

Voor of na de maaltijd? Met water of niet? En wat met alcohol? Het maakt vaak wel degelijk een verschil.

Pillen en voeding

De delicate match

Een medicijn dat niet volgens de voorschriften wordt genomen, gaat anders en vaak minder goed werken. Voeding, alcohol en het tijdstip waarop je het middel neemt, kunnen wel degelijk een verschil maken.

Ralph Clinckers – Paul Nies



We nemen het niet altijd zo nauw met hoe consequent en correct we onze medicijnen innemen, met de “therapietrouw” om het met een mooi woord te zeggen. Maar is dat erg? Je zult natuurlijk niet noodzakelijk in zwijm vallen wanneer je een pilletje eens niet volgens het boekje hebt ingenomen, maar niettemin verdienen de manier en het moment van inname al je aandacht. Medicijnen bevatten actieve stoffen die op verschillende manieren inwerken op je lichaam. Maar die verhoopde werking

kan - soms sterk - worden beïnvloed, in de eerste plaats door andere medicijnen, maar ook door voeding en drank. In de meeste gevallen leiden die interacties tot een wijziging van wat de “biologische beschikbaarheid” van het middel heet, d.i. de mate waarin de werkzame stof op de gewenste plaats terechtkomt en zijn activiteit kan uitvoeren.

De nuchtere maag

Voor een optimale biologische beschikbaarheid van een geneesmiddel >

Problematische combinaties

Wanneer je een geneesmiddel inneemt, wil je natuurlijk dat het werkt zoals verwacht. Niet overmatig, niet onvoldoende. Deze producten kunnen voor bepaalde medicijnen een correcte werkzaamheid vergallen.



Melk en zuivel

Soms wordt specifiek afgeraden om een geneesmiddel met melk of zuivel in te nemen, omdat het calcium in die producten kan gaan binden met het medicijn en zo de werking beïnvloeden. Enkele voorbeelden:

- Antibiotica uit de groep van de chinolonen (bv. Ciproxine, Zoroxin, Tavanic). In combinatie met melk, zuivelproducten als yoghurt en kaas, en met calcium verrijkte vruchtensappen neemt het lichaam de werkzame stof van het medicijn minder op. Daardoor vermindert dus de werking.
- Middelen tegen osteoporose (bv. alendronaat, risedronaat): tussen de inname van deze medicijnen en het gebruik van calciumrijke producten moet zeker een tijdspanne van enkele uren zitten.



Pompelmoes(sap)

Pompelmoes(sap) interageert slecht met heel wat geneesmiddelen.

- Moet je bijvoorbeeld de cholesterolverlagende statines atorvastatine (Lipitor) of simvastatine (Zocor en generische varianten) nemen en je combineert dit met pompelmoessap, dan verhoogt de concentratie van het geneesmiddel in het bloed. Dit versterkt de werking niet alleen, het verhoogt ook de kans op hevigere nevenwerkingen, dus meer spierpijn en spierafbraak.
- De combinatie van pompelmoessap en calciumantagonisten, dat zijn geneesmiddelen die de bloeddruk helpen verlagen, kan die bloeddruk dan weer veel sterker doen dalen dan gewenst. Voor alle duidelijkheid: bij sinaasappels, mandarijnen en de sappen van deze vruchten is er geen sprake van interacties.



Alcohol

Sommige geneesmiddelen combineer je het best niet met (grote doses) alcohol. De werkzaamheid gaat dan niet alleen achteruit, er kunnen ernstige gevolgen zijn.

- Analgetica (pijnstillers): Paracetamol, de eerste keuze bij pijnstillers, geeft in combinatie met chronisch alcoholgebruik een risico op ernstige leverschade. Acetylsalicylzuur, beter bekend als Aspirine, beschadigt sowieso het maagwandslimvlies. Alcohol tast bij chronisch of overmatig gebruik eveneens de maag aan. Beide combineren kan dus nefast zijn.

Nog erger is de combinatie alcohol en narcotische pijnstillers, want die kan tot een coma of erger leiden.

- ACE-remmers en bètablokkers (verlagen o.a. de bloeddruk): gebruik je deze geneesmiddelen in combinatie met alcohol, dan kan je bloeddruk te snel gaan zakken, waardoor je je duizelig voelt of zelfs kunt flauwvallen.
- Antihistaminica (tegen allergie of verkoudheid): het verdoovende effect en de slaperigheid die met deze middelen gepaard gaan, kunnen worden versterkt door het gebruik van alcohol.
- Antacida (neutraliseren het maagzuur): een combinatie met alcohol is uit den boze, want alcohol bevordert net zoals cafeïne, chocolade en vruchtensappen de aanmaak van maagzuur.
- Antidiabetica (middelen tegen diabetes): metformine in combinatie met overmatig gebruik van alcohol geeft een verhoogd risico op melkzuurvergiftiging. Hierdoor gaat je bloed verzuren, wat kan leiden tot ernstige complicaties. Andere middelen tegen diabetes zoals gliclazide, gliquidon en repaglinide zijn evenmin te combineren met alcohol omdat de stabiliteit van de werking onder druk kan komen te staan.

