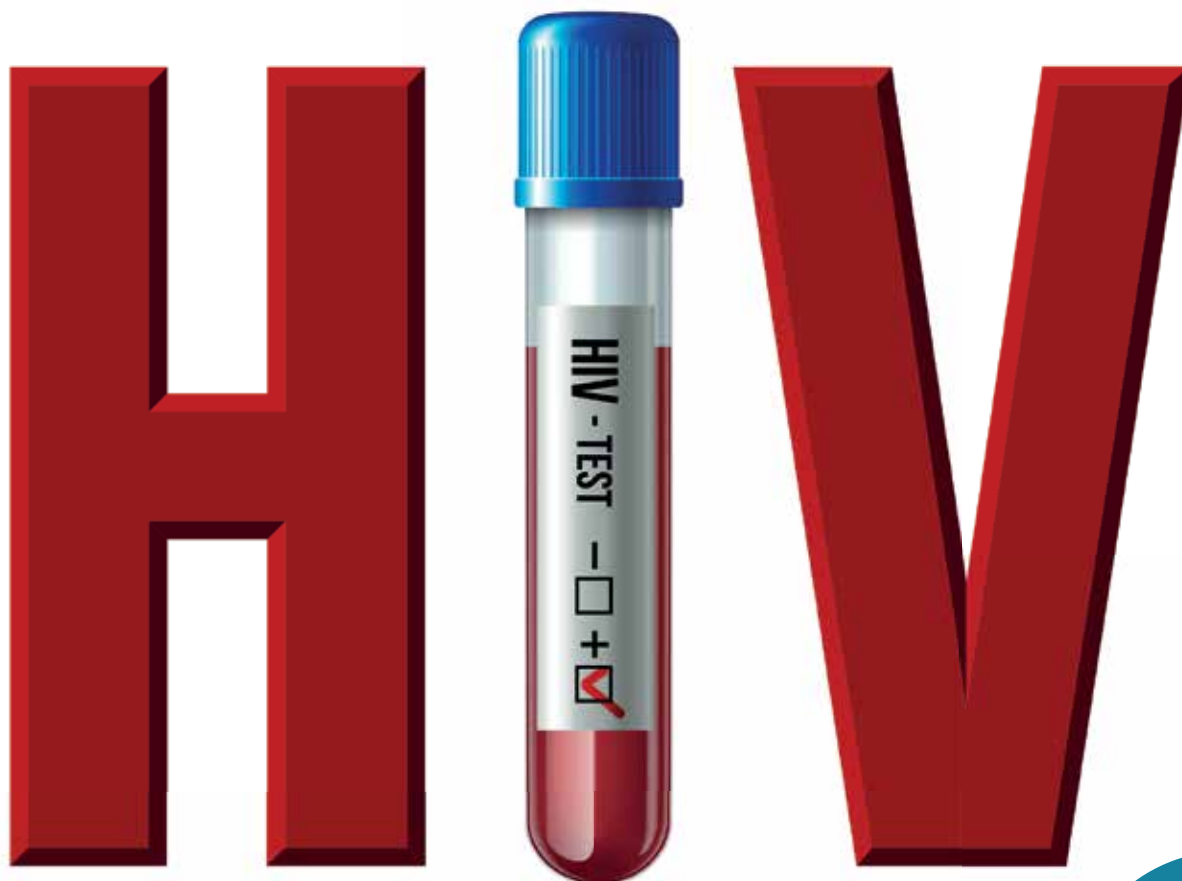




► Blijven leren

WAAKZAAM BLIJVEN IS DE BOODSCHAP



DOSSIER
Maag-
en darm-
problemen

Beroep
DE DIGITALISERING
VAN DE APOTHEEK

Gezondheid
STOPPEN
MET ROKEN

Gezondheid
NA DE
FEESTEN

In de kijker
AMLA, INNOVEREND
BIJ CHOLESTEROL

Nesivine[®]

EUCALYPTUS

Maakt de neus vrij

tot **12** uur lang*

NIEUW

In het Nesivine gamma

Bevat Eucalyptus en Aloe Vera, welke zintuigelijke hulpstoffen zijn.

