



Weet wat je slikt

'GOED VOOR HART EN BLOEDVATEN', 'OPBEUREND', 'BIJ GEWRICHTS- EN REUMATISCHE PIJN'. ZELFZORGMIDDELEN BELOVEN NOGAL WAT, MAAR OP DIE BELOFTEN IS LANG NIET ALTIJD TE VERTROUWEN. LEES EN BEGRIJP DE VERPAKKING.

TEKST: LIESBETH BARENBRUG

TIPS

- ✓ Koop zelfzorgmiddelen liever niet online. U heeft meer dan 50% kans dat die nep zijn.
- ✓ Vertel uw huisarts en apotheker welke zelfzorgmiddelen u gebruikt, zodat zij deze informatie kunnen opnemen in uw dossier.

Wie snipverkouden bij de drogist op zoek gaat naar een snelle remedie weet dat het aanbod overweldigend is: druppels, drankjes, pillen, poeders, smeersels en zuigtabletten. Ze staan gebroederlijk naast elkaar, alsof ze allemaal even afdoende zijn. Maar niets is minder waar.

Van een regulier zelfzorggeneesmiddel, dat de huisarts vroeger meestal voorschreef, en van sommige kruidengeneesmiddelen is bekend dat de werking wetenschappelijk bewezen is, maar van andere zelfzorgmiddelen is dat niet het geval. Hoe weet je nu welk zelfzorgmiddel

je in handen hebt? Ze staan immers door elkaar in de schappen. En fabrikanten voeden de verwarring door allerlei claims op de verpakking te zetten, uiteenlopend van een medische claim 'verhelpt maagpijn' tot 'ondersteunt een gezonde spijsvertering', een zogeheten gezondheidsclaim. Of fabrikanten dat zomaar mogen beloven en wat die beloften waard zijn, zet

FABRIKANTEN VOEDEN DE VERWARRING MET ALLERLEI CLAIMS

de Consumentenbond in dit artikel op een rij. Wat staat er in de schappen, hoe zijn de zelfzorgmiddelen te herkennen en zijn de claims betrouwbaar? De afgebeelde producten zijn voorbeelden.



RVG 21661 = 20515 AV
 Registratiehouder:
 Boehringer Ingelheim bv
 Comeniusstraat 6, 1817 MS Alkmaar

Samenstelling		
100 ml vloeistof bevat de volgende werkzame bestanddelen:		
Bittere scheefbloem - hele plant		
1 : 1,5-2,5	15,0 ml	
Extractiemiddel: Ethanol 50 % (V/V)		
Grote engelwortel		
1 : 2,5-3,5	10,0 ml	
Citroenmelisseblad		
1 : 2,5-3,5	10,0 ml	
Karwijvrucht		
1 : 2,5-3,5	10,0 ml	
Stinkende gouwekruid		
1 : 2,5-3,5	10,0 ml	
Zoethoutwortel		
1 : 2,5-3,5	10,0 ml	
Kamillebloem		
1 : 2 - 4	20,0 ml	
Pepermuntblad		
1 : 2,5-3,5	5,0 ml	
Mariadistelvrucht		
1 : 2,5-3,5	10,0 ml	



RVG 103997
 STEIGERWALD
 Arzneimittelwerk GmbH
 Havelstraße 5
 64295 Darmstadt (Duitsland)

Reguliere zelfzorg-geneesmiddelen

Vroeger vrijwel alleen op doktersrecept te krijgen, maar tegenwoordig ook in de drogisterij, supermarkt en zelfs bij de benzinepomp: reguliere geneesmiddelen. Deze voornamelijk chemisch-synthetische zelfzorggeneesmiddelen vallen onder de Geneesmiddelenwet. Het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG) keurt ze hiervoor op veiligheid en kwaliteit. Ze worden veilig bevonden als uit controle blijkt dat ze zonder tussenkomst van een arts te gebruiken zijn. En om de kwaliteit te beoordelen, controleert het CBG bijvoorbeeld alle gebruikte ingrediënten. Daarnaast moet er voldoende wetenschappelijk bewijs zijn voor de werking van zelfzorggeneesmiddelen, zodat ze een medische claim mogen voeren. Bovendien bekijkt het CBG de bijsluiter en de tekst op de verpakking. Als een fabrikant dus schrijft dat het middel helpt bij hoofdpijn of diarree, dan klopt dat.

