

# Da's even slikken

Tegen hoofdpijn en griep en voor een betere weerstand. Als je wilt, is er voor alles een pil. Handig toch, om erger te voorkomen? Dat valt tegen. Veel van die middelen doen niet wat ze beloven. En er is nog kans op bijwerkingen ook.



## Als zoete broodjes

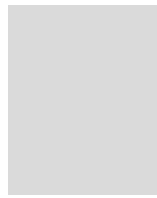
Na de afwijkende winter van vorig jaar vol strenge coronamaatregelen is het de laatste maanden weer vanouds raak met hoesten en snotteren. En dat betekent dat er ook weer volop vrij verkrijgbare medicatie bij de drogist, supermarkt en apotheek over de toonbank gaat. Met stip op de lijst met meest verkochte producten staan vitamines, pijnstillers en middelen voor de luchtwegen. Paracetamol, neusspray, hoestdrank, vitaminepreparaten... Vooral in dit seizoen zijn ze niet aan te slepen. Ook voormalig huisarts en epidemioloog Dick Bijl gebruikte vroeger af en toe een neusspray als hij een loopneus had of verkouden was. Hij schreef ook weleens hoestmedicatie voor aan patiënten. Maar inmiddels komt dat soort middelen zijn medicijnkastje niet meer in. Omdat ze niet nuttig zijn. Tot die conclusie kwam hij toen hij als hoofdredacteur voor het Geneesmiddelenbulletin duizenden onderzoeksrapporten van fabrikanten las en beoordeelde. Hij kwam erachter dat veel producten op de markt komen waarvan helemaal niet is aangetoond dat ze op de lange termijn iets uithalen. En dat terwijl ze wél veel bijwerkingen hebben. "Ik heb het niet over antibiotica of middelen die op de intensive care worden gebruikt, maar over medicijnen die bijna elf miljoen Nederlanders langdurig slikken: hoestmiddelen, bepaalde soorten pijnstillers en ontstekingsremmers, maagzuurremmers, slaappillen, statines, antidepressiva en diarree remmers."

TEKST DORIEN DIJKHUIS ILLUSTRATIE STOCKSY

**foorts** IS ONDERDEEL VAN JE AFWEERMECHANISME. UITZIEKEN HELPT VEEL BETER DAN ONDERDRUKKEN'



EPIDEMIOLOOG **DICK BIJL** WAS HOOFDREDACTEUR VAN HET *GENEESMIDDELENBULLETIN* EN HUISARTS. NU IS HIJ VOORZITTER VAN DE INTERNATIONAL SOCIETY OF DRUG BULLETINS. HIJ SCHREEF DE BOEKEN *GRIEP* EN *HET PILLENPROBLEEM*.



HUISARTS **TAMARA DE WEIJER** IS OPRICHTER VAN VERENIGING ARTS EN LEEFSTIJL. ZIJ SCHREEF *HET LEEFSTIJL-BOEK* EN *EET BETER IN 28 DAGEN*. OOK ONTWIKKELDE ZIJ HAAR EIGEN ONLINE LEEFSTIJLPROGRAMMA. ZIE [DOKTERTAMARA.NL](http://DOKTERTAMARA.NL).

## ANGSTIGE BIJVERSCHIJNSELEN

Geldt dat ook voor relatief onschuldige voorbeelden zoals hoestdrank en -pillen? Volgens huisarts Tamara de Weijer is er geen énkelt middel zonder bijwerkingen, zelfs bij de meest natuurlijke en plantaardige varianten komen ze voor. In sommige hoestdranken zit bijvoorbeeld codeïne, een stof die ook het werkende bestanddeel is van codeïnepillen die mensen massaal nemen om hoestklachten te onderdrukken. "Van die stof kun je versuft raken. Het beïnvloedt je rijvaardigheid." Maar als het nou wérkt? Moet je die bijwerkingen dan niet gewoon op de koop toe nemen? Het is veel beter om stil te staan bij de functie van hoesten dan direct naar de tabletten te grijpen, legt ze uit. "Door te hoesten, werkt het lichaam binnengedrongen ziekteverwekkers je systeem uit. Hoesten is een symptoom. Als je dat symptoom de kop in drukt, ben je misschien even van je klachten af. Maar het probleem los je er niet mee op. Sterker, waarschijnlijk heb je uiteindelijk alleen maar langer last van hoesten." Dick Bijl stelt dat het bovendien nog maar de vraag is of die pillen en hoestdrank echt werken. "De middelen die geregeld langskomen in reclames, bevatten cetylcyteïne of broomhexne. Die zouden het vastzittend slijm weker maken, waardoor je het makkelijker kunt ophoesten. Maar er is nooit aangetoond dat ze een zinvol effect hebben." Bovendien zitten er in dit soort producten vaak ook nog stoffen die psychische afhankelijkheid kunnen veroorzaken. Dextromethorfon bijvoorbeeld, dat als middel bij de apotheek zonder recept verkrijgbaar is. "Naast psychische afhankelijkheid kun je er paniekaanvallen, sufheid en hallucinaties van krijgen. Aan kinderen moet je het absoluut niet geven. Net als een hoest-onderdrukkend middel zoals codeïne is het veel te zwaar voor iets wat in principe vanzelf overgaat."

