



De (on)zin van kruiden-(genees)middelen

rondom de zwangerschap en borstvoeding

Kruiden winnen aan populariteit voor de behandeling van verschillende kwalen in de zwangerschap, het kraambed en tijdens de borstvoedingsperiode. Afhankelijk van de ondervraagde populatie, gebruikt 9 tot 57 procent van de vrouwen weleens een kruiden(genees)middel rondom de zwangerschap. Vaak wordt gedacht dat de natuurlijke bestanddelen van kruiden(genees)middelen, een lager risico geven op bijwerkingen dan farmaceutische producten. Door gebrek aan bewijs over de effectiviteit en veiligheid, de ongecontroleerde samenstelling en mogelijke interactie met medicijnen, kunnen ze echter wel degelijk een risico vormen voor de gezondheid.

In dit artikel krijg je een overzicht van het gebruik van kruiden(genees)-middelen door zwangere en lacterende vrouwen vanuit het onderzoek van Moeders van Morgen Lareb, onderdeel van Bijwerkingencentrum Lareb. Het onderzoek laat zien dat er weinig tot geen wetenschappelijk bewijs is voor de veiligheid en effectiviteit van de meest gebruikte kruiden(genees)middelen rondom de zwangerschap en in de borstvoedingsperiode.

Gebruik van kruiden(genees)middelen

Door middel van vragenlijsten verzamelt Moeders van Morgen Lareb gegevens over geneesmiddelgebruik tijdens de zwangerschap en in de borstvoedingsperiode (zie ook kader op pagina 13). Op het moment van schrijven nemen er bijna 14.000 vrouwen deel aan het vragenlijstonderzoek. Van ongeveer 7.000 vrouwen is er (al) een zwangerschapsgeschiedenis bekend. Het grootste deel van de kruiden(genees)middelen die gebruikt worden door deelnemers van Moeders van Morgen Lareb kan ingedeeld worden in twee groepen: middelen ter bevordering van de melkproductie en middelen ter bevordering van de vruchtbaarheid en/of het voorkomen van miskramen. In totaal zijn er 208 vrouwen die aangaven voor één van deze indicaties kruiden(genees)middelen te gebruiken.

Hulp bij zwanger worden en voorkomen miskraam

In totaal gebruikten 26 vrouwen een kruiden(genees)middel rondom de conceptie of in de vroege zwangerschap om de vruchtbaarheid te bevorderen en/of een miskraam te voorkomen. Tabel 1 geeft een overzicht van de gebruikte middelen. Bij een (nog) onbekende zwangerschapsgeschiedenis, is de deelnemer nog zwanger of heeft ze geen vervolgvragenlijst(en) ingevuld.

Chinese kruiden

Tien vrouwen gaven aan Chinese kruiden (al dan niet gespecificeerd) te hebben gebruikt

Soort middel	Aantal	Reden gebruik (zelf gerapporteerd)	Zwangerschapsgeschiedenis
Chinese kruiden	11	Rust in het lichaam	3 Geen bijzonderheden
- Nuan Gong Yun Zi Wan	1	Onregelmatige cyclus	9 (nog) Onbekend
- Chai Hu Shu Gan Wan	1	'Kou' in de buik	
- Warm the Mansion	1	Voorkomen miskraam	
- Niet gedefinieerd	9		
Monnikspeper	8	Menstruatie reguleren	1 Geen bijzonderheden
		Betere hormonale balans	1 Verkort tongriempje
		Pijnlijke menstruatie	1 Pulmonalisklepstenose en hypertrofie onderbeen
			5 (nog) Onbekend
Tarwekiemolie	4	Bevorderen van de innesteling	1 Geen bijzonderheden
		Luteale fase verlenging	1 Vroeggeboorte (35+3 AD)
			2 (nog) Onbekend
Maca	3	Kans op bevruchting vergroten	1 Geen bijzonderheden
			2 (nog) Onbekend
Innestellingsthee	1	Innesteling	1 Geen bijzonderheden

Tabel 1. Kruiden(genees)middelen gebruikt ter bevordering van de vruchtbaarheid of voorkomen van een miskraam (totaal 26 vrouwen, één vrouw gebruikte twee verschillende Chinese kruiden).