Dat je met deze geneesmiddelen zelf kunt dokteren, wil niet zeggen dat ze onschuldig zijn en geen bijwerkingen kunnen hebben. Ook kan er een wisselwerking zijn met alcohol, andere zelfzorgmiddelen en met medicijnen die de dokter voorschrijft. Lees daarom altijd de bijsluiter, en geef aan uw dokter, en liefst ook apotheker, door wat u gebruikt.

TE HERKENNEN AAN RVG met nummer (bewijs van opname in het Register van Geneesmiddelen).

OORDEEL CLAIM Betrouwbaar.

Kruidengeneesmiddelen

Gebruikt u het liefst geneesmiddelen op plantaardige basis? Dan kunt u kiezen voor kruidengeneesmiddelen, ook wel fytotherapeutica genoemd. Ze bevatten uitsluitend planten, delen van planten of plantenmaterialen en mogen claimen dat ze helpen bij pijn of ziekte omdat de werking ervan bewezen is.

Een voorbeeld is Iberogast. Dit mag de medische claim 'voor de behandeling van maagpijn' voeren, omdat de fabrikant aan de hand van wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het middel werkt. Kruidengeneesmiddelen ondergaan niet alleen voor wat de medische claims betreft dezelfde strenge controle als de reguliere zelfzorggeneesmiddelen. Ook van deze zelfzorgmiddelen beoordeelt het CBG de veiligheid, de kwaliteit en de bijsluiters. Die moeten net als bij reguliere geneesmiddelen de bijwerkingen en wisselwerkingen met andere geneesmiddelen vermelden. Dit is niet voor niets. Want het als kruidengeneesmiddel geregistreerde sint-janskruid (gebruikt in bijvoorbeeld het middel Hyperiplant) kan bijvoorbeeld de werking van bepaalde cholesterolverlagende medicijnen en de anticonceptiepil stevig beïnvloeden. Overleg daarom altijd met uw arts, en liefst ook apotheker, over het gebruik van kruidengeneesmiddelen.

TE HERKENNEN AAN RVG met nummer. Verder worden onder 'samenstelling' plantaardige ingrediënten genoemd.

OORDEEL CLAIM Betrouwbaar.

TIPS

- ✓ Gebruik een middel niet meer als de houdbaarheidsdatum is verlopen. Let hierop, vooral bij middelen die al in huis zijn.
- ✓ Lees altijd de bijsluiter. Ook producten op plantaardige basis kunnen bijwerkingen hebben of de werking van medicijnen beïnvloeden.
- ✓ Bewaar alle bijsluiters, ook van die middelen die u incidenteel gebruikt. Bent u die kwijtgeraakt, kijk dan op www.zelfzorg.nl of www.geneesmiddelen-informatiebank.nl.





DE TUINEN

Traditioneel kruidengeneesmiddel ter verlichting van milde gewrichtspijn, reumatische pijn en ter verlichting van milde spijsverteringsklachten, zoals een opgeblazen gevoel en winderigheid. De toepassing is uitsluitend gebaseerd op langdurige gebruikerservaring en niet op klinisch bewijs.

RVG 108110
Aflieverstatus UAD
Verantwoordelijk voor het in de handel brengen:
De Tuinen B.V.
Postbus 475
1940 AL Beverwijk



Veratrum album D12. Hulpstoffen: cellulose (E460), melksuiker, magnesium stearaat (E572) en talk (E553b).

Dosering en gebruiksaanwijzing
Bij acute klachten 2 tabletten per uur innemen, maximaal 12 tabletten per dag. Als de klachten verminderen 3 maal daags 2 tabletten innemen. Voor kinderdosering: zie bijsluiter.

