

Ik vind dat er met twee maten gemeten wordt als het gaat om supplementen vs geneesmiddelen. Natuurlijk is het belangrijk dat supplementen van goede kwaliteit zijn en daadwerkelijk bevatten wat er op het potje staat, maar veel kruiden en andere supplementen worden al eeuwenlang zonder grote problemen gebruikt. In individuele gevallen waarin het mis ging, ging het vaak of om vervuiling van het supplement met een stof die er niet in thuis hoorde of is er niet zeker dat het supplement het probleem veroorzaakte. Op een website als <https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com/> is goed na te gaan wat de veiligheid is van kruiden en supplementen, welke interacties er mogelijk zijn etc.. Er gaat veel meer mis met geneesmiddelen (doodsoorzaak nr 3!) en dat wordt geaccepteerd alsof dat "erbij hoort". Geneesmiddelen zijn dankzij de krachtige lobby van de farmaceutische industrie op steeds meer plaatsen zonder toezicht te koop.

In mijn praktijk zijn supplementen vaak een waardevolle aanvulling op de therapie. Het kan voorkomen dat patiënten geneesmiddelen nodig hebben (bv 5HTP of Saffraan bij klachten van somberheid ipv een SSRI, GABA of lavendel voor inslaapproblemen ipv slaapmedicatie, duindoornolie bij droge ogen ipv kunsttranen ), het kan ondersteunen bij afbouwen van geneesmiddelen (maagzuurremmers, anti-depressiva, benzodiazepines) of bijwerkingen van medicatie voorkomen (Q10 bij statines, B12 bij metformine, magnesium bij maagzuurremmers, choline bij MTX etc.)

Vóór de komst van geneesmiddelen, was in Nederland "traditionele Westerse Geneeskunde" met kruiden/paddenstoelen en homeopathie/acupunctuur etc. de gewoonste zaak van de wereld en Fytotherapie was onderdeel van de opleiding tot apotheker. Op veel plekken in de wereld is dat nog steeds de dagelijkse praktijk (Duitsland, Zwitserland, China, India etc.)

Supplementen kunnen het geneesmiddelgebruik terugdringen en de gezondheidszorg goedkoper maken. Het geeft patiënten de mogelijkheid om zelf "in charge" te zijn over hoe ze hun klachten willen verminderen en hun gezondheid willen verbeteren.

In plaats van verbieden, zou ik willen voorstellen om samen met de beroepsgroep en patiënten/consumenten te overleggen welke stappen we kunnen zetten om de veiligheid van supplementen te verbeteren, zoals het vergroten van de kennis bij apothekers, artsen en consumenten, opname van een kruiden/supplementen in de medicatie-controle systemen van arts en apotheek, voorschriften opstellen voor de productie van supplementen etc.