

PIJNSTILLERS/ONTSTEKINGSREMMERS

Aspirine (acetylsalicylzuur) + Vitamine C, ijzer, zink

Paracetamol + Glutathion

NSAID's (diclofenac, ibuprofen etc.) + IJzer, foliumzuur, vitamine B12, 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 vergroten de kans op fracturen en veroorzaken, zeker bij langdurig gebruik, botverlies en osteoporose.

MAAGZUURREMMERS

Protonpompremmers + Foliumzuur, vitamine B12, vitamine C, calcium, magnesium, ijzer

! Aantasting van de darmflora. Verminderde absorptie van voedingsstoffen.

H2-receptorantagonisten + Bèta-caroteen, foliumzuur, vitamine B12, 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.

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.

Statines + Vitamine D

! Aangezien statines de cholesterolniveaus verlagen zou een vitamine D-tekort kunnen ontstaan doordat er minder cholesterol beschikbaar is voor vitamine D-synthese.

ANTICONCEPTIEPIL

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

ANTIBIOTICA

Tetracyclinen + 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 tetracyclinen remmen. Niet gelijktijdig nemen.

Aminoglycosiden + 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.

Penicillinederivaten + Vitamine B2, B12, 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.

ANTIDIABETICA

Metformine + Foliumzuur, vitamine B12

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.

! Opmerking + Aan te vullen nutriënt(en)

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.

ANTIPSYCHOTICA

A-typische antipsychotica + L-carnitine

ANTIMYCOTICA (SCHIMMELWERENDE/-DODENDE MIDDELEN)

Amfotericine-B + Magnesium

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

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 grootst 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 deze informatie wordt door VitEducatief uitdrukkelijk afgewezen. Bij twijfel over de juistheid van de informatie kunt u contact opnemen met VitEducatief.