

CORONA ONDER DE LOEP (40)

Er blijkt maar weinig verschil te zijn tussen het gebruik van middelen tijdens de Spaanse griep (1918) en dat van preparaten tijdens de huidige coronapandemie. Akkoord, de producten zijn over het algemeen verschillend van samenstelling, maar de overeenkomst is duidelijk: in beide gevallen suggereren de gezondheidsclaims een positief effect bij de preventie en behandeling van de twee virale infecties. De onderbouwing is evenwel louter gestoeld op aannames. Dat er veel consumenten zijn die ze niettemin aanschaffen is hun niet kwalijk te nemen. De aanprijzingen zijn vaak schaamteloos positief en beschrijven effecten die men redelijkerwijs niet van deze preparaten kan verwachten. De overheid gaat ermee akkoord.

In de vorige aflevering gaf ik de aanzet tot de bespreking van de artikelen waarover de burger thans in de zelfmedicatiesfeer kan beschikken. We maakten kennis met de begrippen 'kruidengeneesmiddelen' en 'traditionele kruidengeneesmiddelen'. Maar er is meer.

We stellen allereerst vast dat wij in deze tijd veel meer mogelijkheden hebben ons van gezondheidsproducten te voorzien dan de mensen die in 1918 leefden. Het volume aan huismiddeltjes is een stuk groter en internet maakt het de huidige consument erg gemakkelijk om ongeremd online te shoppen. Het zijn in het bijzonder de voedingssupplementen en de kruidenpreparaten waarmee de afgelopen decennia uitgebreid wordt geleurd.

Wees erop voorbereid: bij de behandeling van deze producten sla ik wat zijpaden in, dat wil zeggen dat de artikelen die ik noem en becommentarieer soms niets te maken hebben met virale infecties. Ik gok erop dat de lezer een min of meer volledig beeld wil hebben van wat hem als consument zoal aan (qua werkzaamheid dubieuze) middelen te koop worden aangeboden.

Voedingssupplementen

Deze artikelen vallen onder de Warenwet. Wat wij onder voedingssupplementen moeten verstaan lezen we in een speciaal Warenwetbesluit. Hierin wordt onderscheid gemaakt tussen *microvoedingsstoffen*, dat zijn vitamines en mineralen, én eet- en drinkwaren. Ze zijn bedoeld als aanvulling op de dagelijkse voeding en vallen dus niet onder de geneesmiddelenwet. Ik laat hier eet- en drinkwaren buiten beschouwing.

In het Besluit lezen we onder artikel 4:

“Het is verboden voedingssupplementen te verhandelen anders dan met inachtneming van de bij dit besluit gestelde voorschriften met betrekking tot het bezigen van vermeldingen of voorstellingen betreffende de aard, samenstelling, hoedanigheid, eigenschappen of bestemming van de waar”.

Vooraf de eigenschappen en bestemming verdienen onze aandacht.

In documenten geproduceerd door het *Informatiecentrum Voedingssupplementen & Gezondheid* (IVG) lezen we onder meer: Voedingssupplementen zijn producten met een hoge hoeveelheid actieve stoffen voor je gezondheid. Supplementen zijn bedoeld als aanvulling op je dagelijkse voeding. Vitamines zijn de bekendste, maar ook producten met mineralen, kruiden en visolie zijn voedingssupplementen.

Kruidenpreparaten.

Naast 'kruidengeneesmiddelen' en 'traditionele kruidengeneesmiddelen' bestaan er dus ook nog kruidenpreparaten. Evenals wat geldt voor de voedingssupplementen, houdt de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) toezicht op de productie, samenstelling en etikettering van deze huismiddelen. Ze kregen de volgende beschrijving:

“Een kruidenpreparaat is een al dan niet bewerkte kruidensubstantie en bestemd voor gebruik door de mens. De substantie bestaat uit plantenmateriaal. Een kruidenpreparaat kan ook een kruidenextract of een voedingssupplement zijn”.

Kruidenpreparaten vormen dus een eigen categorie producten onder de OTC-preparaten, hoewel ze ook het etiket ‘voedingssupplement’ kunnen krijgen.

Redelijk populaire kruidenpreparaten zijn producten die sint-janskruid (*Hypericum perforatum*) bevatten. Het kruid schijnt enige (aangetoonde) werkzaamheid te bezitten bij lichte tot matige depressieve klachten. Ik kom hier verderop nog op terug.