## Prima pijnpil? Paracetamol

En pijnpillen dan? Iedereen heeft wel een doosje paracetamol of ibuprofen in huis. We slikken massaal 'aspirientjes' tegen hoofdpijn of algehele malaise. Al helemaal bij griep of koorts. Dat doen we te snel en te makkelijk, stelt Bijl vast. "Veel mensen denken dat paracetamol, ibuprofen en aspirine één pot nat zijn, maar de verschillen zijn gigantisch. Zowel wat betreft werkzame stoffen als in bijwerkingen. Ibuprofen is bijvoorbeeld een niet-steroïde ontstekingsremmer, een type pijnstillers waartoe ook diclofenac en naproxen behoren. Ze remmen ontstekingen, verlagen de koorts en verlichten pijnklachten. Maar wat veel mensen niet weten, is dat ze veel bijwerkingen hebben. Ernstige maagklachten, maagzweren, maagbloedingen en hartinfarcten, om er maar een paar te noemen. Niet voor niets schrijft de huisarts ze bij ernstige pijnklachten vaak voor met een extra maagbeschermer erbij. Wat mij betreft hoort ibuprofen niet thuis in het schap van de supermarkt of drogist. Het zou alleen op recept verkrijgbaar moeten zijn. Wil je een pijnpil nemen, kies dan voor paracetamol. De werking is echt net zo goed als die van een ontstekingsremmer. En lees in de bijsluiter vooral ook hóé je paracetamol moet gebruiken."

### JE LICHAAM KAN HET ZELF

Maar als je nou flinke verhoging hebt? Dan is zo'n koortsverlagend middel als ibuprofen toch wél goed? Tamara de Weijer: "Koorts is net als hoesten een signaal van het lichaam dat het druk bezig is ons te beschermen tegen ziekteverwekkers. Het is een onderdeel van het afweermechanisme. Het lichaam zet als het ware de thermostaat hoger om de vijand, een virus bijvoorbeeld, uit te drijven. Koorts moet je daarom juist níét de kop indrukken, want dan blijft het virus langer in je lichaam." Haar advies: "Ben je verder gezond en nog geen zeventig, dan is een paar dagen koorts niets om je zorgen over te maken als je je hebt laten testen en weet dat het geen corona is. Bij erge hoestklachten en benauwdheid is het wel verstandig om even te overleggen met de huisarts. Omdat mensen van boven de zeventig een grotere kans lopen longontsteking te krijgen, raad ik hen aan om bij zwaar hoesten en koorts sowieso direct naar de huisartsenpraktijk of -post te bellen."



### TE ZWAAR VOOR DE KWAAL

Nog zo'n middel dat gewild is bij de drogist zijn neussprays. We hebben het dan niet over de ontstekingsremmende soort die alleen op doktersrecept verkrijgbaar is, maar over de variant die onder allerlei merknamen populair wordt zodra het verkoudheidsseizoen begint. Dit soort sprays bevat meestal de werkzame stof xylometazoline of oxymetazoline. Ze ontzwellen: ze laten de bloedvaten in het slijmvlies van de neus krimpen, waardoor er meer ruimte vrij komt om te ademen. Het probleem van deze sprays ontstaat als je ze wat langer gebruikt. Na ongeveer een week treedt het zogenaamde 'rebound-effect' op. Je neus gaat nog steeds open, maar het middel zorgt er ook voor dat die na een paar uur weer dicht gaat zitten. "Je belandt dan van de regen in de drup," zegt Tamara de Weijer. "Er is een term voor dit effect: 'otrivinisme'. Het middel wordt de kwaal. Je raakt er verslaafd aan."

