

► Preparaten en vitamines zorgen voor gezondheidsklachten

‘Vaak helemaal niet nodig iets te slikken’

Meer mensen krijgen gezondheidsklachten doordat ze te veel vitamines of verkeerde kruidenpreparaten slikken. Vitamine B6 blijkt een berucht middel: tientallen mensen kregen last van tintelingen in handen en voeten.

Ellen van Gaalen
Den Bosch

Bij Bijwerkingencentrum Lareb kwamen vorig jaar 185 meldingen binnen van mensen die klachten kregen door gezondheidsproducten, zoals vitamines, kruidenpreparaten en andere supplementen. Dat is een stijging van 27 procent ten opzichte van 2023.

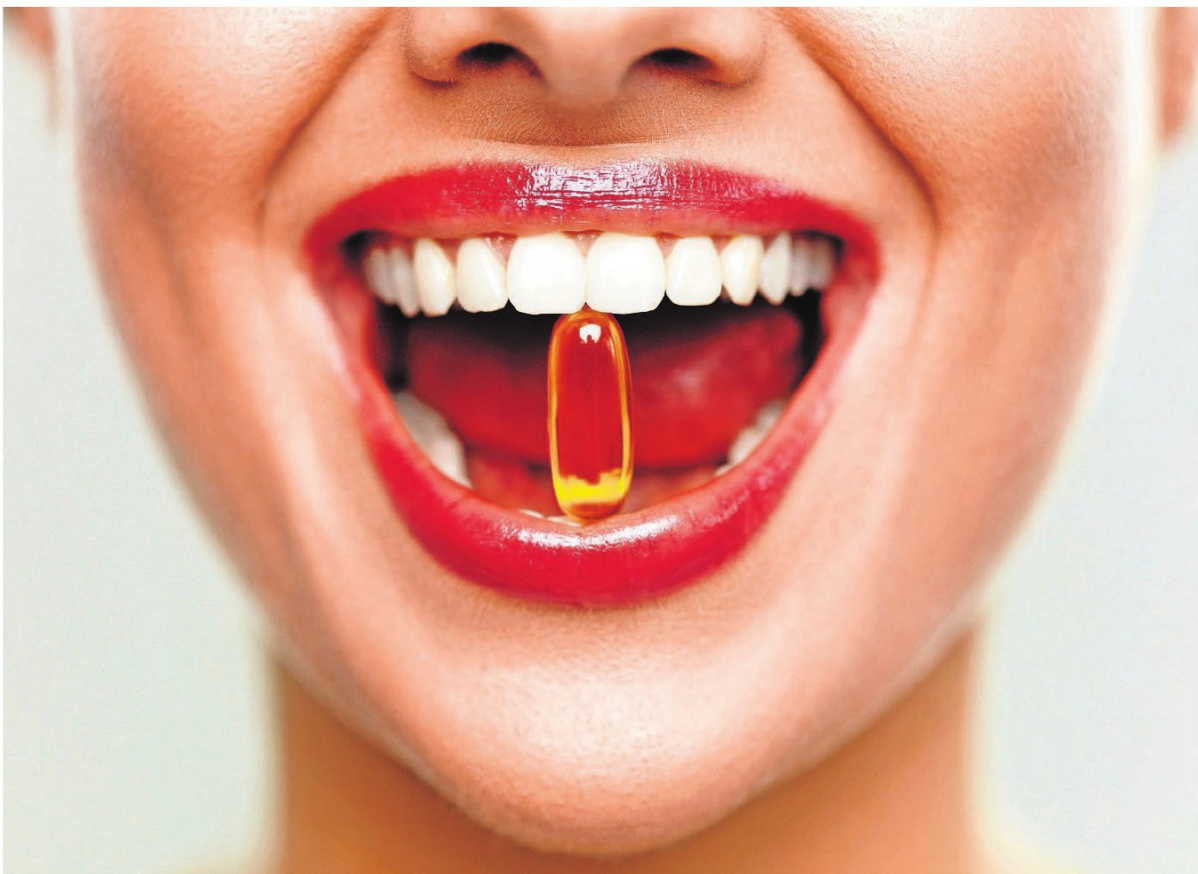
Bij het Nationaal Vergiftigingen Informatie Centrum (NVIC) kwamen vorig jaar 707 meldingen binnen over supplementen, waaronder slaapmiddelen en kruidenpreparaten. Daarnaast werden nog eens ruim 1500 klachten gemeld over (multi)vitaminen en mineralen.

Experts denken dat deze klachten het topje van de ijsberg zijn. Het aantal Nederlanders dat voedings-supplementen gebruikt, stijgt namelijk snel. Maar liefst 56 procent van de Nederlanders slikt ze.