>

is het soms nodig dat het medicijn op zijn weg doorheen het maag-darmkanaal zo weinig mogelijk concurrentie krijgt van voedingsmiddelen. Vandaar dat de bijsluiters van die middelen, en hopelijk ook de artsen die ze voorschrijven, hameren op het belang van een inname op de nuchtere maag.

Maar wat is dat eigenlijk, een nuchtere maag? Je denkt wellicht spontaan dat het betekent dat de maag leeg is, dus na een periode van verschillende uren waarin je helemaal niets gegeten hebt, bijvoorbeeld na een nacht slapen. Dat klopt, maar een inname op een lege maag kan ook betekenen dat je twee tot drie uur na de maaltijd je geneesmiddel inneemt of dat je een tijdje (een halfuur, soms een uur) na de inname alle voeding vermijdt. Op die manier geef je de actieve stof in het medicijn alle kans ongehinderd te worden opgenomen via het darmkanaal.

Voorbeelden van geneesmiddelen die op de nuchtere maag moeten worden ingenomen, zijn legio. We citeren er slechts enkele: bilastine, een middel tegen allergie, celiprolol tegen hoge bloeddruk en angina pectoris, levothyroxine in geval van een slecht werkende schildklier, of bisfosfonaten tegen botontkalking.

Liever met voeding

Nu is het ook weer niet zo dat de gelijktijdige inname van voeding met geneesmiddelen altijd een impact heeft op de mate waarin de actieve stof van het medicijn wordt opgenomen. Voor de meeste middelen is er nauwelijks enige invloed en blijft het gelijk of je nu al dan niet eet of drinkt wanneer je het middel inneemt.

Bij bepaalde medicijnen wordt dan weer expliciet aangeraden om het middel bij een maaltijd in te nemen. Een klassieker in die categorie is de klasse van niet-steroïdale anti-inflammatoire geneesmiddelen (NSAID's), waarvan de onstekingsremmer ibuprofen een voorbeeld is. Dat advies berust niet op sterk wetenschappelijk bewijs, maar het staat wel vast dat deze middelen bij veelvuldig gebruik of hoge doseringen

Voeding kan bescherming bieden tegen een ongewenste bijwerking van een medicijn

maag- en darmklachten kunnen opleveren. Ook individuele gevoeligheid speelt op dat vlak een rol. Het advies zou dus eigenlijk moeten luiden het gebruik van deze middelen in eerste instantie te beperken en, indien er bij gebruik maagproblemen optreden, het middel tijdens de maaltijd te nemen. Hetzelfde geldt overigens voor een ander erg bekend middel: de pijnstillers acetylsalicylzuur (Aspirine). Blijft natuurlijk nog de kwestie wat je samen met je pil wegslikt. Op de vorige bladzijde hebben we enkele belangrijke voorbeelden van problematische combinaties in kaart gebracht.

Het juiste moment

Instructies over de inname van een geneesmiddel op de nuchtere maag of tegelijk met voeding, zullen logischerwijs een invloed hebben op het moment waarop je het middel neemt. Middelen voor dewelke een lege maag vereist is, zullen uit praktische overwegingen vaak in de ochtend worden genomen. Middelen waarvoor het advies geldt ze bij de zwaarste maaltijd van de dag in te nemen, zoals bij sommige medicijnen tegen diabetes, zullen 's middags of 's avonds worden geslikt.

Weet in elk geval dat, wanneer de bijsluiter instructies bevat over het ideale moment om het geneesmiddel in te nemen, je daar het best rekening mee houdt. Soms is het immers bijvoorbeeld aangewezen om niet meer de deur uit te gaan nadat je een medicijn hebt ingenomen.

Moet je een geneesmiddel gedurende lange tijd, of misschien zelfs levenslang gebruiken, dan is het bij vele medicijnen belangrijk dat je dat elke dag op hetzelfde tijdstip doet. Je hebt bij het begin van je kuur dan soms wel de keuze wanneer tijdens de dag je precies het middel inneemt, maar eenmaal je gestart bent, moet je je aan dat bepaalde moment van de dag en het interval houden met het oog op een stabiele therapeutische dosis. Een bekend voorbeeld zijn de antiretrovirale middelen die worden ingezet om het hiv-virus te onderdrukken.

Met een slok(je) water

Om een pil daadwerkelijk door te slikken en in de maag te doen belanden is er overigens niets zo geschikt als een slok water.

Voor middelen die de slokdarm riskeren te beschadigen, is het zelfs aangeraden om een serieuze slok te nemen en om daarna te blijven rechtopstaan. Dat geldt onder meer voor verscheidene klassen van antibiotica (bv. tetracycline, doxycycline, clindamycine, lincomycine) en al helemaal voor bisfosfonaten tegen osteoporose. Bij die laatste moet je zelfs minstens 100 ml water drinken, een uur niet gaan liggen en niets eten. ❤️



Check onze databank

Op www.testaankoop.be/databankgeneesmiddelen en in onze app InforMED vind je alle informatie over de geneesmiddelen, hun werkzaamheid en eventuele goedkopere alternatieven.