, zodat ook de assistenten kunnen wijzen op de risico’s.”

## ONDERBOUWING INTERACTIES

De bewijslast voor interacties tussen geneesmiddelen en kruiden blijkt echter vaak te minimaal voor opname in de G-Standaard en het AIS, stelt het Geneesmiddel Informatie Centrum (GIC) van de KNMP in een reactie.

Van de top 10-kruidenpreparaten van het CBG is, volgens het GIC, alleen voor sint-janskruid (hypericum) het risico op interacties goed onderbouwd. Het GIC heeft de bewaking hiervoor al lang geleden opgenomen in de G-Standaard, en dus in het AIS. Voor alle aangemelde niet-geneesmiddelen, fytotherapeutische en orthomoleculaire voedingssupplementen met

hypericum die het GIC kon vinden, is hypericum in de samenstelling opgenomen. Een ander probleem bij het bewaken op interacties is dat niet alle fabrikanten hun kruidenproducten aanmelden voor opname in de G-Standaard. Het GIC benadrukt ten slotte dat navragen van het gebruik van kruidenpreparaten door de apotheker nodig blijft, omdat deze producten vaak niet in de apotheek worden gekocht.

## **TOP 10 KRUIDEN MET INTERACTIES**

Op de website van het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG) staat deze top 10 van veelgebruikte kruiden. Het CBG waarschuwt gebruikers dat veel verschillende medicijnen een interactie kunnen hebben met deze kruiden. Per kruid staan voor artsen en apothekers de mogelijke interacties beschreven. Bij acht van deze tien kruiden geeft het CBG echter aan dat er geen reden lijkt te zijn om het gebruik niet te starten of te stoppen in combinatie met andere geneesmiddelen.

- Amerikaanse ginseng
- danshen of rode salie
- geelwortel of kurkuma
- Japanse notenboom of ginkgo
- groene thee
- knoflook
- mariadistel
- sint-janskruid
- valeriaan