VSM Geneesmiddelen bv
Alkmaar
RVH 80010 UAD

Traditionele kruidengeneesmiddelen

Diverse kruidengeneesmiddelen kennen een lange traditie. Hoewel wetenschappelijk bewijs ontbreekt, mogen ze onder de noemer 'traditioneel kruidengeneesmiddel' beterschap bij ziekte beloven. Wel moet de fabrikant dan eerst aan het CBG bewijzen dat het middel ten minste 30 jaar met succes in de medische praktijk is gebruikt, waaronder ten minste 15 jaar in de Europese Unie.

Zo'n bewijs kan de fabrikant leveren aan de hand van bijvoorbeeld verwijzingen naar handboeken en rapporten van deskundigen, zoals kruidendeskundigen, artsen en apothekers. Ook kan de fabrikant officiële lijsten van toegelaten en geregistreerde traditionele kruidengeneesmiddelen in andere lidstaten van de Europese Unie gebruiken. Daarnaast moet hij aantonen dat het geneesmiddel niet schadelijk is voor de gezondheid. De fabrikant moet verder op de verpakking en in de bijsluiter vermelden dat het om een traditioneel kruidengeneesmiddel gaat en dat de werking ervan uitsluitend is gebaseerd 'op langdurige gebruikerservaring' en niet op wetenschappelijk bewijs.

TE HERKENNEN AAN RVG met nummer én de aanduiding 'traditioneel kruidengeneesmiddel'.

OORDEEL CLAIM Redelijk betrouwbaar.

Homeopathische geneesmiddelen

Stoffen die mensen ziek maken, kunnen mensen ook genezen. Dat is het uitgangspunt van de homeopathie. Net als dat homeopathische middelen steeds beter werken naarmate ze meer verdund en op een bepaalde manier geschud worden. Maar er is gebrek aan wetenschappelijk bewijs. 'Geen bewijs, geen claim', vindt minister Edith Schippers. Daarom ogen de verpakkingen sinds juli 2013 kaal. Er staat niet meer op waar het middel voor dient, ook niet in de bijsluiter. Zo staat op de verpakking van Okugest bijvoorbeeld welke dosering nodig is bij acute klachten, maar niet om welke klachten het gaat. Dit leidt op z'n minst tot verwarring. Toch kun je nog wel ergens op vertrouwen bij homeopathische geneesmiddelen, want de verwerkte stoffen en het procedé van schudden en verdunnen zijn gecontroleerd en goed bevonden door het CBG, dus er is geen sprake van een onveilige situatie.

Wilt u voordat u naar de winkel gaat, weten welk homeopathisch middel tegen welke klacht geregistreerd stond tot juli 2013? Kijk dan op het historisch overzicht van zelfzorg.nl: <http://tinyurl.com/zelfzorg>

TE HERKENNEN AAN RVH met nummer (bewijs van opname in het Register van Homeopathische geneesmiddelen).

OORDEEL CLAIM Niet van toepassing, want die ontbreekt.

Wat vindt de Consumentenbond

Carl Jakobs, campagneleider zorg: 'Consumenten kunnen gemakkelijk verdwalen in het oerwoud van zelfzorgmiddelen. Winkels sorteren producten vaak op ziekteverschijnselen. Geneesmiddelen, medische hulpmiddelen en voedings-supplementen staan dan door elkaar. Terwijl die toch wezenlijk van elkaar verschillen. De Consumentenbond pleit voor een duidelijker onderscheid bij opstelling van producten in de winkel.' Verder pleit de Consumentenbond er in Brussel voor dat kruidenpreparaten dezelfde strenge toetsingscriteria krijgen als die voor andere voedingssupplementen en levensmiddelen.



De aangegeven dosering niet overschrijden. Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk. Voedingssupplementen zijn geen vervanging van een gevarieerde voeding.