Het is geen échte verslaving, legt Dick Bijl uit. "Maar je neusslijmvlies raakt wel degelijk afhankelijk. Je kunt niet meer zonder en dat is schadelijk, want op termijn raakt het neusslijmvlies erdoor beschadigd." Nóg een reden om dit soort luchtwegverwijders niet te gebruiken is het eerder genoemde bestanddeel xylometazoline. Die stof kan hartritmestoornissen geven. Dat staat gewoon in de bijsluiter, maar die lezen we vaak niet. Het is volgens hem ook weer een voorbeeld van een middel dat veel te zwaar is voor de kwaal en te veel bijwerkingen kent. Tamara de Weijer: "Ga bij verkoudheidsklachten naar de GGD om je te laten testen. Een 'gewone' verkoudheid gaat in principe vanzelf over. Wil je toch een neusspray gebruiken? Die zijn er ook op basis van een zoutoplossing. Of maak je eigen spoelmiddel: los een theelepel keukenzout op in een glas lauwwarm kraanwater. Dat is net zo effectief en een stuk goedkoper."

'DE STOF IN *neusspray*  
KAN HARTRITMESTOORNISSEN  
VEROORZAKEN. DAT STAAT GEWOON  
IN DE BIJSLUITER'

## Vitamine D, goed idee

Gezond leven als medicijn. Dat is wat volgens Tamara de Weijer zou helpen bij het overgrote deel van de klachten waarmee mensen naar haar spreekuur komen. Hoesten, verhoging, snot... het zijn brandjes die worden 'aangestoken' door een pyromaas, zegt ze. En die pyromaas is een slechte weerstand. "We kunnen de brandjes wel blussen. Maar als we onze afweer niet verbeteren, zullen er altijd weer nieuwe uitbreken," legt ze uit.

Aan onze weerstand werken dus. Dat kan volgens De Weijer door anders te leven. De vijf pijlers die daaraan ten grondslag liggen zijn: gezond eten, voldoende bewegen, genoeg ontspannen, goed slapen en voldoende vitamine D slikken. "Eet zo veel mogelijk onbewerkt, dus niet uit pakjes en zakjes: veel groenten, veel vezels, gezonde vetten, noten en fruit. Zorg dat je gedurende de dag voldoende beweegt. Je hoeft er niet voor naar de sportschool, maar pak de fiets en loop zo veel mogelijk. Ontspan ook voldoende. Kies iets waarbij je tot rust komt. We jakkeren de hele dag maar door. Het is heel belangrijk om af en toen even uit te rusten en op te laden. Slaap voldoende, neem genoeg tijd om 's avonds in stand-by modus te raken voordat je naar bed gaat en ban de schermen uit je slaapkamer. Het licht ervan verstoort je slaap-waakritme. Neem van september tot april extra vitamine D. Dan is er te weinig zonkracht om die alleen door je lichaam aan te laten maken. Mensen met een donkere huidskleur raad ik aan om dat het hele jaar te doen, omdat zij deze vitamine minder makkelijk aanmaken. Ook vrouwen van boven de vijftig en mannen van boven de zeventig zijn gebaat bij extra vitamine D."

