

**Geneesmiddel****Remt opname van..., verhoogt de uitscheiding van...  
of verhoogt de behoefte aan...**

ACE-remmers	Natrium, kalium en zink.
Acetylsalicylzuur (aspirine)	Vitamine C, foliumzuur, vitamine B1 en K.
Aciclovir/antiretrovirale medicijnen	Vitamine B12.
Amitriptyline	Q10.
Angiotensine 2 antagonisten	Zink.
Antacida	Vitamine B1, B2, B11, B12, magnesium, zink, ijzer en koper.
Antibiotica	Magnesium, calcium, kalium, ijzer, zink, vitamine K, biotine, andere B-vitamines + C, ijzer, sterke vermindering darmbacteriën (daarom probiotica sterk geadviseerd tijdens een antibioticakuur).
Anticonceptie	Vitamine B6, B12, B3, bètacaroteen, Q10, vitamine E, zink, magnesium, selenium en vitamine C.
Antidepressiva, SSRI	Natrium, melatonine, vitamine B11, B12 + verhogen de eetlust.
Antidepressiva, tricyclische	Vitamine B1, B2, B6, B11, B12, Q10 + vertragen metabolisme + stimuleren eetlust.
Antidiabetica: metformine	Vitamine B6, B12 en Q10.
Anti-epileptica	Vitamine B6, B12, foliumzuur, vitamine D en K.
Antipsychotica	Vitamine B6 + vitamine E.
Artacaïne (tandartsverdooving)	Vitamine B12.
benzodiazepinen	Melatonine, verminderde speekselproductie.
Bètablokkers, bloeddruk	Q10, melatonine, vitamine B6.



## YGP NATUURLIJK GEZOND

Calcium antagonisten, bloeddruk	Kalium, Q10, melatonine, vitamine D.
Carbamezapine (geldt ook voor valproïne en fenytoïne )	Foliumzuur (toevoegen van foliumzuur kan bij kinderen neutropenie en leukopenie voorkomen). Paracetamol en anti-epileptica gaan slecht samen! Liever bij anti-epileptica ook andere B-vitamines + vitamine D + carnitine. Carbamazepine, fenytoïne, primidon en fenobarbital: verhogen homocysteïne.
Cisplatine	Magnesium.
Colchicine (jicht)	Vitamine B11 en B12.
Cordarone (amiodoron)	Kan zowel hyper- als hypothyreoïdie veroorzaken.
Corticosteroiden	Calcium, vitamine D (zeker bij langdurig gebruik suppleren), calcium, kalium, magnesium, selenium, zink, koper, vitamine B6, B11 en C. Inhalatiecorticosteroiden: idem. Prednison verhoogt de chroomuitscheiding zeer sterk. Vandaar dat het gevaar van insulineresistentie optreedt.
Coumarines/warfarine	Vitamine K.
Digoxine	Kalium, calcium, magnesium en vitamine B6.
Diuretica, kaliumsparend (zoals spironolacton)	Calcium, ijzer, vitamine B11 en C.
Diuretica, lisdiuretica	Calcium, kalium, magnesium, natrium, zink, vitamine B6, B11, B1 en C.
Diuretica, thiazides	Kalium, magnesium, natrium, zink, vitamine B1, B6, B11 en C.
Enalapril	Zink.
Fenobarbital	Vitamine C, D, calcium, magnesium en vitamine B11.
Fenytoïne (anti a ritmicum)	Vitamine B1.
Fibraten als cholesterolremmer (gemfibrazil, ciprofibrat)	Q10 en vitamine E.



## YGP NATUURLIJK GEZOND

Gliclazide	Q10 en aminozuren.
Levo dopa	Vitamine B3 en B6.
Maagzuurremmers/maagzuurbinders (protonpompremmers als Omezaprol)	Vitamine B12, bètacaroteen, Q10, vitamine C + aantasting darmflora door veranderde zuurgraad en daarmee op lange termijn mogelijk tekorten aan alle voedingsstoffen (ook aminozuren, vetten, vetoplosbare vitamines).
Maagzuurremmers/maagzuurbinders (als Ranitidine)	Vitamine B11, B12, D, ijzer, zink, calcium, Q10, aminozuren + aantasting darmflora en daarmee op lange termijn mogelijk tekorten aan alle voedingsstoffen (ook aminozuren, vetten, vetoplosbare vitamines).
Metformine	Vitamine B11 en B12.
Methotrexaat	Vitamine B11 en B12.
Methylfenidaat (Ritalin)	Foliumzuur.
Metronidazol (vaginaal)	Zink verbetert de werking (als deze uitblijft).
Narcosemiddelen	Magnesium, vitamine B6.
NSAID's	Vitamine C, foliumzuur, vitamine B12, ijzer, kalium. Verlaagt opname alle voedingsstoffen ten gevolge van irritatie slijmvliezen.
Oestrogenen	Vitamine B1, B2, B6, B12, B11 en C.
Ontstekingsremmers als mesalazine, sulfalazine bij I.B.D.	Vitamine B11, B12, K en jodium.
Prednison	Vitamine C en selenium.
Statines	Q10, omega 3, vitamine A, D, E en K.
Tbc-medicatie	Vitamine B6.
Theofylline (astma)	Vitamine B6 (remt omzetting naar actieve vorm).