‘Meer dan 75 procent van de patiënten brengt de zorgverlener niet op de hoogte van kruiden(genees)-middelgebruik’

om vlotter zwanger te worden en/of om een miskraam te voorkomen. Chinese kruiden omvatten een zeer breed scala uit de traditionele Chinese geneeskunde waarvan de samenstelling en dosering op het specifieke individu worden afgestemd. Dit maakt onderzoek naar de veiligheid en effectiviteit gecompliceerd. Ook blijken Chinese kruidenpreparaten soms vervuild te zijn met (potentieel) schadelijke ingrediënten zoals zware metalen of medicijnen.² Op basis van de huidige wetenschappelijke

literatuur is het niet mogelijk om een uitspraak te doen over de veiligheid van Chinese kruiden rondom de zwangerschap. Het is daarom goed om terughoudend te zijn met het gebruik van deze middelen.

Monnikspeper (*Vitex Agnus-Castus*)

Monnikspeper zou de regelmaat van de menstruele cyclus bevorderen en premenstruele en postmenopauzale klachten verminderen.⁴ Een aantal wetenschappelijke onderzoeken vindt inderdaad een gunstig effect van monnikspeper op de ovulatie en het verlengen van de luteale fase.^{5,6} Het gaat om kleine onderzoeken met belangrijke beperkingen in de gebruikte methodes. Daarom kan op basis van deze studies geen uitspraak gedaan worden over de werkzaamheid van monnikspeper voor het verbeteren van de vruchtbaarheid. Acht deelnemers aan Moeders van Morgen Lareb gebruikten monnikspeper. Vier van hen gebruikten het door tijdens de prille zwangerschap, tot een maximale zwangerschapsduur van zes

‘Een meta-analyse met gerandomiseerde blinde trials vond een significante, maar milde, toename van de melkproductie bij gebruik van fenegriek’

weken. In de literatuur is geen onderzoek beschikbaar naar het risico op aangeboren afwijkingen na gebruik van monnikspeper. Er kan dan ook geen wetenschappelijke uitspraak worden gedaan over de veiligheid van dit kruid tijdens de zwangerschap en rondom de conceptie.

Bevordering van melkproductie

Uit eerder onderzoek blijkt dat tussen de 15 en 45% van de lacterende vrouwen een kruid gebruikt om de melkproductie te bevorderen.⁷ In dit onderzoek waren er 180 vrouwen die een galactogeen kruid gebruikten (tabel 2). Bijna driekwart (71,1%) van deze vrouwen gaf aan een positief effect van het middel op de melkproductie te hebben gemerkt. Andere vrouwen rapporteerden ofwel geen effect te hebben gemerkt, ofwel een effect te hebben gemerkt maar gaven

daarbij niet aan of dit positief of negatief was. Sommige vrouwen vulden deze vervolgvraag niet in. Er werden geen negatieve effecten gemeld bij moeder of zuigeling.

Fenegriek (*trigonella foenum-graecum*)

Fenegriek was het meest gebruikte kruid in Moeders van Morgen Lareb. In totaal gebruikten 146 vrouwen dit kruid, al dan niet in combinatie met andere kruiden. In de literatuur is fenegriek het meest bestudeerde galactogene kruid. Een meta-analyse met gerandomiseerde blinde trials vond een significante, maar milde, toename van de melkproductie bij gebruik van fenegriek. De vijf geïncludeerde kleine trials lieten geen nadelige effecten zien bij moeder of kind.⁷ In andere onderzoeken worden wel bijwerkingen van fenegriek bij de moeder gemeld waaronder misselijkheid, braken en hypo-

glycemie. In de literatuur zijn enkele cases gemeld van een vreemde geur en/of smaak van de moedermelk die lijkt op ahornsiroop. Daarnaast zijn er meldingen van verergering van benauwdheidsklachten bij vrouwen met astma. Fenegriek geeft een mogelijke interactie met coumarines (bloedverdunders) en glucose verlagende middelen en kan een kruisreactie geven met andere allergenen, waaronder kikkererwten en pinda's.^{8,9,10}

Gezegende distel (*Cnicus benedictus*)

Een ander veelgebruikt borstvoedingskruid is gezegende distel. Dit werd gebruikt door 103 deelnemers van Moeders van Morgen Lareb, al dan niet in combinatie met andere kruiden. Er zijn geen geblindeerde studies naar het effect van gezegende distel op de melkproductie.¹¹ Dit kruid kent milde bijwerkingen, zoals misselijkheid en een droge mond.⁹

Borstvoedingsthee

Ook het gebruik van borstvoedingsthee wordt regelmatig gerapporteerd in Moeders van Morgen Lareb. Borstvoedingsthee is een vrij te gebruiken term. De thee is dan ook verkrijgbaar in veel verschillende samenstellingen. Vanuit het Voedingscentrum wordt gebruik van borstvoedingsthee met anijs en venkel uit voorzorg afgeraden vanwege de hoge concentraties aromastoffen die ze bevatten. In grote hoeveelheden kunnen deze aromastoffen (estragol, trans-anetol en d-carvon) toxische effecten hebben op de lever.

