

MEDICIJNKAART

Effecten van veel voorgeschreven medicijnen op de nutriëntenstatus

Medicijn	Aan te vullen nutriënten	Opmerkingen
Pijnstillers/ontstekingsremmers		
• Aspirine (acetylsalicylzuur)	Vitamine C, ijzer, zink	
• Paracetamol	Glutathion	
• NSAID's (diclofenac, ibuprofen etc.)	Ijzer, foliumzuur, vitamine B ₁₂ , vitamine C	Verminderde absorptie van voedingsstoffen.
• Corticosteroiden (prednison etc.)	Vitamine D, calcium, chroom, magnesium, kalium	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		
• Protonpompremmers	Foliumzuur, vitamine B ₁₂ , vitamine C, calcium, magnesium, ijzer	Aantasting van de darmflora. Verminderde absorptie van voedingsstoffen.
• H2-receptorantagonisten	Bèta-caroteen, foliumzuur, vitamine B ₁₂ , vitamine D, ijzer, koper	Aantasting van de darmflora.
• Antacida	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		
• Tetracyclinen	Vitamine B ₂ , B ₃ , B ₆ , B ₁₂ , foliumzuur, vitamine K, kalium	Aantasting van de darmflora. Een aantal mineralen, waaronder zink, magnesium, calcium en ijzer, kan de opname van tetracyclinen remmen, niet gelijktijdig nemen.
• Aminoglycosiden	Vitamine B ₂ , B ₆ , B ₁₂ , foliumzuur, vitamine K, calcium, magnesium, kalium	Aantasting van de darmflora. Zink en magnesium kunnen de opname van aminoglycosiden remmen, niet gelijktijdig nemen.
• Penicillinederivaten	Vitamine B ₂ , B ₁₂ , foliumzuur, vitamine K, kalium	Aantasting van de darmflora. Zink en magnesium kunnen de opname van penicillinederivaten 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 Vitamine D	Statines remmen de werking van het enzym HMG-CoA en daarmee de vorming van mevalonzuur, de voorloperstof van zowel cholesterol als co-enzym Q10. Aangezien statines de cholesterolniveaus verlagen zou een vitamine D-tekort kunnen ontstaan doordat er minder cholesterol beschikbaar is voor vitamine D-synthese.
Anticonceptiepill		
• Combinatiepill	Vitamine B ₁ , B ₂ , B ₃ , B ₁₂ , foliumzuur, vitamine C, magnesium, zink, mangaan	
Antidiabetica		
• Metformine	Foliumzuur, vitamine B ₁₂	
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 B ₆	Vitamine B ₆ 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 B ₁₂	Barbituraten verhogen de stofwisseling van vitamine D tot het inactieve calciol en remmen daardoor de opname van calcium.
• Fenytoïne	Vitamine D, calcium, vitamine B ₃ , foliumzuur, vitamine B ₁₂ , biotine, vitamine E	Fenytoïne verhoogt de stofwisseling van vitamine D tot het inactieve calciol en remt daardoor de opname van calcium.
• Valproïnezuur	Calcium, vitamine B ₃ , foliumzuur, biotine, (acetyl-, propionyl-) L-carnitine	Valproïnezuur verhoogt de stofwisseling van vitamine D tot het inactieve calciol en remt daardoor de opname van calcium. Verlaagt de bloed- en weefselspiegels van carnitine. Verstoort de biosynthese van L-carnitine in de lever.
Antipsychotica		
• A-typische antipsychotica	L-carnitine	
Antimycotica (schimmelwerende/-dodende middelen)		
• Amfotericine-B	Magnesium	Amfotericine-B veroorzaakt een verstoorde elektrolytenbalans met vaak een magnesiumdeficiëntie.
Antistollingsmiddelen		
• Coumarinederivaten	Vitamine K	Coumarinederivaten onderbreken de vitamine K-recycling in de lever (vitamine K-antagonisten).

VitEducatief

Kennis en educatie over voeding, gezondheid en suppletie



www.viteducatief.nl

Kennis en educatie over voeding, gezondheid en suppletie



Disclaimer

De informatie op deze kaart is geen vervanging voor een medisch advies, diagnose of behandeling door een arts of therapeut. Deze uitgave is met de grootste mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. VitEducatief spant zich in om juiste en actuele informatie te verschaffen, maar kan niet instaan voor de volledigheid van of eventuele onjuistheden in deze informatie. Iedere aansprakelijkheid voor eventuele schade die het gevolg is van handelen en/of beslissingen op basis van deze informatie wordt door VitEducatief uitdrukkelijk afgewezen. Bij twijfel over de juistheid van de informatie kunt u contact opnemen met VitEducatief.