Virusremmers (abacavir, zalcitabine, medicijnen eindigend op -ubine. Vitamine B12.

## Tabel 2: Voedingsstoffen die een reactie aangaan met medicijnen

Het is zeker niet alleen zo dat medicijnen een interactie aangaan met voedingsstoffen. Andersom kunnen voedingsstoffen ook een reactie aangaan met medicijnen. Bepaalde combinaties van medicijnen en supplementen zijn onwenselijk/risicovol. De meest bekende staan in deze tabel. Raadpleeg zeker uw arts of apotheker als u twijfelt. Als een voedingsmiddel de afbraak van een medicijn versneld of vertraagd, kan dit een ongunstige uitwerking hebben op uw gezondheid. Deze link van het [RIVM/NVWA](#) toont een aantal kruiden die de afbraak van medicijnen vertragen/versnellen: Sint Janskruid, Kava, Echinacea, Knoflook, Ginseng, Curcuma, Groene thee, Valeriaan, Rode Salie, Gingko en Valeriaan. Maar ook kruidenpreparaten als Mariadistel, Cranberry en Grapfefruit kunnen deze wisselwerking met medicijnen hebben zoals hieronder blijkt. En meer dan 150 mcg biotine per dag door supplementen kan laboratorium uitslagen vals positief maken (hetzij te hoge, hetzij te lage uitslagen)

Mensen met chronische ziekten of ernstige aandoeningen zoals kanker zouden zeker bedacht moeten zijn op de invloed tussen hun medicatie, hun behandeling en hun voeding of voedingssupplementen. Het online video programma van Dr. Henk Fransen (Eerst Hulp bij Kanker) kan veel inzicht geven over de do's en de don'ts bij kanker wat betreft voeding en leefstijl.

Voedingsstof of supplement	Reactie	Medicijn
Avocado (hoge doseringen)	Vermindert de werking van	Warfarine.
Bananensap	Vermindert mogelijk de werking van	L-Dopa.
Brandnetel, overmaat	Kan de werking versterken van	Diuretica, bloeddruk- en bloedglucoseverlagende medicijnen.
	Kan mogelijk de werking verminderen van	Antistollingsmiddelen.
Co-enzym Q10	Zou de werking kunnen verminderen van	Warfarine, bloeddrukverlagers (theoretisch zou er in combinatie met bloeddrukmedicatie een te



Voedingsstof of supplement	Reactie	Medicijn
		lage bloeddruk kunnen ontstaan).
	Zou de bijwerkingen verminderen van	Statines.
Chroom	Zou de bloedsuikerspiegelverstorende werking verminderen van	Prednison.
Cranberry(sap)	Verbetert mogelijk de werking van	Antibiotica bij blaasontstekingen.
	Vermindert de werking van	Warfarine.
Curcumine	Kan de werking versterken van	Antistollingsmiddelen en antitrombotische medicatie.
	Verbetert mogelijk de werking en vermindert de bijwerking van	Anti-epileptica, cytostatica, insuline, methotrexaat, sulfalazine, mesalazine, NSAID's, immuunsuppressiva.
Echinacea	Vermindert mogelijk de werking van	Immuunsysteem onderdrukkende medicatie.
Niet geschikt voor mensen met auto-immuunziekten, medicijnen die het immuunsysteem onderdrukken.	Niet geschikt voor mensen met auto-immuunziekten, medicijnen die het immuunsysteem onderdrukken.	Niet geschikt voor mensen met auto-immuunziekten, medicijnen die het immuunsysteem onderdrukken.
Foliumzuur (2)	Verbetert de werking van	Antidepressiva (de meeste soorten).
Gember, overmaat	Versterkt mogelijk de werking van	Antistollingsmiddelen.
Ginkgo	Verbetert mogelijk de werking van	Bloeddrukmedicatie en bepaalde medicatie tegen erectiestoornissen.



Voedingsstof of supplement	Reactie	Medicijn
	Vermindert de werking van	Mogelijk van bloedverduuners, anti epileptica, antidepressiva, bloeddruk medicatie.
Grapefruit	Kan de werking verminderen van	Heel veel medicijnen. Daarom altijd ruim verspreid van medicijnname gebruiken.
Guargom	Vermindert mogelijk de opname van	Antibiotica, anticonceptie, paracetamol.
	Versterkt mogelijk de werking van	Medicijnen als metformine.
Knoflook, overmaat	Versterkt mogelijk de werking van	Antistollingsmiddelen.
Kruisbloemigen, overmaat (zoals broccoli, kool, spruitjes, radijs en waterkers)	Vermindert de werking van	Astma-medicatie (vooral theofylline).
Mariadistel (Silybum Marianum)	Kan theoretisch de werking verminderen van	Alle medicijnen: het versterkt de leverfuncties: daarmee zouden medicijnen versterkt kunnen worden afgebroken.
Melatonine	Versterkt mogelijk de werking van	Benzodiazepines, warfarine en bloeddrukverlagende medicijnen.
	Vermindert mogelijk de werking van	Warfarine en bloedglucose verlagende medicijnen.
Olijfolie	Beschermst mogelijk tegen de bijwerking van	NSAID's.
Passiflora	Kan de werking versterken van	Rustgevende medicatie (sedativa), antistollingsmiddelen.
Probiotica	Vermindert de bijwerking van	Antibiotica (wel 3 uur tussen