Implicaties voor de praktijk

Uit eerder onderzoek blijkt dat meer dan 75 procent van de patiënten hun zorgverlener niet op de hoogte brengt van het gebruik van een kruiden(genees)middel.¹ De gerapporteerde aantallen in Moeders van Morgen Lareb zijn dan ook waarschijnlijk een onder-rapportage van het werkelijk aantal gebruikers. Vanwege de mogelijke bijwerkingen en inter-

Moeders van Morgen Lareb

Het doel van Moeders van Morgen (onderdeel van het Bijwerkingencentrum Lareb) is om meer informatie te krijgen en te verspreiden over de veiligheid van geneesmiddelen rondom de zwangerschap en borstvoeding. Het onderzoek verzamelt, middels maximaal zes online zelf-gerapporteerde vragenlijsten vanaf de (prille) zwangerschap tot een jaar postpartum, gegevens over geneesmiddelengebruik, vaccinaties, de bevalling, de gezondheid van het kind en de borstvoeding. Iedere zwangere vrouw kan meedoen, ook als ze (nu) geen medicatie gebruikt.

Op de website van Lareb (lareb.nl/mvm-kennis) kan daarnaast gezocht worden naar informatie over de veiligheid van meer dan 1.900 geneesmiddelen tijdens de zwangerschap en borstvoedingsperiode. Moeders van Morgen Lareb is elke werkdag van 9.00 tot 17.00 uur bereikbaar voor vragen over geneesmiddelgebruik rondom de zwangerschap en lactatie op 073-64 69 700.

Nodig zwangere vrouwen uit

Ook jij kunt bijdragen aan kennis over medicatieveiligheid rondom de zwangerschap! Nodig zwangere vrouwen uit mee te doen aan het vragenlijst-onderzoek via Vrumun en Orfeus of via de website moedersvanmorgen.nl. Wil je meer weten over het onderzoek of informatiemateriaal ontvangen? Mail dan naar info@moedersvanmorgen.nl.

acties met geneesmiddelen is het belangrijk om als zorgverlener op de hoogte te zijn van het gebruik van kruiden(genees)middelen. Het is daarom goed om actief navraag te doen naar het gebruik van deze middelen door de zwangere en lacterende vrouw. Veel kruiden worden al honderden jaren voorgeschreven in traditionele geneeskundige stromingen. Van de meeste is de veiligheid tijdens de zwangerschap en/of borstvoedingsperiode echter niet wetenschappelijk aangetoond. Bij onduidelijke klachten bij de zwangere of lacterende vrouw en de zuigeling, moet dan ook gedacht worden aan effecten van al dan niet incorrect, kruiden(genees)middelen gebruik. ↩

Soort middel	Aantal	Gebruik	Toename melkproductie	Bijwerkingen moeder/kind
Fenegriek/Distel/Galega - Boezemvriendjes - Overig	86 81 5	Frequentie: 1-4x/dag Duur: 1 dag tot 3 maanden	61 (70,9%)	Geen
Fenegriek - Tablet/capsule - Druppels - Onbekend	51 37 3 11	Frequentie: 1-6x/dag Duur: 1 dag - 1 jaar	37 (72,5%)	Geen
Borstvoedingsthee - Bio Borstvoedingsthee Weleda® - Mariadistelzaad thee - Fenegriek thee - Borstvoedingsthee niet gespecificeerd	16 6 1 1 8	Frequentie: tot 6x/dag Duur: 2 dagen - 2,5 maand	10 (62,5%)	Geen
Mariadistel - Capsule/tablet	10	Frequentie: 1-3x/dag Duur: 2 weken - 6 maanden	9 (90%)	Geen
Gezegende distel - Druppels	9	Frequentie: 20-60 druppels/dag Duur: 3 dagen - 1 maand	9 (100%)	Geen
Fenegriek/gezegende distel - Capsule/tablet	8	Frequentie: 1-3x/dag Duur: 2 weken - 2 maanden	2 (25%)	Geen

Tabel 2. Kruiden(genees)middelen gebruikt ter bevorderingen van de melkproductie tijdens de borstvoedingsperiode (totaal 180 vrouwen).



Scan de QR-code om naar de bronnen te gaan.