Andere ‘fraaie’ voorbeelden van kruidenpreparaten zijn middelen die het blad van *Salvia officinalis* (salie) bevatten of een extract daaruit bereid. Op bepaalde websites lezen we deze opbeurende tekst:



“Echte salie is een bekend kruid dat voor verschillende doeleinden wordt gebruikt. Het is geliefd bij menopauzale vrouwen omdat het bij overgangsverschijnselen kan worden ingezet. Het is populair bij jonge vrouwen omdat het een gezonde menstruatie ondersteunt. Salie heeft een verzachtende invloed op de keel. Ook ondersteunt het het afweersysteem”.

We zien links een afbeelding van Salvia®. Het zijn capsules die volgens fabrikant Arkopharma kunnen helpen bij opvliegers en (nachtelijk) transpireren, klachten die zich kunnen voordoen tijdens de menopauze. Iedere capsule bevat 290 mg poeder, bereid uit de ‘streng geselecteerde bladeren’ van de *Salvia officinalis*.

Verder wordt momenteel reclame gemaakt voor een A. Vogel product met de naam ‘Farmosan Salvia Overgang’. Het wordt als voedingssupplement en als kruidenpreparaat in de handel gebracht (zie verderop). Er bestaat ook een *sterke* variant. In de bijsluiter van dit middel lezen we: ‘Het bevat een krachtig extract van de plant *S. officinalis*; het is 100% natuurlijk en ontwikkeld volgens de laatste wetenschappelijke inzichten.

Ons commentaar hierop:

- ✓ Alleen al gevoelsmatig is het vreemd om salviabladeren als aanvulling op onze voeding in de markt te zetten.
- ✓ Het woord ‘krachtig’ slaat op extract, maar een extract is een extract; het suggereert dat het een krachtige werking heeft, maar die is van deze capsules volgens de wetenschappelijke standaard nooit aangetoond. Wél bevat elke capsule 3400 mg extract; er bestaat ook nog ‘de ‘Farmosan Salvia Basisformule’, waarvan de capsules 2000 mg extract bevat.
- ✓ Dat het volgens de laatste wetenschappelijke inzichten is ontwikkeld, is gemakkelijk af te drukken, maar wij zouden graag willen weten wie die wetenschappers zijn en over welke inzichten het gaat.
- ✓ Het is 100% natuurlijk.... (voor commentaar: zie verderop).

‘Farmosan Overgang’ is een product waarvoor thans op de radiozenders¹ reclame wordt gemaakt. Het bevat dus salviablاد en zou helpen bij overgangsklachten en tegen gewichtsvermeerdering die postmenopauzaal kan optreden. Wel wordt er bij vermeld dat ‘gezondheidsclaims zijn gedaan in afwachting op Europese goedkeuring’. Dus: nog geen toestemming wat betreft de claims, maar wel al in de handel, compleet met de vermelding van die claims. Bizar!

¹ Met eigen oren: STER, maandag 5 juli 2021 om ca 9.30 op NPO 1.

