

De onschuld voorbij

Joop van de Leemput

Kruiden, supplementen en diëten zijn vrij te koop en lijken daarmee onschuldig van aard. Maar sommige middelen oefenen wel degelijk invloed uit op medicijnen. De gevolgen kunnen dramatisch zijn.

"Artsen geloven er niet in en denken dat het geen kwaad kan, maar het gebruik van kruiden door patiënten is enorm en de interacties met geneesmiddelen kunnen dramatisch zijn," zegt dr. Ron Mathijssen. Hij trekt sinds zijn promotie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam over *irinotecan*, een middel tegen dikke darmkanker, geregeld het land in om oncologen bij te praten over de risico's van kruiden en andere middelen die zonder recept te koop zijn.

Zijn onthulling dat Sint-janskruid de werking van chemotherapie negatief beïnvloedt, was wereldnieuws. Maar, zegt dr. Mathijssen, er bestaan véél meer middeltjes die de werking van medicatie aantasten. Van grapefruitsap is bekend dat het een ongewenst effect uitoefent op bepaalde medicijnen. Ook van bijvoorbeeld ginseng, ginkgo en echinaforce hebben onderzoekers aangetoond dat ze de werking van bepaalde geneesmiddelen kunnen schaden.

Helpt gaat verloren • Een dramatisch gevolg van het innemen van kruiden kan zijn dat een ontvangen orgaan wordt afgestoten omdat de anti-afstotingsmiddelen onvoldoende werken. Of dat een vrouw ongewenst zwanger wordt doordat de anticonceptiepil onvoldoende effect heeft. Of dat een chemokuur z'n gewenste werking onvoldoende heeft, met alle risico's van dien. Sint-janskruid bijvoorbeeld kan de blootstelling aan de werkzame component in irinotecan met wel 42% verlagen. Dit zou daarmee de werking van het anti-kankermiddel voor een groot deels teniet kunnen doen.

Bij Kruidvat gekocht • Patiënten beseffen vaak niet dat middeltjes die ze bij drogisterijen en zaken als het Etos, Kruidvat en Trekpleister kopen invloed kunnen hebben op hun medicijnen. Kruiden en supplementen worden vrij verkocht en zullen dus wel onschuldig zijn, zo is de redenatie. Als een arts vraagt of ze nog andere middelen slikken, zeggen patiënten vaak 'nee'; knoflookcapsules of ginseng tellen niet echt mee. Maar dit soort middelen kan medicatie tegen kanker of bijvoorbeeld hart- en vaatziekten wel degelijk beïnvloeden.

Gevaar van kruiden

- Kruidenmiddelen worden in Nederland niet getoetst op hun werkzaamheid. Ze kunnen volop worden verkocht zonder dat de producent heeft bewezen dat ze het gewenste effect sorteren.
- Kruidenmiddelen zijn vaak sterk uiteenlopend gedoseerd. Sommige middelen bevatten amper kruiden, andere juist in een hele hoge concentratie. Reguliere medicijnen bevatten altijd een vaste dosis, die op de verpakking staat aangegeven.
- Kruidenmiddelen bevatten soms wel dertig verschillende ingrediënten, vaak ook nog in wisselende hoeveelheden. Daardoor is het effect per stof onmogelijk te voorspellen.
- Kruidenmiddelen worden in tegenstelling tot geneesmiddelen vaak onregelmatig ingenomen. Dit bemoeilijkt het zicht op hun werking.
- Kruidenmiddelen die bij gezonde mensen veilig lijken, kunnen schadelijk zijn voor zieke mensen met een verlaagde weerstand.
- Kruidenmiddelen zélf kunnen kanker-verwekkend zijn, zoals aristolochia fangchi ('Chinese herb') of kunnen leiden tot ernstige leverschade (kava).

