

VitEducatief

Medicijn

Aan te vullen nutriënten

Opmerkingen

Pijnstillers/ontstekingsremmers

Aspirine (acetylsalicylzuur)

Paracetamol

NSAID's (diclofenac, ibuprofen etc.)

Corticosteroiden (prednison etc.)

Vitamine C, ijzer, zink

Glutathion

IJzer, foliumzuur

Verminderde absorptie van voedingsstoffen.

Vitamine D, calcium, chroom, magnesium

Corticosteroiden remmen de opname en vergroten de excretie van calcium. Bovendien zorgen ze voor een toename van de excretie van magnesium en chroom via de urine. Corticosteroiden veroorzaken, zeker bij langdurig gebruik, botverlies en osteoporose en vergroten de kans op fracturen.

Maagzuurremmers/-binders

Protonpompremmers

H2-receptorantagonisten

Antacida

Foliumzuur, vitamine B₁₂, vitamine C, calcium, magnesium

Aantasting van de darmflora.

Bèta-caroteen, foliumzuur, vitamine B₁₂, vitamine D, ijzer, koper

Aantasting van de darmflora.

Calcium, fosfaat-zouten, foliumzuur

Aluminium-, calcium- en magnesiumzouten in antacida kunnen zich binden aan fosfaten in de darm en zo de opname remmen. Als gevolg daarvan migreert calcium uit de botten in het bloed en neemt excretie via de urine toe. Verminderde eiwitvertering door hogere pH.

Antibiotica

Tetracyclines

Aminoglycosiden

Penicillinederivaten

Vitamine B₂, B₃, B₆, B₁₂, foliumzuur, vitamine K, kalium

Aantasting van de darmflora.

Een aantal mineralen, waaronder zink, magnesium, calcium en ijzer, kan de opname van tetracycline remmen, dus niet gelijktijdig nemen.

Vitamine B₂, B₆, B₁₂, foliumzuur, vitamine K, calcium, magnesium, kalium

Aantasting van de darmflora.

Zink en magnesium kunnen de opname van aminoglycosiden remmen, niet gelijktijdig nemen.

Vitamine B₂, B₁₂, foliumzuur, vitamine K, kalium

Aantasting van de darmflora.

Zink en magnesium kunnen de opname van penicilline-derivaten remmen, niet gelijktijdig nemen.

Antibiotica doden niet alleen pathogene bacteriën maar ook gunstige bacteriën van de darmflora, waardoor deze verstoord raakt en klachten als diarree en buikpijn kunnen optreden. Tijdens en na een antibioticakuur een probioticum gebruiken versnelt het herstel van de darmflora. Probioticum innemen 2-3 uur na inname van een antibioticum.

Cholesterolverlagers

Statines

Co-enzym Q10

Statines remmen de werking van het enzym HMG-CoA en daarmee de vorming van mevalonzuur, de voorloperstof van zowel cholesterol als co-enzym Q10.

Anticonceptiepil

Desogestrel/ethinylestradiol

Levonorgestrel

Vitamine B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂, foliumzuur, vitamine C, magnesium, zink, mangaan

Vitamine B₁, B₃, B₆, foliumzuur, zink

Antidiabetica

Metformine

Foliumzuur, vitamine B₁₂

VitEducatief

Diuretica (plasmiddelen)

Thiazidediuretica

Kalium, magnesium, zink, foliumzuur

Fruit (met name bananen en kiwi's) en spinazie bevatten veel kalium.

Lisdiuretica

Kalium, magnesium, zink, foliumzuur

Fruit (met name bananen en kiwi's) en spinazie bevatten veel kalium.

Kaliumsparende diuretica

Foliumzuur

Antihypertensiva

ACE-remmers

Zink

Arteriële vaatverwijders

Vitamine B₆

Vitamine B₆ bindt aan deze medicijnen tot een complex dat via de urine wordt uitgescheiden en de kans op een deficiëntie vergroot.

Anti-epileptica

Barbituraten

Vitamine D, calcium, vitamine B₁₂

Barbituraten verhogen de stofwisseling van vitamine D tot het inactieve calcidiol en remmen daardoor de opname van calcium.

Fenytoïne

Vitamine D, calcium, vitamine B₃, foliumzuur, vitamine B₁₂, biotine, vitamine E

Fenytoïne verhoogt de stofwisseling van vitamine D tot het inactieve calcidiol en remt daardoor de opname van calcium.

Valproïnezuur

Calcium, vitamine B₃, foliumzuur, biotine, (acetyl-, propionyl-) L-carnitine

Valproïnezuur verhoogt de stofwisseling van vitamine D tot het inactieve calcidiol en remt daardoor de opname van calcium. Verlaagt de bloed- en weefselspiegels van carnitine. Verstoort de biosynthese van L-carnitine in de lever.

Antimycotica

(schimmelwerende/-dodende middelen)

Amfotericine-B

Magnesium

Amfotericine-B veroorzaakt een verstoorde elektrolytenbalans met vaak een magnesiumdeficiëntie.

Antistollingsmiddelen

Coumarinderivaten

Vitamine K

Coumarinderivaten onderbreken de vitamine K-recycling in de lever (vitamine K-antagonisten).

Bronnen: Healthwise, Natural Medicines