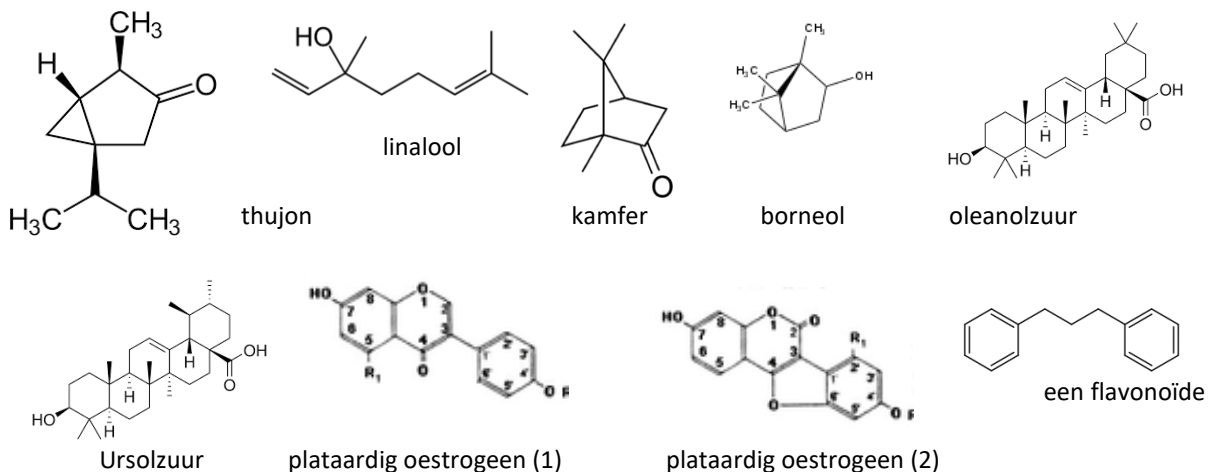
Kruiden en chemie

Onderdelen van planten of de extracten daaruit bereid, vinden in de officiële geneeskunde in ons land nauwelijks toepassing. Vooral als ze sterk werkzame stoffen bevatten is het gebruik verlaten.² Planten of onderdelen daarvan bevatten nu eenmaal honderden chemische verbindingen waarvan in het algemeen maar weinig wordt geweten. Slikken mensen dergelijke plantenproducten, dan weet arts noch apotheker waar in de lichaamweefsels al die scheikundige verbindingen belanden en hoe onze organen ermee omgaan. Ook de eventuele effecten zijn vaak totaal niet te voorspellen. Deze onwetendheid staat toepassing in de weg. In de officiële geneeskunde kiest men dan ook al jaren voor toediening van (veelal) één zuivere, chemische stof per doseervorm (tablet, capsule), in een dosering die zo nauwkeurig mogelijk is vastgesteld. Verder is er voldoende kennis over de lotgevallen van geregistreerde geneesmiddelen in ons lichaam en weet men hoe ze werken.

Het zijn belangrijke argumenten om kruidengeneesmiddelen, traditionele kruidengeneesmiddelen en kruidenpreparaten te laten voor wat ze zijn.

Dat is bepaald niet de keuze van mensen die in fytotherapie geloven en er baat bij menen te hebben. Zij kunnen ze zonder recept in allerlei (internet)winkels kopen. Mits ze onder overheidscontrole staan, is op zelfmedicatie met dit soort 'natuurlijke' preparaten weinig tegen. Toch? Of kan het gebruik de consument ook schade berokkenen?

Het is een bekend feit dat nogal wat Nederlanders zich aangetrokken voelen door het begrip 'natuurlijk', zeker als die kwalificatie betrekking heeft op gezondheidsproducten. Alles wat 'chemisch' is, wordt a priori gewantwoord. Maar weet men dan niet dat de meest giftige, chemische stoffen in 'de natuur' te vinden zijn? Laten we eens kijken welke chemische substanties in de salviabladeren voorkomen. Het zijn:³: thujon, linalool, kamfer, borneol, oleanolzuur, ursolzuur, flavonoiden, plantaardige oestrogenen (fyto-oestrogenen)⁴ en flavonoiden. Verder nog: labiatenzuur (structuur mij onbekend), bitterstoffen (chemische stoffen met bittere smaak) en harsen. Dit zijn enkele van deze structuren:



Het 'natuurlijke karakter' van kruidenmiddeltjes verliest veel van zijn glans en romantische uitstraling als we ons realiseren dat 'de natuur' één bonk chemie is. Ik geef onmiddellijk toe dat het slikken van normale doses saliebladeren hoogstwaarschijnlijk geen vervelende bijwerkingen oproept. Maar we moeten tevens de kanttekening maken dat de bladeren geen enkel effect zullen hebben op het

² Uitzonderingen zijn o.a.: sint-janskruid en medicinale cannabis.

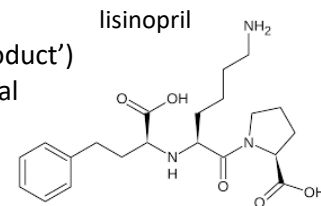
³ Lit. *Plantaardigheden, actuele toepassingen van planten*; klik op de link: <https://plantaardigheden.nl/plant/beschr/gonnve/salie.htm#Inhoudsstoffen>

⁴ Fyto-oestrogenen vormen een groep plantenstoffen die - net als het vrouwelijk hormoon oestrogeen - affiniteit hebben voor de oestrogeenreceptor.