NESIVINE EUCALYPTUS (CNK 4258-653) VERVANGT VICKS SINEX (CNK 2482-024) VAN ZODRA DE VOORRAAD IS UITGEPUT.

*Gebaseerd op de SKP

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL: Nesivine Eucalyptus 0,5 mg/ml, neusspray oplossing. **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING:** Oxymetazolinehydrochloride 0,5 mg/ml. 1 spray (50µl) bevat ongeveer 25 microgram oxymetazolinehydrochloride. Hulpstof(fen) met bekend effect: Benzalkonium chloride 0,2 mg/ml (0.01 mg/spray) en benzylalcohol 2 mg/ml (0.1 mg/spray). **FARMACEUTISCHE VORM:** Neusspray, oplossing. Heldere vloeistofbereiding. **KLINISCHE GEGEVENS: Therapeutische indicaties:** Symptomatische behandeling van verstopte neus. **Dosering en wijze van toediening: Dosering: Volwassenen en kinderen ouder dan 10 jaar:** 1-2 sprays in ieder neusgat maximum 2-3 maal per dag. **Pediatrie patiënten: Kinderen van 6-10 jaar:** 1 spray in ieder neusgat maximum 2-3 maal per dag. Niet aangewezen voor kinderen onder 6 jaar. Nesivine Eucalyptus mag niet meer dan 5-7 opeenvolgende dagen worden gebruikt. **Wijze van toediening:** Nasaal gebruik. **Contra-indicaties:** • Overgevoeligheid voor de werkzame stoffen of voor een van de hulpstoffen. • Bij patiënten die monoamine oxidase remmers (MAO-remmers) gebruiken of deze in de voorafgaande 2 weken hebben gebruikt. • Bij patiënten met een nauwe kamerhoekglaucoom. • Bij patiënten na een transsfenoïdale hypofysectomie. • Als de huid en slijmvliezen van de neus ontstoken of beschadigd (rhinitis sicca) zijn. • Bij patiënten met een acute coronaire aandoening of cardiale astma. **Bijwerkingen:** De bijwerkingen worden hierna weergegeven volgens orgaanklasse en frequentie, met de volgende categoriën: Zeer vaak (≥1/10); vaak (≥1/100 tot <1/10); soms (≥1/1000 tot <1/100); zelden (≥1/10.000 tot <1/1000); zeer zelden: <1/10.000; niet bekend (kan niet geschat worden op basis van de beschikbare gegevens). **Ademhalingsstelsel-, borstkas- en mediastinumaandoeningen:** Soms (1/100 – 1/1000): niezen, een droog gevoel en irritatie in neus, mond en keel. **Zenuwstelselaandoeningen:** Zelden (< 1/1000): angst, sedatie, irritatie, slaapstoornissen. **Hartaandoeningen en Bloedvataandoeningen:** Zelden (< 1/1000): tachycardie, palpitation, verhoogde bloeddruk. **Algemene aandoeningen en toedieningsplaatsstoornissen:** Zelden (< 1/1000): reactieve hyperemie, hoofdpijn, misselijkheid, exantheem en zichtstoornissen. Het langer dan aanbevolen gebruik van het geneesmiddel kan leiden tot een verminderd effect en/of rebound congestie. **Melding van vermoedelijke bijwerkingen.** Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijke bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefenaars in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen in België te melden via het Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten - Afdeling Vigilantie – Galileelaan 5/03 - B-1210 Brussel OF Postbus 97 – B-1000 Brussel - Madou - Website: www.eenbijwerkingmelden.be - e-mail: adr@fagg.be. **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN:** P&G Health Belgium BV, Temselaan 100, 1853 Strombeek-Bever - **NUMMER(S) VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGE:** BE225495 15 ml. **AFLEVERING:** Vrije aflevering. **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST:** 07/2021.

Informatie over de rubrieken Bijzondere waarschuwingen en voorzorgen bij gebruik, Interacties, Vruchtbaarheid, zwangerschap en borstvoeding, Beïnvloeding van de rijvaardigheid en het vermogen om machines te bedienen, Overdosering, Farmacologische eigenschappen en Farmaceutische gegevens kan u vinden in de volledige versie van de Samenvatting van de Productkenmerken.



