



## *Interacties tussen kruiden en geneesmiddelen*

### **Verdieping voor de assistent-drogist**

#### **Verschillende soorten kruidenmiddelen**

Onder kruidenmiddelen vallen kruidengeneesmiddelen, kruidensupplementen en sommige homeopathische middelen. Hieronder leggen we uit wat het verschil is.

*De 'Weet wat je slikt'-campagne begint op 11 maart 2024 en huisartsen en apothekers besteden tot 30 maart aandacht aan de campagne. Drogisterijen kunnen de ontvangenschapkaarten ook na die tijd laten hangen als zij dat wensen.*

Meer weten over het combineren van kruidenmiddelen en medicijnen? Kijk op [cbg-meb.nl/kruiden](https://cbg-meb.nl/kruiden)

#### **Kruidengeneesmiddelen**

Kruidengeneesmiddelen zijn medicijnen waarvan de 'actieve bestanddelen' alleen bestaan uit planten, delen van planten of plantenmaterialen, of combinaties daarvan. In Nederland mogen kruidengeneesmiddelen alleen worden verkocht nadat het CBG het kruidengeneesmiddel heeft beoordeeld en goedgekeurd. Het CBG kan de werkzaamheid van een middel beoordelen op basis van klinisch bewijs (niet-traditioneel kruidengeneesmiddel) of op basis van langdurig gebruik en ervaring (traditioneel kruidengeneesmiddel). Bij de beoordeling wordt ook gelet op de kwaliteit en veiligheid van het product. Een goedgekeurd kruidengeneesmiddel krijgt een RVG-nummer, net als andere medicijnen.

Bij een kruidengeneesmiddel zit altijd een bijsluiter. In de bijsluiter staat een 'medische indicatie'. Dat is waar je het product voor kunt gebruiken. Een medische indicatie is bijvoorbeeld 'slijmoplossend middel bij vastzittende hoest'.

## Kruidensupplementen

De meeste kruidenmiddelen die je kunt vinden bij de drogist, zijn kruidensupplementen. Kruidensupplementen vallen onder de Warenwet. Volgens de Warenwet moeten producten veilig zijn. De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) houdt toezicht op naleving van de Warenwet en treedt op als een product niet aan de regels voldoet. Bijvoorbeeld door de verkoop te verbieden.

Een kruidensupplement kan dezelfde kruiden bevatten als een kruidengeneesmiddel. Maar de wettelijke eisen die worden gesteld aan de productie en samenstelling van kruidensupplementen zijn minder streng dan die voor kruidengeneesmiddelen. Kruidensupplementen mogen geen medische indicatie bevatten, maar wel een gezondheidsclaim. Een voorbeeld van een gezondheidsclaim is: 'ondersteunt de spijsvertering'. Gezondheidsclaims worden beoordeeld door de Europese Voedselveiligheid Autoriteit (EFSA). In afwachting van beoordeling door de EFSA kan op de verpakking van een supplement al een tijdelijke disclaimer staan. Je leest dan vaak 'gezondheidsclaim in afwachting van Europese toelating'.

## Homeopathische middelen

Homeopathische middelen zijn vaak sterk verdund waardoor de hoeveelheden kruiden vaak zeer laag zijn. Het risico op wisselwerking is bij homeopathische middelen daardoor meestal lager. Een homeopathisch geneesmiddel wordt door het CBG beoordeeld. Een voorwaarde voor registratie is dat het middel voldoet aan de veiligheid en kwaliteitseisen voor de bereiding van een geneesmiddel. Daarnaast moet het homeopathisch gebruik beschreven worden in de literatuur. Homeopathische geneesmiddelen zijn te herkennen aan het RVH-nummer.

## Voorbeelden van wisselwerkingen tussen kruidenmiddelen en medicijnen

Hieronder staat een aantal bekende wisselwerkingen tussen kruidenmiddelen en medicijnen op een rij.

