



Minder pillen door herkennen tekort aan micronutriënten

Promovendus Wout van Orten-Luiten (Humane Voeding en Gezondheid) onderzoekt de verbanden tussen medicijngebruik en tekorten aan vitamines en mineralen in ons bloed. ‘Als medici zulke tekorten herkennen, dan kan dat helpen onnodig medicijngebruik en onnodige bijwerkingen terug te dringen.’

Medicijnen hebben bedoelde, maar ook onbedoelde effecten, de bijwerkingen. Van Orten-Luiten: ‘Medicijnen kunnen micronutriënttekorten veroorzaken in ons bloed. Deze tekorten aan vitamines en mineralen kunnen leiden tot nieuwe klachten. Artsen herkennen die klachten vaak niet als bijwerking van de initiële medicatie en schrijven extra medicijnen voor in plaats van iets te doen aan de tekorten. Een patiënt met diabetes krijgt bijvoorbeeld vaak de bloedsuikerverlager metformine dat als bijwerking heeft dat het de hoeveelheid vitamine B12 in het bloed verlaagt. Op den duur kan hierdoor een vitamine B12-tekort ontstaan met last van zenuwpijn als een mogelijk gevolg. Als artsen de oorzaak van de zenuw-

‘Artsen herkennen klachten vaak niet als bijwerking en schrijven extra medicijnen voor’

pijn niet herkennen, behandelen ze de kwaal met een nieuw medicijn. Ook kan de patiënt door metformine last van zijn maag krijgen en daarvoor een extra pilletje

nodig hebben. Die maagzuurremmers kan vervolgens als bijwerking een verdere verlaging hebben van de hoeveelheid vitamine B12 in het bloed en van magnesium. Een magnesiumtekort verhoogt het risico op hartritmestoornissen, waarvoor dan ook weer medicijnen worden voorgeschreven.’

Voeding

Van Orten-Luiten werkte in haar proefschrift verbanden uit tussen verschillende medicijnen en onder meer vitamine D, magnesium en natrium. ‘De kennis van artsen over interacties tussen voedingsstoffen en geneesmiddelen is beperkt. De medische wereld probeert wel al op verschillende manieren onjuist voorgeschreven medicijnen en daarmee samenhangende bijwerkingen terug te dringen. Met mijn proefschrift voeg ik kennis toe vanuit de invalshoek van voeding.’ DV