Huisarts Karel Bos ziet elke maand een handvol patiënten met schade door een overdosis aan vitamines in het lichaam. „Die mensen denken dat ze er sterker van worden, en minder moe. Dat staat ook op die potjes”, verklaart hij. Maar als ze klachten blijven houden en soms zelfs tintelingen in hun handen en voeten krijgen, kloppen ze aan bij de dokter. Bos: „Ik laat regelmatig bloedonderzoek doen. Dan blijkt dat ze bijvoorbeeld een te hoog gehalte vitamine B6 in het bloed hebben. Het kan maanden duren voordat ze van die klachten af zijn.”

Laatst had hij een patiënt met nierstenen en een enorme hoeveelheid ijzer in het bloed. Die bleek veel te veel vitamine C te slikken. „Mensen denken dat ze dat wel uitplassen, maar als je daar echt veel van gebruikt kan je dus nierproblemen krijgen”, zegt Bos.

Omdat de medische oorzaak van vermoeidheid vaak lastig is te ontdekken, gaan patiënten op zoek naar supplementen. Ten overvloede, stelt de huisarts. „Een voorbeeld: astronauten moeten in de ruimte echt fit blijven. Die slikken alleen vitamine D omdat ze geen zonlicht krijgen, verder niets. Mensen die een kankerbehandeling on-



dergaan moeten helemaal voorzichtig zijn met extra vitamines. Die kunnen de kanker zelfs verergeren.”

Van de nieuwe meldingen die vorig jaar bij het Lareb binnenkwamen, gingen er 43 over multivitamines. Ondanks dat het Bijwerkingencentrum er herhaaldelijk voor waarschuwt, kregen vorig jaar 27 mensen problemen door vitamine B6. Ook meldden zeven mensen klachten door ashwagandha, een kruid dat zou helpen ontspannen bij stress.

Leverschade

„Het zijn maar een paar meldingen, maar ashwagandha kan ernstige leverschade veroorzaken. Daar gaan we opnieuw voor waarschuwen”, aldus Lareb-directeur Agnes Kant. Ze roept mensen ook op bij klachten aan de bel te trekken. „Dan kunnen we anderen waarschuwen.”

De experts zien hoe influencers argeloze kijkers ‘pushen’ om supplementen te kopen. „Je krijgt er meer energie van, zeggen ze dan op filmpjes op TikTok”, beschrijft Renger Witkamp, hoogleraar Voeding aan de Wageningen Univer-



Ashwagandha kan ernstige leverschade veroorzaken. We gaan waarschuwen

– Agnes Kant,
Bijwerkingencentrum Lareb

▲ Steeds meer mensen melden klachten na het gebruik van supplementen.

▼ Gebruik van vitamines en kruidenpreparaten leidt tot klachten. FOTO'S GETTY IMAGES



sity. „Vreselijk wat er allemaal wordt aanbevolen. Influencers sporen mensen aan om de hele dag door van alles te slikken.”

Ook Kant is kritisch op het verdienmodel van influencers. „Je zou willen dat mensen kritischer zijn. Er wordt mensen zo makkelijk geld uit de zakken geklopt en die supplementen kunnen nog schade toebrengen ook.”

Overschreden

Vooral de maximale aanbevolen hoeveelheid van vitamine B6 wordt nogal eens overschreden. Die is vastgesteld op 21 milligram per dag, maar het Lareb kwam uitschieters tegen van mensen die 50 en 80 milligram hadden gebruikt. „Eigenlijk hoef je maar rond de 1,6 milligram per dag binnen te krijgen. Daar zit je met gewone voeding zo aan, dus iets slikken is helemaal niet nodig”, weet huisarts Bos. Vanwege alle klachten overweegt het ministerie van Volksgezondheid het maximumgehalte voor voedings-supplementen zelfs verder te verlagen.

Omdat supplementen en kruidenpreparaten geen geneesmiddelen zijn, worden ze nauwelijks gecontroleerd. Hoogleraar Witkamp pleit voor een notificatieplicht: „Fabrikanten zouden moeten melden wat ze op de markt brengen en wat daarin zit. Als er een vergiftiging is, weet niemand wat er in dat potje zat.”

Bovendien is de schade voor patiënten lang niet altijd duidelijk. In kruiden zitten bijvoorbeeld veel zware metalen. En wie weet welke pesticiden zijn gebruikt bij de teelt van de planten? Witkamp: „Het duurt soms jaren voordat mensen daar last van krijgen. Niemand die dat controleert.”