A.Vogel
Ingrediënten
Plantenextracten: artisjok (Cynara scolymus) 1,8%, mariadistel (Silybum marianum), paardsbloem (Taraxacum officinale), boldo (Peumus boldus) 0,3%, pepermint (Mentha piperita); vulstof (microkristallijne cellulose); glansmiddel (katoenzaadolie).

Medische hulpmiddelen

Bij medische hulpmiddelen komt wellicht het beeld naar boven van krukken en een rollator. Hoewel dat inderdaad hulpmiddelen zijn, vallen ze niet in de categorie medische hulpmiddelen. Dat geldt wel voor bijvoorbeeld heupprothesen en infuusnaalden. En vreemd genoeg ook voor sommige plantaardige zelfzorgmiddelen. Het is voor fabrikanten aantrekkelijk om plantaardige stoffen niet op de markt te brengen als geneesmiddel, maar als een van de medische hulpmiddelen die niet gekeurd hoeven worden. Dergelijke zelfzorgmiddelen mogen gek genoeg wel een medische claim (bijvoorbeeld 'bij droge hoest') dragen. Die is onbetrouwbaar.

Voor claims op bepaalde categorieën medische hulpmiddelen is wel wetenschappelijk bewijs geleverd. Deze zijn te herkennen aan de markering CE met een nummer erachter. De claims op deze hulpmiddelen zijn wel betrouwbaar.

TE HERKENNEN AAN CE met nummer erachter; bewijs dat het is gecontroleerd. CE zonder nummer: niet gecontroleerd.

OORDEEL CLAIM Bij CE-met nummer erachter: betrouwbaar. Bij CE zonder nummer: onbetrouwbaar.

Voedingssupplementen

Fabrikanten verleiden consumenten voedings-supplementen te kopen onder het mom 'gezond te blijven'. Zo'n 18 miljoen pakjes en potjes gaan er elk jaar over de toonbank. Hoewel ze vaak naast geneesmiddelen in het rek staan, zijn ze dat absoluut niet. Ze mogen dan ook geen medische claims voeren. Alleen gezondheidsclaims zijn toegestaan. Fabrikanten zijn verder verplicht op het etiket te vermelden dat het om een voedings-supplement gaat dat 'niet ter vervanging van een gevarieerde voeding' gebruikt mag worden.

De gezondheidsclaims op voedingssupplementen die alleen uit vitaminen en mineralen bestaan, zijn getoetst op wetenschappelijke onderbouwing en dus te vertrouwen. Ook al zijn de meeste voedingssupplementen overbodig, omdat je via de voeding voldoende vitaminen en mineralen binnenkrijgt. Bij voedingssupplementen waar ook kruiden aan zijn toegevoegd, zijn de claims niet wetenschappelijk onderbouwd. Hetzelfde geldt voor de supplementen die alleen uit kruiden bestaan, de zogeheten kruidenpreparaten. Hiervoor is op Europees niveau nog niet besloten wat de toetsingscriteria zijn voor claims. De vraag is of de werking wetenschappelijk bewezen moet zijn of dat 'jarenlange gebruikerservaring' voldoende is.

TE HERKENNEN AAN De tekst 'voedingssupplement', 'kruidenpreparaat' of 'plantenextracten'.

OORDEEL CLAIM Bij voedingssupplementen met alleen vitaminen/mineralen: betrouwbaar. Met kruiden/planten: onbetrouwbaar. ■

TIPS

- ✓ Vermoedt u dat er sprake is van een bijwerking, meld het dan aan uw huisarts en bij het bijwerkingencentrum Lareb via www.mijnbijwerking.nl. Ook bijwerkingen die al in de bijsluiter staan, kunt u melden.
- ✓ In de Consumentengids van mei 2014 kunt u meer lezen over de bijwerkingen van zelfzorgmiddelen.
- ✓ Duizelt het u ook? Op www.gezondgids.nl staat een praktisch kaartje met informatie waar u in de winkel op kunt letten. Makkelijk mee te nemen in uw tas.

i meer informatie
gezondgids.nl