Geen oordeel vellen • Openheid tussen de patiënt en de arts is essentieel bij het in kaart brengen van bijwerkingen. De meeste specialisten geloven niet in kruiden, supplementen en diëten tegen kanker. Toch zouden ze moeten weten welke middeltjes een patiënt slikt. Als de patiënt deze opsomt en afkeuring of zelfs hoon is zijn deel, dan zal hij of zij de volgende keer geremd zijn om hierover te spreken. Daarom adviseert dr. Mathijssen: "Geef geen waardeoordeel aan het gebruik." En de houding "Baat niet, schaadt niet", die moet zeker overboord. Eigenlijk zouden artsen en specialisten actief moeten vragen welke alternatieve middelen de patiënt neemt, vindt hij. Veel collega's blijken dit ook al te doen.

Ongewenste combinaties

Van de volgende kruiden, supplementen en voedingsmiddelen is in een of meerdere wetenschappelijke studies aangetoond dat ze de werking van bepaalde medicijnen in meer of mindere mate kunnen beïnvloeden. Per patiënt kan een arts adviseren of het raadzaam is om (tijdelijk) te stoppen met het innemen ervan.

Kruid/middel	Latijnse naam	Beïnvloedt medicijn:
Dwergpalm-meel	serenoa repens	Wel verdacht, (nog) niet bewezen
Echinaforce	Echinacea	midazolam
Ginkgo	ginkgo biloba	warfarine, thiazide diuretica
Ginseng	panax ginseng	warfarine, fenelzine, nifedipine
Grapefruit(sap)		felodipine, nitrendipine, sequinavir, ciclosporine, terfenadine
Kava	piper methysticum	levodopa, alprazolam, cimetidine
Knoflook	allium sativum	paracetamol, warfarine, chloropropamide, ritonavir, saquinavir
Peper (zwarte)	piper nigrum	fenytoïne, rifampicine
Pepermuntolie		ciclosporine, felodipine
St.-janskruid	hypericum perforatum	indinavir, ciclosporine, digoxine, nevirapine, simvastatine
Soja	glycine max	Wel verdacht, (nog) niet bewezen
Veenbes	vaccinium macrocarpon	Wel verdacht, (nog) niet bewezen
Witte kool		theofylline

Belangrijk: In de rechterkolom staan stofnamen. De arts of apotheker weet onder welke merknamen bovengenoemde stoffen worden verkocht. Vaak gaat het om middelen tegen hiv/aids, kanker, MS en tegen afstoting van een ontvangen orgaan. Soja wordt ervan verdacht bepaalde stoffen tegen borst- en baarmoederkanker te schaden. Ook af te raden, gezien hun invloed op medicatie, zijn tabak (sigaretten) en sterk geroosterd vlees. Bovengenoemde lijst is niet compleet. Zo lopen nog studies naar de invloed van cannabis (wiet).

Het luistert nauw • Nemen we de chemokuur als voorbeeld. De werking van cytostatica (de stoffen waaruit een 'chemo' bestaat) luistert nauw. Krijgt een patiënt te weinig, dan slaat de kuur onvoldoende aan. Bij een teveel worden de bijwerkingen te sterk. Dit principe heet 'een smal therapeutisch kader'.

Bij zo'n smal kader moet de oncoloog extra alert zijn op middelen die de chemotherapie kunnen verstoren. Immers, de patiënt heeft baat bij een zo hoog mogelijke dosis die gepaard gaat met aanvaardbare bijwerkingen.

Leve de lever

Tot nu toe bepaalt vooral iemands lengte en gewicht welke dosis medicatie men krijgt. Dat gaat veranderen. In de toekomst zal de werking van iemands lever bepalend worden bij het vaststellen van de optimale dosis. Dit orgaan krijgt grote invloed bij het bepalen van de optimale dosis geneesmiddel.

Lever speelt hoofdrol • Het orgaan waar de beïnvloeding grotendeels plaatsvindt, is de lever. Heel veel geneesmiddelen, inclusief stoffen tegen kanker, worden in deze 'chemische fabriek' omgezet. Dit gebeurt meestal via het cytochroom P450-systeem. Dit enzym is erg makkelijk beïnvloedbaar en van nogal wat kruiden is inmiddels wetenschappelijk aangetoond dat ze invloed hebben op dit enzym. Waarschuwingen hiertegen op het doosje of de bijsluiters ontbreken soms.