# 3

MEEST VERKOCHTE GENEESMIDDELEN  
ZONDER RECEPT BIJ APOTHEKEN

1 > PARACETAMOL

2 > NEUSSPRAYS MET XYLOMETAZOLINE

3 > IBUPROFEN

BRON: STICHTING FARMACEUTISCHE KENGETALLEN

## De kleine lettertjes

Over vitamines gesproken. Vitaminepillen en -preparaten staan ook hoog in de lijst van meest verkochte zelfhulpmedicatie. Vooral in de winter zijn ze geliefd om onze weerstand mee op te krikken. Die preparaten nemen we, stelt Tamara de Weijer, omdat we denken: baat het niet, dan schaadt het niet. “Maar over-doseren kan wel degelijk gevaarlijk zijn. Een teveel aan vitamine A kan vergiftiging veroorzaken. De verschijnselen zijn hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid, vermoeidheid en afwijkingen aan ogen, huid en botten. Het gaat om vitamine A uit dierlijke producten, en niet om carotenoïden – provitamine A – uit groente en fruit. Wel kunnen supplementen met hoge doseringen bètacaroteen – meer dan 15 milligram per dag – het risico op longkanker vergroten. En bij zwangere vrouwen verhoogt te veel vitamine A de kans op aangeboren afwijkingen bij de baby. Langdurig te veel vitamine B6 per dag binnenkrijgen kan dan weer leiden tot aantasting van het zenuwstelsel, waardoor gevoelloosheid, tintelingen of ernstige zenuwpijn in handen en voeten kunnen ontstaan. Om die reden zou ik iedereen afraden een vitamine B-complex te nemen.”

En vitamine C dan? Dat helpt toch om sneller te herstellen van verkoudheid of griep? Dick Bijl zegt dat dat nooit in studies is aange-

toond. “Ook van andere supplementen is nooit wetenschappelijk bewezen dat ze iets voor de gezondheid doen. Sterker: veel vitaminepillen, vitaminepreparaten en voedingssupplementen die bij de drogist te koop zijn, komen uit Azië. Het komt nogal eens voor dat die producten later uit de handel worden genomen omdat blijkt dat ze verontreinigd zijn. Als je al extra vitamines wilt nemen, pak dan niet zomaar iets uit het schap van de supermarkt of drogisterij. En bestel het ook niet op internet, maar ga naar de apotheek. Daar kun je overleggen en advies krijgen.”

Waarom staat er dan op de verpakking van vitaminepillen dat die vitamines goed zijn voor de weerstand? “Die claims kloppen vaak voor de oorspronkelijke natuurlijke stof,” zegt Tamara de Weijer. “Vitamine C in natuurlijke substantie, zoals in sinaasappels, is goed voor de weerstand. Maar dat betekent niet dat de geïsoleerde stof in dat specifieke preparaat hetzelfde effect heeft. Fabrikanten weten dat en het staat vaak ook ergens in de kleine lettertjes. De waarheid is dat we nog vrij weinig weten over wat welke stoffen allemaal precies doen. Waarschijnlijk speelt de combinatie een rol bij het gezondheidseffect. Zorg dus gewoon dat je zo gevarieerd mogelijk eet, zodat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt. Dan hoef je behalve vitamine D niks bij te slikken.”

# 47%

BIJNA 47% VAN DE VROUWEN GEBRUIKTE IN 2020 NIET-VOORGESCHREVEN MEDICIJNEN, TEGENOVER 33% VAN DE MANNEN. TIEN JAAR EERDER WAS DAT NOG 40% EN 29%.

BRON: CBS

‘GRIEP IS EEN *signaal*.  
JE LICHAAM VERTELT DAT HET  
RUST NODIG HEEFT. GUN HET  
DIE *rust* DAN OOK’



## DEKENTJE EN EEN HETE DOUCHE

Waar het volgens Tamara de Weijer en Dick Bijl dus op neerkomt: pak niet zomaar een pil. Geloof niet wat er op een pot of pakje wordt beweerd, maar maak een goede afweging voordat je een middel neemt. Verdiep je in de bijwerkingen door de bijsluiters te lezen. Bijl: “Persoonlijk zou ik niet zo’n stevig risico willen lopen voor relatief onschuldige aandoeningen. We zijn allemaal weleens ziek. Zeker in de winter. Al die winterkwalen gaan vanzelf over. Dus neem een extra hete douche, pak een dekentje en ziek het uit.”

Winterkwalen zoals griep en verkoudheid zijn een signaal, zegt De Weijer. “Je lichaam wil je vertellen dat het rust nodig heeft. Gun jezelf die rust dan ook. Dan ben je eerder van de klachten af dan wanneer je zo snel mogelijk weer op de been wilt zijn.”

## Meer weten?

Op [lareb.nl](http://lareb.nl), de website van het gelijknamige centrum, vind je informatie over bijwerkingen. Een goede website over vitamines is [vitamine-info.nl](http://vitamine-info.nl). Ook bij de apotheker kun je terecht met de meeste vragen over veiligheid en bijwerkingen van medicijnen of vitamines. Vraag je je af of je met bepaalde klachten naar de dokter moet, kijk dan op [thuisarts.nl](http://thuisarts.nl).