

## Minder vlees: vitamine B12 nodig?

Mevrouw B. eet sinds een aantal maanden minder vlees. Ze vraagt zich af of het nuttig voor haar kan zijn om supplementen te nemen.

Vitamine B12 speelt een belangrijke rol bij de ontwikkeling van de rode bloedcellen en bij de werking van het zenuwstelsel. Een tekort kan op termijn leiden tot een ernstige vorm van bloedarmoede of problemen met het zenuwstelsel. Vitamine B12 komt voor in dierlijke producten zoals melk, vlees, vleeswaren, vis en eieren. In België is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor een volwassene 4,0 µg/dag. Wie gezond en gevarieerd

eet, krijgt zonder al te veel moeite voldoende vitamine B12 binnen en heeft geen supplementen nodig. De meest voorkomende oorzaak van een tekort is een verstoorde opname in het maag-darmkanaal. Dit kan het gevolg zijn van een ontsteking van de maag of darmen, een operatie aan maag of darmen (bv. een vermageringsoperatie), een alvleesklier die slecht werkt of het gebruik van maagzuurremmers. Anderzijds kan een tekort aan vitamine B12 ook te wijten zijn aan een te beperkte consumptie van producten van dierlijke oorsprong, wat het geval is bij veganisten. Wie minder vlees eet, maar wel melkproducten, vis of eieren, zal hoogstwaarschijnlijk geen tekort hebben. Wij raden aan om enkel naar supplementen te grijpen als er een tekort aan vitamine B12 in het bloed is vastgesteld door een arts. Dat geldt ook voor andere vitaminesupplementen.



## Wat te denken over de Paingone-pen?

Mevrouw S. wil onze mening kennen over de Paingone-antipijpen, een apparaat dat chronische of acute pijn snel zou kunnen verlichten.



De Paingone-antipijpen doet qua aanblik denken aan een balpen. Je moet de tip van de pen in contact brengen met de plaats waar je pijn voelt. Als je de knop achteraan de pen indrukt komt er een kleine elektrische impuls vrij. Door die prikkel zou ons lichaam endorfines aanmaken, die werken als natuurlijke pijnstillers. De fabrikant beweert dat de doeltreffendheid van de pen voor het verlichten van chronische en acute pijn bewezen is in een dubbelblind onderzoek. Bovendien lezen we op de website van Media Markt dat je de pen zo vaak zou kunnen gebruiken per dag als nodig, zonder bijwerkingen. Maar kloppen deze beweringen wel?

Wij hebben serieuze bedenkingen bij de kwaliteit van de studie. We vragen ons af in welke mate de studie echt blind was. Eén groep deelnemers gebruikte de Paingone-pen, de andere kreeg een placebo. Aangezien je elektrische impulsen voelt, is de kans echter groot dat de deelnemers wisten of ze de echte of de placebo gebruikten. Bovendien was het aantal deelnemers in deze studie onvoldoende om de sterke claims te ondersteunen. De bewering dat er geen neveneffecten zijn, klopt ook niet, aangezien 2 testers huiduitslag hadden na het gebruik van de pen. Bovendien zijn de resultaten van deze studie nog niet gepubliceerd in een officieel wetenschappelijk tijdschrift, hoewel ze al sinds begin 2017 beschikbaar zijn. Dit komt wellicht omdat de kwaliteit van de studie onvoldoende is. Er is dus momenteel geen enkel betrouwbaar wetenschappelijk bewijs dat deze pen de pijn verlicht. Wij ijveren trouwens al jaren voor strengere toelatingscriteria om medische hulpmiddelen zoals deze pen op de markt te brengen.

# Medicijn niet beschikbaar: wat nu?

Mijnheer L. heeft van zijn apotheker te horen gekregen dat het medicijn Questran tijdelijk niet beschikbaar is. Kan hij dit in het buitenland bestellen? En hoe zit het dan met de terugbetaling?