Anders (leren) denken

We zijn nog niet klaar met de pandemie, maar u bent ongetwijfeld net zoals ik en bent het wellicht ook moe dat men de hele dag praat over het virus, over de lockdown, over de vaccins,

de vele meningen en polemieken. Bovendien werden en worden we overspoeld door een massa informatie, die soms tegenstrijdig is. Uiteindelijk hebben we het vaak moeilijk om daarin overeind te blijven of om ons erin terug te vinden.

We worden ook overspoeld door emoties, vinden niet meteen een goeie houding tegenover deze crisis en we zijn niet altijd in staat om te analyseren wat ons overkomt. We nemen ook niet voldoende tijd om te luisteren naar onszelf en dat zorgt voor spanningen, zonder het hoe of waarom te vatten. Ten slotte stapelen al die spanningen zich op en kunnen die leiden tot echte fysieke en mentale problemen en pijn. Dit alles is immers de enige manier om uit te drukken en te begrijpen dat het tijd is om zijn dagelijkse leven te veranderen.

Is het in deze donkere en angstwekkende tijd misschien niet net precies het goeie moment om te proberen onze perceptie te veranderen over wat ons omringt en dat aan te grijpen om het beter te doen, alles wat lichter op te pakken en volop te genieten van het leven?

Denk positiever, spoor uzelf aan om de dagelijkse besloomingen met de glimlach op te nemen. Dit gedrag zal u in staat stellen u te concentreren op het moment zelf, zonder te anticiperen op de toekomst of te blijven piekeren over wat is gebeurd. Zo wordt het makkelijker om iets te laten gaan en dus, door de omstandigheden, de situatie te aanvaarden, te relativiseren en enige sereniteit terug te vinden. Om dit jaar af te sluiten wenst het team van de Farmassistente u te leren leven en te genieten van het moment zelf, omringd door wie u liefheeft, uw lichaam en geest opnieuw op te laden en het jaar aan te pakken vol optimisme en relativiseringsvermogen.

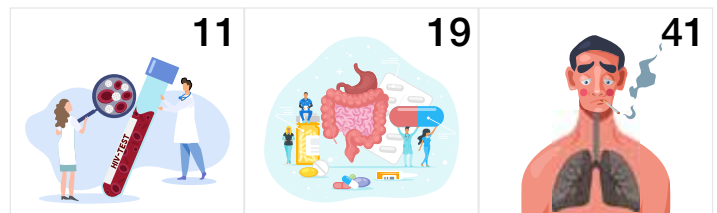
Een prettig eindejaar en een uitstekend nieuwjaar!

De redactie

Inhoudstafel

FORMATIE

Actualiteit	Algemeen nieuws	04-05
Beroep	De verdere digitalisering van de apotheek	07-08
Blijven leren	Aids en hiv-behandelingen	11-15
Dossier Maag- en darmproblemen	Gluten, hoofdrol bij coeliakie	20
	IBD, informeren voor therapietrouw	23-27
	Het prikkelbaredarmsyndroom	28-29
	De wisselwerking tussen medicatie en microbiota	30
	EPI of exocriene pancreas insufficiëntie	31-32
	NASH, stille leverziekte neemt toe	34-35
Gezondheid	De natuur helpt om de feestdagen door te komen	37-38
	Stoppen met roken in 10 hoofdzaken	41-43
In de kijker	Amla en hypocholesterolemie	44
	Studies bevestigen rol van vitamine D	47
	De verlengde afgifte	49
Vragen van patiënten		51-53
In het kort		54-55
Wedstrijd		56
Nieuws		56-58