'mankement' waarvoor ze worden aangeprezen. Als het middel de geclaimde werking vertoont, zal dit hoogstwaarschijnlijk moeten worden toegeschreven aan een placebo-effect.

Als er echt sprake is van pathologie waarvoor een bestaand geneesmiddel moet worden gebruikt, bijvoorbeeld ter behandeling van hoge bloeddruk, dan zullen mensen die 'het medicinale groen' aanhangen voorspelbaar geneigd zijn het dagelijks innemen van een pilletje met één zuivere chemische stof af te wijzen. Als argument hoort men dan: "het is chemisch en daar ben ik niet voor!" Plaatsen we de hierboven vermelde structuren 'en groupe' tegenover die ene chemische structuur in dat bloeddrukpilletje, dan moeten mensen toch op andere gedachten te brengen zijn? Dat moet dan toch lukken?

Een vrouw die het een geruststellende gedachte vindt om haar overgangsklachten te onderdrukken met salviabladeren ('natuurlijk product') en van haar huisarts tabletten krijgt te slikken tegen hypertensie (1 maal daag 5 mg van de stof, waarvan de chemische structuur rechts is afgebeeld) zou kunnen besluiten deze chemische stof te laten staan.



Niettemin is d.m.v. uitvoerig wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat het de bloeddruk verlaagt én het risico op aandoeningen van hart en vaten (beroerte, hartinfarct) verlaagt. Deskundige voorlichting lijkt hier geboden.

Casus: kortgeleden vernam ik uit betrouwbare bron dat de vriendin van een kennis drie verschillende geneesmiddelen door haar huisarts kreeg voorgeschreven. Thuisgekomen legde ze die 'pillen' terzijde en spoedde zich terstond naar Jacob Hooy!

Vitaminen en mineralen als bestanddelen van voedingssupplementen.

Wij weten ongetwijfeld dat vitamines (chemische) verbindingen zijn die wij in voldoende hoeveelheden met onze voeding tot ons moeten nemen. Is er een aangetoond tekort aan een bepaald vitamine, dan spreekt men van een avitaminose. Avitaminosen kunnen gepaard gaan met (ernstige) ziekteverschijnselen.

Enkele pathologische beelden t.g.v. een tekort aan vitamines zijn: scorbutum of scheurbuik door ↓ vitamine C; botontkalking (ouderen), rachitis of Engelse ziekte (kinderen) door ↓ vitamine D; nachtblindheid door ↓ vitamine A; beri-beri door ↓ vitamine B1; neurologische verschijnselen (met name vegetariërs en veganisten) door ↓ vitamine B12, en zo meer.

In de dagelijkse praktijk komen in ons land ziektebeelden vanwege avitaminosen niet heel veel voor. Artsen zullen in hun praktijk in het bijzonder letten op een eventueel tekorten aan vitamine D en vitamine B12.⁵

Ook bepaalde mineralen dienen in zekere concentraties in ons lichaam aanwezig te zijn. Ze zijn nodig 'voor een goede gezondheid en een normale groei en ontwikkeling'. Er zijn mineralen die in relatief grote hoeveelheden in onze weefsels voorkomen. Voorbeelden zijn: kalium, natrium, fosfor, calcium, magnesium. Er zijn ook mineralen waarvan je slechts zeer kleine hoeveelheden nodig hebt. De benodigde hoeveelheden worden dan ook meestal uitgedrukt in microgrammen (µg). We noemen ze sporen- of spoorelementen. Hieronder vallen o.a.: kobalt, koper, zink, mangaan en selenium. Ook deze stoffen krijgen wij normaliter via het voedsel in voldoende hoeveelheden binnen. In Nederland komen tekorten aan mineralen bijna niet voor.

In teksten die ten behoeve van de consument zijn opgesteld om voedingssupplementen aan de man te brengen wordt benadrukt dat de bestanddelen (vitaminen en vooral mineralen) het immuunsysteem stimuleren. Tijdens de huidige coronacrisis wordt deze eigenschap benadrukt. Dit is allemaal goed en wel, maar we moeten vaststellen dat een onderdrukt afweersysteem bij een relatief kleine groep mensen voorkomt. Een falend immuunsysteem wordt meestal niet veroorzaakt door een tekort aan deze 'immuun-stimulerende' voedingsbestanddelen, maar kan het gevolg zijn

⁵ Zoals wellicht bekend synthetiseren wij het actieve vitamine D in de huid onder invloed van zonlicht.

van het gebruik van geneesmiddelen die het afweersysteem onderdrukken. Ook mensen op hoge leeftijd kunnen een verminderde afweer hebben. Verder beschermt een optimaal functionerend immuunsysteem niet per definitie tegen een ernstige (corona)infectie of LongCovid.