*Let op: dit zijn voorbeelden van bekende wisselwerkingen van veelgebruikte kruidenmiddelen met medicijnen. De hier genoemde wisselwerkingen zijn gebaseerd op de officiële productinformatie van kruidengeneesmiddelen én wat verder is gezien in wetenschappelijk onderzoek. Ook voor andere kruiden en medicijnen kunnen er wisselwerkingen zijn. Bovendien hoeven de genoemde wisselwerkingen niet altijd voor te komen. Dat hangt bijvoorbeeld af van de concentratie werkzame stof in het middel.*

## Sint-Janskruid

Kruidentmiddelen met Sint-Janskruid kunnen bijvoorbeeld interactie hebben met:

- Antidepressiva
- Antibiotica
- Orale anticonceptiemiddelen
- Hiv-medicijnen
- Antikankermedicijnen
- Medicijnen die de afweer onderdrukken

Sint-Janskruid kan de werking van antidepressiva versterken. Van de andere medicijnen in het lijstje hierboven kan Sint-Janskruid de werking verminderen.

## Valeriaan

Kruidentmiddelen met valeriaan kunnen bijvoorbeeld interactie hebben met:

- Antipsychotica

Kruidentmiddelen met valeriaan kunnen het effect van antipsychotica versterken. Daarnaast wordt afgeraden om valeriaan te gebruiken in combinatie met kalmerende medicijnen.

## Amerikaanse Ginseng

Kruidentmiddelen met Amerikaanse Ginseng kunnen bijvoorbeeld interactie hebben met:

- Bloedverdunners

Amerikaanse ginseng kan een ongewenste interactie hebben met bloedverdunners en invloed hebben op de bloedstolling. De tijd die het bloed nodig heeft om te stollen, kan veranderen.

## Rode salie (Danshen)

Kruidentmiddelen met Rode Salie kunnen bijvoorbeeld interactie hebben met:

- Bloedverdunners

Rode salie kan een ongewenste interactie hebben met bloedverdunners en invloed hebben op de bloedstolling. De tijd die het bloed nodig heeft om te stollen, kan langer worden.

## Geelwortel (kurkuma)

Kruidentmiddelen met geelwortel kunnen bijvoorbeeld interactie hebben met:

- Antikankermedicijnen
- Bloeddrukverlagers
- Ontstekingsremmers

Geelwortel of kurkuma kan ervoor zorgen dat medicijnen tegen kanker, een te hoge bloeddruk of ontstekingen minder goed werken. *Kurkuma (vers of gedroogd) die je in de keuken gebruikt bij het klaarmaken van voedsel heeft geen invloed op medicijnen. De gebruikte hoeveelheid van het kruid is dan een stuk lager dan in de meeste middelen waarin kruiden aanwezig zijn.*

## Ginkgo (Japanse notenboom)

Kruidenmiddelen met Ginkgo kunnen bijvoorbeeld interactie hebben met:

- Antipsychotica
- Pijnstillers
- Hart- en vaatmiddelen
- Maagzuurremmers
- Diabetesmiddelen

## Groene thee

Kruidenmiddelen met groene thee kunnen bijvoorbeeld interactie hebben met:

- Middelen tegen angst (anxiolytica)
- Foliumzuur (B-vitamine)
- Hart- en vaatmiddelen

Kruidenmiddelen met groene thee kunnen de werkzaamheid van bètablokkers en hoge doseringen foliumzuur (5 mg of meer) verminderen. *Er zijn geen aanwijzingen dat het regelmatig drinken van een groene thee (tot een halve liter per dag) leidt tot wisselwerkingen met medicijnen. De gebruikte hoeveelheid groene thee is dan lager dan in de meeste kruidenmiddelen.*

## Knoflook

Kruidenmiddelen met knoflook kunnen bijvoorbeeld interactie hebben met:

- Spierverslappers
- Antikankermedicijnen
- Maagzuurremmers
- Antivirale medicijnen (hiv-medicijnen)
- Bloedverduunners

Kruidenmiddelen met knoflook kunnen invloed hebben op diverse medicijnen en op de bloedstolling. *Wanneer je knoflook alleen gebruikt bij het klaarmaken van eten is er geen kans op wisselwerkingen met medicijnen.*

## Mariadistel

Kruidenmiddelen met Mariadistel kunnen bijvoorbeeld interactie hebben met:

- Diabetesmiddelen
- Bloeddrukverlagers
- Antibiotica
- Hart- en vaatmiddelen

Een kruidenproduct met Mariadistel kan de insulinegevoeligheid verhogen, een verlagend effect hebben op de bloedsuikerspiegel en de werking van het antibioticum metronidazol verminderen.