MAANDBLAD (11 NRS/JAAR) NR 159 DECEMBER 2021 - JANUARI 2022 - TARIEF 1,50€

Verantwoordelijke uitgever: Farmapress bvba/sprl. - Leuvensesteenweg 431 D - 1380 Lasne • **Directeur van de publicatie:** Valérie Decallonne 0475/23 53 98 - vdc@editionventures.be • **Marketing Directeur:** Nathalie Fisse - 0495/90 60 15 - nfi@editionventures.be • **Redactie:** Nathalie Evrard, apotheker - Virginie Villers, apotheker - Isabelle Janssens, apotheker - Céline Quitelier, apotheker - Michèle Koerperich, apotheker - Ann Daelemans, apotheker - Charline Rousseau, apotheker • **Lay-out:** Fabrice Liben / 19Agency - fabriceliben@19agency.be • **Vertaling:** Mark De Geest / Twogether • **Drukkerij:** Dereume Printing nv/sa Golden Hopestraat 1, 1620 Drogenbos

Abonnementen en adreswijziging: info@pharmateam.be

Actualiteit: wat voor nieuws in de apotheek?

Uw advies is uw sterkste argument voor de patiënten die langskomen in uw apotheek. Daarom ook dit overzicht van de medische actualiteit waarmee u uw patiënten nog beter kunt informeren!



Off-label voorschrift

Het off-label gebruik (soms ook 'gebruik buiten indicatie' genoemd, maar die term is te beperkend) betreft het gebruik van een geneesmiddel op een andere manier dan bedoeld/beschreven in de SKP (Samenvatting van de Kenmerken van het Product). Een andere dosering, leeftijdsgroep of patiënten, andere indicatie en/of toedieningswijze of aan een patiënt voor wie het middel gecontra-indiceerd is volgens de SKP. Dit kan gerechtvaardigd zijn wanneer de patiënt niet op een andere manier adequaat kan worden behandeld. Volgens het KCE worden medicijnen vaak off-label voorgeschreven aan kinderen of zwangere vrouwen, in de oncologie, verloskunde, infectieziekten en de palliatieve zorg.

Dit moet u weten

Het is voor de apotheker meestal niet mogelijk om te weten of dit voor off-label gebruik is. Hij kan echter reageren bij een dosering die sterk afwijkt van de gebruikelijke dosering of bij een toedieningsweg die niet in de SKP is vermeld. Bij twijfel neemt de apotheker best contact op met de voorschrijver.

Bron: BCFI 12/21

Vallen

Vallen is overal ter wereld een groot probleem voor de volksgezondheid. Naar schatting vallen er elk jaar 684.000 dodelijke slachtoffers,

de tweede belangrijkste doodsoorzaak door onbedoeld trauma. In alle regio's van de wereld hebben 60-plussers het hoogste sterftecijfer. Het risico neemt toe met de leeftijd. Het risiconiveau kan deels toegeschreven worden aan de fysieke, sensorische en cognitieve veranderingen die gepaard gaan met de veroudering, gecombineerd met omgevingsfactoren die niet geschikt zijn voor een vergrijzende bevolking.



De valpreventie

Om vallen te voorkomen zijn bepaalde oplossingen mogelijk:

- een vermindering of het stoppen van psychotrope stoffen;
- vitamine D-supplementen bij een tekort;
- goede reflexen aanleren (lopen, balanceren, etc.);
- beoefening van tai chi;
- wijziging van de inrichting (tapijten verwijderen bv.).

Bron: WHO

1 op de 3 Belgen begrijpt informatie over hun gezondheid verkeerd

Volgens een groot Europees onderzoek onder burgers uit 17 landen zegt 35% van de Belgen moeite te hebben met het verkrijgen, begrijpen en beoordelen van informatie over hun gezondheid. 10% vindt dat hun kennis onvoldoende is.



Volgens de coördinator van het Belgische luik van de enquête is er op het vlak van gezondheid geen gebrek aan informatie maar integendeel te veel en de echte uitdaging is dan ook niet om informatie te vinden, maar wel de weg te vinden in de berg van informatie die soms onjuist, soms vaag is. Want anno 2021 komt informatie niet meer alleen van professionele gezondheidswerkers maar ook van de media, de social media, de diverse overheden, de lobbygroepen...