Mensen met een (vrij) normaal voedingspatroon (en dat zijn er zéér veel) hebben niet vanzelfsprekend dit soort preparaten nodig, ook niet als ze influenza of covid-19 willen ontlopen. Hooggeleerde voedingsdeskundigen wijzen er regelmatig op dat bij verreweg de meeste mensen inname van extra vitaminen en sporenelementen volstrekt zinloos is. Ons lichaam zal overtollige hoeveelheden van deze stoffen met de urine of feces op effectieve wijze verwijderen. Mij dunkt, zonde van de centen!

Tijdens het schrijven van deze zinnen moest ik even denken aan Harry. Harry begaf zich met zijn 16



jaar oude *Fiat stilo abarth* op het Circuit van Zandvoort, niet als deelnemer aan de *Grand Prix van Nederland*, maar met als doel zijn auto te testen. Toen hij haar aanschafte was de maximaal bereikbare snelheid 180 km/uur. Harry was benieuwd hoe groot het effect van al die jaren op het prestatievermogen van zijn auto was geweest. Er zat 30 liter benzine in de tank, meer dan voldoende voor het experiment. Dit was het resultaat: drie achtereenvolgende races bleken steeds dezelfde maximale waarden op te

leveren, namelijk 162 km/uur! Harry vond het een ietwat teleurstellende uitkomst en kwam op een idee: hij begon de hernieuwde pogingen met een tank die 35 liter benzine bevatte! De extra hoeveelheid zou zijn auto vast meer energie geven en de maximumsnelheid doen toenemen. Maar de snelheidsmeter bleef steeds teken bij 162 km/uur. Het supplement (5 liter super) had geen additioneel effect op het prestatievermogen van de auto.....

Enkele voorbeelden van voedingssupplementen.



Deze tekst lezen we als productbeschrijving van dit voedingssupplement:

“*Flinndal Weerstand Complex*® bevat de perfecte formule voor mensen die extra focus op hun immuunsysteem wensen. Dit product bestaat uit een krachtige combinatie van vitaminen, mineralen, aminozuren en kruiden voor het immuunsysteem, die jou helpen om je weerstand optimaal te houden en je lichaamscellen en luchtwegen te beschermen. Het bevat vitamine A voor de slijmvliezen. Ook de welbekende vitamine C is van de partij.

We kunnen gerust stellen dat ons immuunsysteem de laatste tijd zo mogelijk nog belangrijker is geworden dan het al was. *Flinndal Weerstand Complex* zit boordevol ingrediënten die je helpen om je weerstand zo goed mogelijk te boosten, zoals vitamine A, C, D en zink. Stuk voor stuk van belang voor een goede weerstand. Echinacea kennen we natuurlijk als één van de meest

gebruikte plantaardige supplementen voor het immuunsysteem. Het staat al eeuwenlang bekend om de gunstige invloed op de natuurlijke weerstand in je lijf”.

Voor mensen die van deze dingen verstand hebben is deze tekst tenenkrommend en tegelijkertijd lachwekkend.

Wij constateren dat dit preparaat, behalve een reeks vitaminen en sporenelementen, ook het kruid Echinacea bevat. Opvallend is ook dat deze toevoeging in de tekst is opgenomen: “Evaluatie gezondheidsclaim is lopende” wat dus zeggen wil dat ook in dit geval reeds reclame voor dit artikel wordt gemaakt zonder dat de beoordelingsautoriteit een oordeel heeft uitgesproken.