Als een geneesmiddel niet beschikbaar is in België, maar wel nog in het buitenland, zijn er drie mogelijkheden. Allereerst kan je apotheker het geneesmiddel voor jou bestellen in het buitenland. Hiervoor heeft hij een voorschrift nodig en een artsenverklaring. Het medicijn wordt dan niet terugbetaald. Een andere mogelijkheid is dat je zelf het geneesmiddel aankoopt bij een apotheker over de grens. Het medicijn wordt dan enkel terugbetaald als het sterk gelijk op de Belgische variant, d.w.z. als het dezelfde werkzame bestanddelen in dezelfde dosis bevat en als de toedieningsvorm gelijkaardig is. De verpakkingsgrootte hoeft niet identiek te zijn. Let wel, als je vervoerskosten hoger liggen dan wat je terugkrijgt van de ziekteverzekering, loont dit uiteraard niet. Wanneer er voldoende stock beschikbaar is in het buitenland, kan een farmabedrijf de toelating krijgen van de overheid om een medicijn tijdelijk uit het buitenland in te voeren. De normale Belgische prijs en terugbetalingsvoorwaarden blijven dan vaak gelden. Voor Questran was dit helaas geen optie, aangezien er onvoldoende buitenlandse stock voorhanden was. De overige twee opties, zelf aankopen in het buitenland of door je apotheker laten bestellen, brengen allebei extra kosten met zich mee voor jou als patiënt. In België startte het tekort aan Questran eind oktober 2018. Sinds eind januari 2019 is er opnieuw een beperkte hoeveelheid beschikbaar, maar er worden nog tijdelijke tekorten verwacht. Het is belangrijk dat patiënten niet beginnen te hamsteren, zodat de beschikbare verpakkingen gelijkmatig kunnen worden verdeeld over alle apotheken. Wij vinden het echter onaantvaardbaar dat de patiënt op kosten wordt gejaagd en hopen dat de overheid hiervoor snel oplossingen creëert.



# Zijn vervallen geneesmiddelen gevaarlijk?

Mijnheer L. heeft per ongeluk een geneesmiddel ingenomen dat al een jaar vervallen was. Hij vraagt zich af of dit schadelijk kan zijn en of het nog zal werken.

Vooraleer een geneesmiddel op de markt mag komen, moet de fabrikant de stabiliteit ervan bewijzen. Er moet worden aangetoond dat de hoeveelheid werkzame stof gedurende een bepaalde periode constant blijft. Daarnaast mag het gedurende een bepaalde tijd niet worden afgebroken tot (mogelijk schadelijke) nevenproducten, mogen er geen bacteriën op of in het product groeien en mogen bepaalde eigenschappen zoals kleur en hardheid niet veranderen. Deze studies worden ook uitgevoerd in ongunstige bewaaramstandigheden, bijvoorbeeld in een vochtige omgeving, bij hoge temperatuur of bij blootstelling aan fel licht. De vervaldatum geeft aan over welke periode de stabiliteit getest is. Met andere woorden, als de stabiliteit van een geneesmiddel gedurende 2 jaar getest is, zal de uiterste gebruiksdatum maximum 2 jaar zijn. Dit betekent echter niet dat het geneesmiddel na deze datum niet meer werkt of schadelijk wordt. Enkele studies hebben aangetoond dat de hoeveelheid werkzame stof in een geneesmiddel

maanden tot jaren na de vervaldatum nog behoorlijk hoog kan zijn. Over de andere eigenschappen die de kwaliteit van een geneesmiddel bepalen, weten we echter nauwelijks iets na de vervaldatum. Fabrikanten hebben er immers alle belang bij om de houdbaarheid zo kort mogelijk in te schatten. Ze zullen zulke studies dus niet uitvoeren als dat niet verplicht is. Zo'n kwaliteitsstudie op lange termijn zouden ons waarschijnlijk toelaten om de houdbaarheidsdatum van vele geneesmiddelen te verlengen, wat zou kunnen leiden tot aanzienlijke besparingen. Als je per ongeluk een geneesmiddel hebt ingenomen dat vervallen was, hoef je dus niet onmiddellijk te panikeren. Als het geneesmiddel in een droge en donkere omgeving bij de juiste temperatuur bewaard is, blijft het vaak langer stabiel en werkzaam dan aangegeven op de verpakking. Dit hangt natuurlijk af van vele factoren, zoals het soort geneesmiddel, de vorm (tablet of vloeistof), en de verpakking (individueel of samen in één pot). Vraag hierover persoonlijk advies aan je apotheker! 🍏