Om de gezondheidsvaardigheden van de Belgen te verbeteren, moeten we blijven opvoeden in gezondheid met dan vooral oog voor kwetsbare mensen zoals ouderen, maar ook verplegend personeel leren om een eenvoudige(r) taal te gebruiken zonder jargon.

Bron: UCLouvain 08/11/2021



Misbruik van pregabaline in België

Pregabaline en gabapentine, twee anti-epileptica die zijn goedgekeurd voor de behandeling van epilepsie en neuropathische pijn, worden in toenemende mate off-label

gebruikt bij chronische niet-neuropathische pijn (waaronder lage rugpijn, ischias, carpaal-tunnelsyndroom en profylaxe van hoofdpijn). Ook een gegeneraliseerde angststoornis is geïndiceerd in de samenvatting van de productkenmerken van pregabaline. Vooral de apothekers in ons land melden een toename van het aantal gevallen van misbruik van pregabaline via neprecepten en medisch shoppen. Dit misbruik gaat vaak samen met het misbruik van andere kalmerende middelen.

Dit moet u weten

De belangrijkste complicaties van misbruik van pregabaline zijn coma, bewustzijnsverlies, desoriëntatie en verwarring. Ademhalingsfalen en overlijden zijn ook gemeld.

Apothekers worden verzocht de conformiteit van het voorschrift te controleren, bij twijfel contact op te nemen met de voorschrijver en bij ontdekking van valse recepten een klacht in te dienen bij de politie.

Bron: BCFI 12/2021

Deontologie of plichtenleer

De eerste volledige editie van de gecommentarieerde Code farmaceutische plichtenleer is nu online beschikbaar op de website van de Orde van Apothekers. Het bevat juridische verwijzingen, gevallen van disciplinaire jurisprudentie die de toepassing van bepaalde bepalingen en hulpinstrumenten illustreren met betrekking tot het beroepsgeheim, de lancering van een online apotheek, reclame- en handelspraktijken ... Iedereen kan meewerken door suggesties, opmerkingen en/of nieuwe ideeën te sturen naar ac.squifflet@ordredespharmaciens.be.

Patiënt-lesgever project

Sinds 2019 zijn 19 patiënten- en familieverenigingen en 30 van hun leden betrokken bij de initiële en permanente vorming van studenten in de volksgezondheid, verpleegkunde, algemene geneeskunde of farmaceutische wetenschappen door rechtstreeks op te treden in hogescholen en universiteiten. Het project, gefinancierd door de Koning

Boudewijnstichting en ontwikkeld door de liga van gebruikers van gezondheidsdiensten (LUSS), behandelt thema's als therapeutische patiënteneducatie, kwaliteit van zorg, communicatie tussen zorgverleners en patiënten, leven met een chronische ziekte, patiëntenrechten... met als enige doel de kwaliteit van de zorg te verbeteren.

Bron: UCLouvain

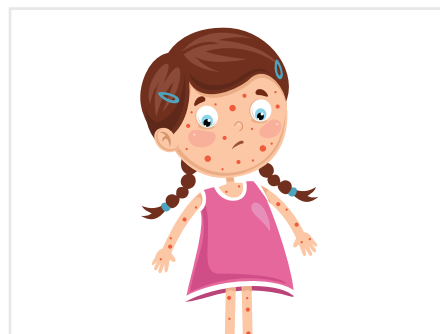
Ontstekingen

Een ontsteking heeft vijf typische symptomen: roodheid, pijn, warmte, zwelling en soms functieverlies. Een ontsteking heeft een begin, een piek en een einde, maar veel ziekten hebben een chronische inflammatoire component, zoals de ziekte van Crohn, astma of de chronische obstructieve longziekte (COPD).

Sommige geneesmiddelen zijn effectief in de acute fase, andere, zoals antilichamen of immunosuppressiva voor chronische ziekten. Maar geen enkele is 100% effectief en daarom is het belangrijk om nieuwe wegen te zoeken voor de behandeling van chronische ontstekingsziekten.

Zo wordt er onderzoek gedaan naar endocannabinoiden vanwege hun ontstekingsremmende en pijnstillende werking.