Voedingsstof of supplement	Reactie	Medicijn
		inname antibiotica en probiotica laten).
Rode klaver, overmaat	Vermindert mogelijk de werking van	HRT, tamoxifen, antistollingsmiddelen. Omdat het de leverfuncties ondersteunt, kan dit theoretisch leiden tot een verhoogde afbraak van medicijnen.
Sint-janskruid	Vermindert de werking van, door te snelle afbraak ervan in de lever	Heel veel medicijnen; hartmedicatie, anticonceptie, bloedverdunners, anti-epileptica etc.
Sojamelk (1)	Vermindert de werking van	Warfarine, levothyroxine.
Teunisbloemoliepreparaten	Vermindert mogelijk de werking van	Van ontstekingsremmende medicatie als corticosteroïden, anti-epileptica, bètablokkers en antipsychotica.
Valeriaan	Versterkt mogelijk de werking van	Rustgevende medicatie (sedativa) of andere medicijnen die het zenuwstelsel beïnvloeden.
Vezels	Vermindert de opname van	digoxine, lithium en levodopa.
	Verbeterd de werking van	Statine.
Vitamine B1, B6, B12 (3)	Verbeterd de werking van	Diclofenac.
	Versterkt de werking van	Nortryptiline.
Vitamine B6 (bij 25 mg, zeker in combinatie met B11, B12 en magnesium bij gelijktijdige inname)	Vermindert de werking van	Anticonceptie.
Vitamine E (4)	Verbeterd de werking van	Acetylsalicylzuur (aspirine) en mogelijk ook van insuline en



Voedingsstof of supplement	Reactie	Medicijn
Vitamine K-rijke groente (kool, bladgroente etc.), overmaat	Vermindert de werking van (daarom niet plotseling grote hoeveelheden ervan gaan eten of je waardes extra laten controleren)	levodopa.  Antistollingsmiddelen als acenocoumarol.
Wilgsupplementen (Salix alba)	Versterkt de werking van	Antistollingsmiddelen en salicylaten (als acetylsalicylzuur).
Zaagbladpalm (Sereoa repens)	Vermindert mogelijk de werking van	Anti-androgenen, Anticonceptie, HRT.
Zout	Te veel zout vermindert de werking van, te weinig zout kan zorgen voor een te sterke werking van	Lithium.
Zuivel	Vermindert de werking van	Antibiotica, bisfosfonaten, bisacodyl, methotrexaat.
Zuivel (melk)	Verbeterd bij gelijktijdige inname de werking van	Nitrofurantoïne (urinegewinfecties).

## Bronnen

Bronnen: <http://www.merckmanual.nl/mmhe...>, Interacties tussen voedingsmiddelen en geneesmiddelen van Nature/Loes Sissingh-Blok, Wisselwerking tussen medicijnen en voeding drs. BCFM van den Aarsen, Groot handboek geneeskrachtige kruiden/ Dr. Geert Verhelst, Desktop Guide to Complementary and Alternative Medicine/ Edzard Ernst ea, Interacties curcumine en andere geneesmiddelen/Loes Sissingh van Nature 12





## Tabel 3: Medicijnen die invloed kunnen hebben op je gewicht, eetlust, stofwisseling of spijsvertering

Het kan ook zijn dat jouw medicijn niet zozeer invloed heeft op voedingsstoffen, maar meer op je gewicht, eetlust, stofwisseling en/of spijsvertering. De meest bekende staan in deze tabel:

Medicijn	Mogelijke reacties
Anticonceptie	Verhoogt de eetlust, neiging tot vocht vasthouden.
Antihistaminica	Stimuleren vaak de eetlust.
Antidepressiva (SSRI's als seroxat, citalopram en fluoxetine)	Stimuleren de eetlust en leiden daardoor vaak tot gewichtstoename (paroxetine lijkt de meeste gewichtstoename te geven).
Antidepressiva (TCA's als amitrytilin en clomipranine)	Stimuleren de eetlust, vooral de zin in koolhydraten en leiden daardoor vaak tot gewichtstoename.
Anti-epileptica	Stimuleren vaak de zin in koolhydraten.
Bètablokkers	Verlagen het basaal metabolisme, neiging vocht vasthouden.
Bloedsuikerspiegelverlagende middelen als glicazide en tolbutamide	Stimuleren de eetlust en de aanmaak van vetweefsel.
Clonidine	Stimuleert de eetlust.
insuline	Remt de vetafbraak.
Lithium	Vertraagt de schildklierfunctie, vocht vasthouden, meer dorst.
Statines	Vertragen het basaal metabolisme.