Versnelde afbraak • Bij behandelingen waarvan die dosering niet zo nauw komt, hoeft de beïnvloeding geen probleem te zijn. Maar juist een chemokuur moet, zoals gezegd, in exact de gewenste dosering in het lichaam worden opgenomen. Een verstoring daarvan schaadt de werking. Bepaalde kruiden kunnen leiden tot een versnelde afbraak van anti-kankermiddelen in de lever. Dit betekent dat de stoffen minder lang hun werking kunnen uitoefenen en te vroeg het lichaam verlaten. Soms veroorzaken kruiden juist een vertraagde afbraak. Dat leidt

Vervuild met 'PAK's'

Een groot aantal kruiden, zo'n 45 stuks, is sinds begin 2001 volgens het Warenwetbesluit Kruidenpreparaten verboden. Aan enkele andere giftige kruiden zijn door de overheid scherpe grenzen gesteld. Die mogen bijvoorbeeld maximaal een miljoenste gram pyrrolizidine-alkaloiden per kilo of liter bevatten.

Negen van de tien door de Consumentenbond onderzochte preparaten met Ginkgo bleken afgelopen zomer kankerverwekkende stoffen te bevatten. Van de preparaten met Ginseng bleken acht van de elf vervuild, vooral die van fabrikant Vitelle. De omstreden stoffen die erin zaten, waren zogeheten PAK's: polycyclische aromatische koolwaterstoffen. De aangetroffen verontreiniging was mogelijk te wijten aan een verkeerde manier van drogen van de kruiden. In reactie op de test van de Consumentenbond, namen meerdere fabrikanten, onder wie All for You, Etos, Hema, Power Health, Song Hu Pai en Vitelle, hun producten uit de schappen.

Bron: nieuwsbrief Gezond van de Consumentenbond, uitgaven aug. 2003 en aug. 2001.

Waarschuwing overdosis vitamines en mineralen

"Het slikken van supplementen met hoge gehalten aan vitamines (meer dan tweemaal zoveel als dagelijks aanbevolen), mineralen (hoger dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) en/of andere bio-actieve stoffen, met als motto 'baat het niet, dan schaadt het niet', moet zonder meer afgeraden worden; uit diverse onderzoeken is gebleken dat dit idee onjuist is."

Mededeling uit persbericht Koningin Wilhelmina Fonds voor de Nederlandse Kankerbestrijding. Daarin staan de meest recente wetenschappelijke inzichten over de invloed voeding op het ontstaan van kanker op een rij. Zie www.kankerbestrijding.nl

tot te hoge spiegels van het anti-kankermiddel in het bloed. Dit is evenmin gewenst, want het leidt tot bijwerkingen die zo erg kunnen zijn dat een behandeling moet worden afgebroken.

Denk bij ernstige bijwerkingen bijvoorbeeld aan zeer ernstige, onophoudelijke diarree of zeer lage hoeveelheden witte bloedcellen.

Twijfel over rooibosthee • Van veel middelen is nog onbekend of ze de werking van medicijnen aantasten. Dr. Mathijssen: "Laatst vroeg een patiënt, hier in Erasmus MC-Daniel den Hoed, of hij rooibosthee mocht drinken. Soms weten we het gewoon niet. In zulke gevallen adviseren we om veiligheidshalve drie weken vóór de start van de chemokuur te stoppen, en ook gedurende de kuur zelf. Daarna kan de patiënt die thee weer drinken."

"Veel middeltjes worden al eeuwen door mensen ingenomen en zijn nooit onderzocht. Dat een middel in de vorm van thee wordt gedronken, maakt het niet onschuldig, in tegendeel. Cannabis als thee kan bijvoorbeeld juist erg sterk zijn. Bij twijfel zou ik zeggen: leg het de arts voor. Die kan dan extra alert zijn op de invloed die het middel uitoefent op de chemotherapie." ●

Bron: Monitor, jaargang 33, no. 4, 2004