Bron: UC Leuven



Mazelen

Mazelen zijn een van de meest besmettelijke menselijke virussen ter wereld, maar deze ziekte is bijna volledig te voorkomen met vaccinatie. Het aantal sterfgevallen door mazelen daalde van 1.070.000 in 2000 tot iets meer dan 60.000 in 2021. Toch wordt het aantal gevallen van mazelen in de wereld na al die jaren strijdbaarheid nog steeds geschat op 7,5 miljoen.

Bron: WHO



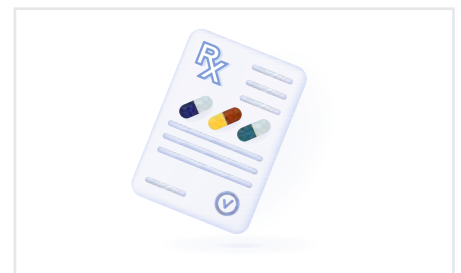
Interactie hormonale anticonceptie en medicijnen

Sommige interacties tussen geneesmiddelen verminderen de effectiviteit van hormonale anticonceptiva en noodanticonceptiva.

Vrouwen die hormonale anticonceptie gebruiken, moeten op de hoogte worden gebracht over de mogelijke interactie van hun anticonceptie met andere geneesmiddelen. Daarom moet men speciale aandacht besteden aan mogelijke interacties bij vrouwen in de vruchtbare leeftijd die teratogene geneesmiddelen gebruiken, omdat ze moeten kunnen vertrouwen op een effectieve anticonceptie.

Dit moet u weten

De contraceptieve werkzaamheid van koper- en levonorgestrel-spiraaltes wordt niet beïnvloed door geneesmiddelinteracties.



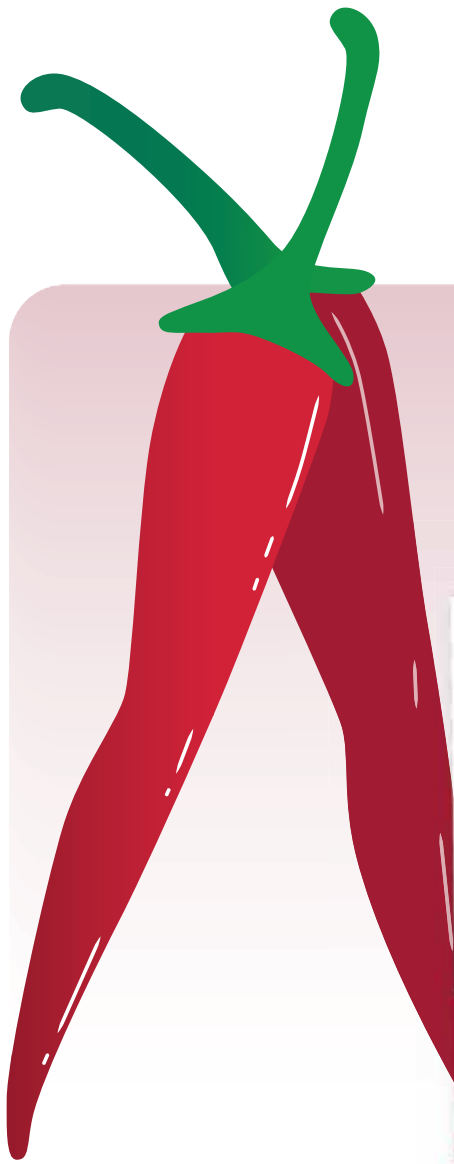
VetCompendium 2022

Sinds 2021 wordt het VetCompendium alleen nog op aanvraag verstuurd naar officina-apothekers. Het boek en de verzending zijn gratis.

Als u zich het afgelopen jaar niet heeft aangemeld om het te ontvangen en wel een exemplaar van de editie 2022 wilt, kunt u dit nog vóór 1 mei 2022 doen.

<https://zfmz.eu/UuMcYcGcVkd2PN72jAKb>.

Michèle Koerperich



DOELTREFFEND
bij
90%
van de vrouwen*



Blaasontsteking?