Duranim® staat ook te boek als een voedingssupplement. Iedere capsule bevat elf (!) extracten bereid uit elf verschillende planten, veelal uit India afkomstig. Dit lezen wij:



Holisan Duranim Immuunsysteem 75cap® bevat tal van werkzame kruiden en mineralen die het afweermecanisme van het lichaam activeren en stimuleren.
Prijs: € 35,43. Gebruik: driemaal daag 1 capsule. Elke capsule bevat:
Hemidesmus indicus extract (240 mg), Berberis extract (240 mg),
Phyllanthus niruri extract (240 mg), Azadirachta indica extract (150 mg),
Uraria picta extract (30 mg), Tribulus terrestris extract (30 mg), Aegle marmelos extract (30 mg), Premna integrifolia extract (30 mg), Oroxyllum indicum extract (30 mg),
Gmelina arborea extract (30 mg),
Stereospermum suaveolens extract (30 mg), dus in totaal 1080 mg aan kruidenrijen.

Wie ziet hier nog door de bomen het bos? Doe eens een gok: hoeveel lichaamsvreemde, chemische stoffen krijgt de consument na gebruik van dit preparaat in zijn lijf? Driehonderd? Achthonderd? Ik zou het niet weten. Is het trouwens ook niet vreemd dat de producent en de beoordelaar van mening zijn dat wij al die extracten, bereid uit voor velen volstrekt onbekende planten, in onze dagelijkse voedsel missen en dus tot ons moeten nemen? Vreemd toch?

Het is een totaal ondoorzichtig gezondheidsproduct. Je vraagt je af op grond waarvan dit *Duranim* een handelsvergunning kreeg.

Eigen fabricaat.

We kunnen zelf zonder veel moeite nieuwe producten bedenken. We nemen 10 papiertjes met op elk papiertje een vitamine en 10 papiertjes met 10 verschillende sporenelementen erop. Daarnaast maken we 60 papiertjes met namen van plantenpoeders en 60 papiertjes met de namen van plantenextracten. Al deze 140 papiertjes doen we in een grabbelton, we schudden zorgvuldig en pakken met een blinddoek over de ogen er tien uit. Die ingrediënten stoppen we in capsules en we hebben een voedingssupplement. Dit kunnen we nog eens 13 keer doen. Klaar is Kees!

Niet altijd onschuldig

Kruidenmiddelen zijn gemakkelijk te verkrijgen via Internet. Er zijn allerlei handelskanalen. Een goede, betrouwbare kwaliteit is lang niet altijd gewaarborgd, omdat veel kruidenpreparaten zich onttrekken aan de regelgeving die gelden voor (echte) geneesmiddelen. Ze kunnen gemakkelijk ontsnappen aan de overheidscontrole. Inderdaad blijkt dat ze niet zelden verontreinigingen en toevoegingen bevatten, zoals toxische plantenbestanddelen, pathogene micro-organismen of toxinen daarvan, pesticiden etc. Ook het opzettelijk of per ongeluk aanwezig zijn van zware metalen zoals lood, arseen en kwik is een probleem. Maar er kunnen ook echte geneesmiddelen zijn toegevoegd.⁶

Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) adviseert consumenten om voorzichtig te zijn met het gebruik van kruidenpreparaten met sint-janskruid omdat deze schadelijk kunnen zijn voor de gezondheid. Kruidenpreparaten met sint-janskruid kunnen de werking van geneesmiddelen verminderen, of juist versterken. 'Dit kan ernstige gezondheidseffecten hebben. Ze kunnen bijvoorbeeld de werking van middelen die worden voorgeschreven bij schimmel- of virusinfecties en bij chemotherapie verminderen. De werking van bepaalde kalmeringsmiddelen en antidepressiva kunnen erdoor worden versterkt', aldus het RIVM.

Kortom, de aanprijzing van 'natuurlijke' gezondheidsmiddelen op basis van kruiden of kruidenextracten dient steeds met een kritische blik én enige argwaan te worden gewogen.

De volgende aflevering zou wel eens de laatste in deze serie kunnen zijn. Het gaat dan over de 'harde' geneesmiddelen die worden aangewend bij covid-19.

Maar zou me dit in één aflevering lukken?

Arijan Porsius
11 juli 2021

⁶ **Actueel!!!** Dagblad *Trouw*, 06-07-2021: kruidenpreparaat Montalin® uit Indonesië, verkrijgbaar in webshops, bevat illegaal toegevoegde pijnstillers (paracetamol + ontstekingsremmers)! Gebruikers kunnen hoge doses van deze stoffen binnenkrijgen. Dit werd al eerder dit jaar door het Bijwerkingencentrum LAREB bekend gemaakt.