

Interactie tussen vitaminen en medicijnen

Drie combinaties die problemen kunnen geven

Veel mensen slikken medicijnen: dagelijks, soms zelfs meerdere keren per dag en vaak voor een langere periode. Dat heeft invloed op de opname van vitaminen. Andersom geldt dit ook: vitaminen kunnen soms de werking van een medicijn beïnvloeden. Omdat ik er vaak vragen over krijg, heb ik een top 3 gemaakt van de belangrijkste wisselwerkingen. Tip: in de bijsluiter van het medicijn staan wisselwerkingen ook altijd genoemd.

Tekst: Suzan Tuinier

Vitamine K en antistollingsmedicijnen

Trombose is een aandoening waarbij het bloed eigenlijk te goed stolt. Hierdoor kan een stolsel de bloedtoevoer naar organen en weefsels afsluiten, met alle gevolgen van dien. Mensen met trombose gebruiken daarom orale antistollingsmedicijnen (acenocoumarol of fenprocoumon). Trombosepatiënten moeten goed letten op de inname van vitamine K. De meeste antistollingsmiddelen danken hun werking aan het feit dat ze vitamine K tegenwerken; het zijn zogenaamde vitamine K-antagonisten. Een grote hoeveelheid vitamine K kan de werkzaamheid van het antistollingsmiddel dus verminderen. Trombosepatiënten kunnen overigens gerust een multivitamine gebruiken, zolang het supplement maar minder dan 100 microgram vitamine K (125% ADH) bevat. Ook het eten van vitamine K-rijke groenten is geen probleem. Slechts 10 tot 30 procent van de vitamine K wordt

hieruit opgenomen in het lichaam. Het is wel zaak om gevarieerd te eten en niet elke dag groente te kiezen die rijk is aan vitamine K. Bijvoorbeeld groene bladgroente zoals spinazie.

Diabetesmedicijnen en vitamine B12

Ongeveer 85 procent van alle diabetespatiënten heeft diabetes type 2. Deze vorm van diabetes wordt behandeld met medicijnen, voedings- en bewegingsadviezen. Metformine is een van de medicijnen die worden voorgeschreven bij diabetes type 2 en kan een vitamine B12-tekort veroorzaken. Recent onderzoek toont aan dat het slikken van dit medicijn een daling van 19 procent van het vitamine B12-gehalte in het bloed kan veroorzaken. Het tekort aan vitamine B12 ontstaat, doordat Metformine ervoor zorgt dat vitamine B12 minder goed in de darmen wordt opgenomen. Voor diabetespatiënten die Metformine gebruiken, kan het daarom zinvol zijn regelmatig hun vitamine



Suzan is voedingsdeskundige en coördinator van het Vitamine Informatie Bureau (VIB).

B12-spiegel door de huisarts te laten controleren. Ook het preventief nemen van een vitamine B12-supplement is een mogelijkheid.

Cholesterolverlagers en vitamine D

Statines verlagen het cholesterolgehalte in het lichaam, doordat ze de productie van cholesterol in de lever remmen. Rond de 10 procent van de statinegebruikers blijkt last te hebben van spierklachten. Ze hebben spierpijn in de bovenarmen, bovenbenen, dijen, kuiten en rug. Uit recent onderzoek blijkt dat een tekort aan vitamine D in het bloed samenhangt met deze klachten. Voor deze groep is extra vitamine D dan ook heel belangrijk!