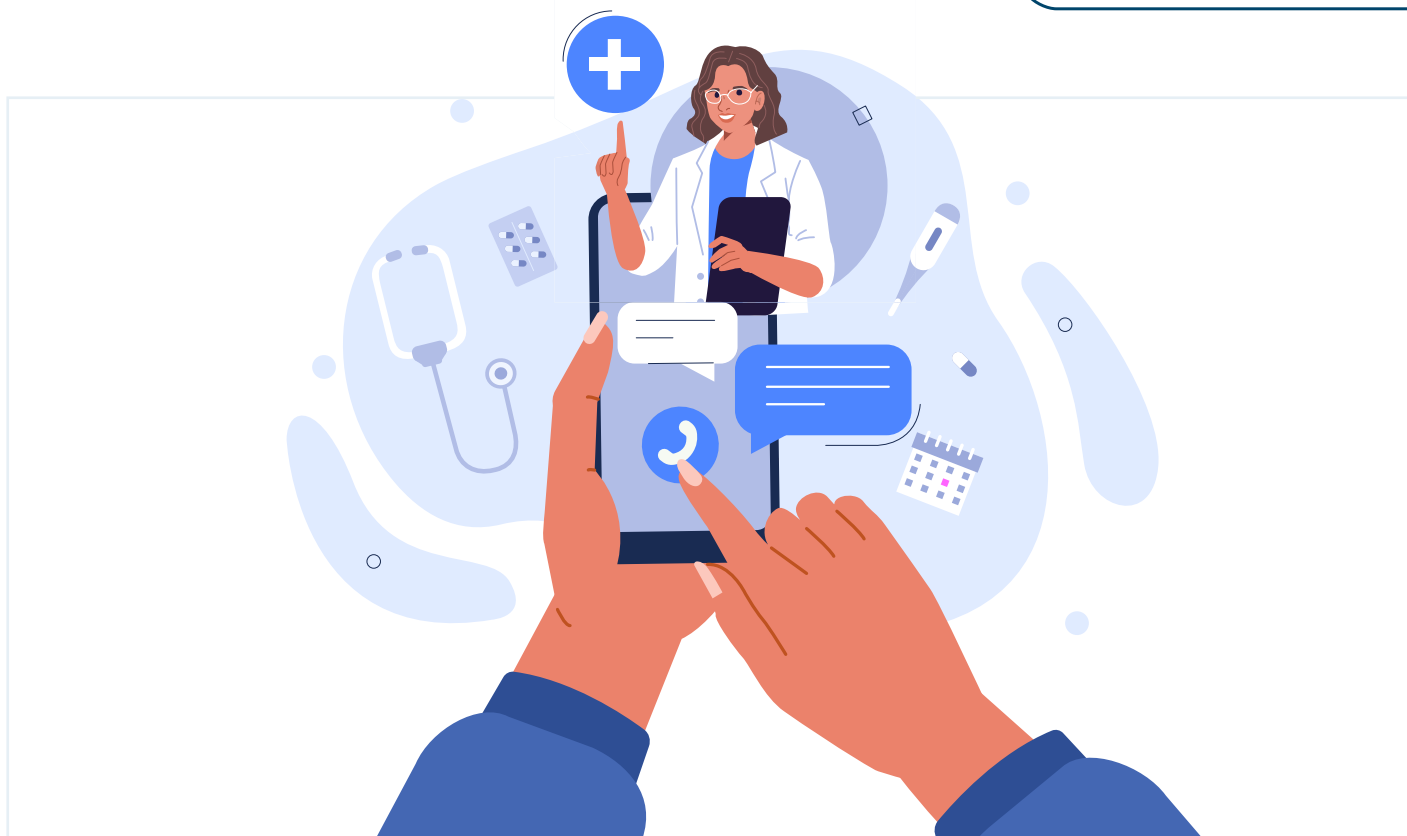
**2x
dag**

**GEDURENDE
5 DAGEN**

Uri-Cran® Forte is een medisch hulpmiddel; oraal gebruik.
Geen verbetering na 48u? Raadpleeg uw arts.

* Garcia-Larrosa A & Alexe O. Clin Microbiol 2016; 5: 1. Studie uitgevoerd op 60 personen.

www.uri-cran.be



Op weg naar een nog uitgebreidere **e-apotheek?**

De meeste apotheken zijn intussen helemaal mee met het IT-tijdperk, van de software voor het voorraadbeheer tot soms de communicatie in de sociale media en de zoekmotoren. Het apotheekteam kan nog verder gaan in zijn digitale aanbod voor zijn patiënten.

SAMENVATTING VAN DE UITEENZETTING DOOR **NICOLAS LATOUR**, TIJDENS HET JAARLIJKSE BACHI-CONGRES.

De digitale transitie is alomtegenwoordig

“De digitalisering kan ik kort samenvatten: de ITC-tools gebruiken voor het samenbrengen van de opdrachten van de apotheker met de nieuwe verwachtingen van de patiënten. Uiteraard staat de verkoop van geneesmiddelen hierin centraal, ongeacht of ze op voorschrift of vrij verkrijgbaar zijn. Maar de digitalisering van de apotheek gaat veel verder dan dit: men moet de relatie met de patiënt herdenken met de (nieuwe) mogelijkheden in het achterhoofd. We stellen dit vast in de landen waar de digitale transitie verder staat: ze dwingt de rol van de apothekers naar buiten te treden, ondersteund door steeds vollediger wordende ITC-tools,” verduidelijkte Nicolas Latour tijdens zijn uiteenzetting.

“De digitale transitie van de gewone apotheek volgt de veranderingen in de samenleving,” vervolgt hij. *“Gezien het belang van de zelfmedicatie en de ontwikkeling van gezondheidscoaches, kan de apotheker meer dan ooit de eerste gesprekspartner worden en dat*

in alle legitimiteit. Stap voor stap groeit het beroep dus naar nieuwe diensten die steeds beter willen en zullen inspelen op de noden van de patiënten,” voegt Marc Gryseels, ceo van Bachi er aan toe. *“Het digitale gegeven verandert in alle sectoren de verhoudingen tussen de bedrijven en de gebruikers. De digitale innovaties maken het de apothekers mogelijk om de band die ze hebben met hun patiënten uit te breiden. Maar de aangeboden oplossingen moeten om goed te werken niet alleen voldoen aan de verwachtingen van de apothekers maar ook aan die van de gebruikers en dus inspelen op de analyse van de noden met coherente en intelligente diensten.”* Volgens Mr. Gryseels zal de officina verder blijven evolueren door nieuwe tools in te zetten met een sterke toegevoegde waarde en die zijn rol naar de patiënten toe zullen versterken. *“Het contact, de nabijheid, de luisterbereidheid of de empathie blijven in handen van professionele zorgverleners. Het digitale zal hen toelaten de wensen van de patiënten in te schatten en dan erop in te spelen om hen uiteindelijk beter te begeleiden.”*

Nicolas Latour onderscheidt twee hoofdzaken die de omschakeling in onze houding met de apotheek zullen kenmerken. Er is enerzijds de opvolging van de chronisch zieke patiënten waar het digitale een bijkomende real time informatiebron wordt waardoor de apotheker beter advies kan leveren en de goede beslissingen kan nemen. Anderzijds is er de opvolging van gezonde patiënten die gezond willen blijven dankzij gericht preventie-advies.

▣ Nieuwe verwachtingen van de patiënten, zelfmedicatie en welzijn

“De vraag is niet of er verwachtingen zijn inzake de digitalisering van de apotheek. Die zijn er uiteraard maar het gaat erom het leven te vergemakkelijken en dan vooral van de senioren. Het is verkeerd te denken dat ze zich makkelijk kunnen verplaatsen om medicijnen af te halen of een voorschrift te hernieuwen. Voor iedereen is er trouwens nood om dit te kunnen doen vanop afstand zonder daar – en integendeel zelfs – de rol van de apotheker voor op te geven. En die is en blijft ook een echte toegevoegde waarde tegenover de distributie,” stelt Nicolas Latour.

Een rol die nog belangrijker is en wordt bij de vaststelling dat de patiënten steeds meer preventiever gaan denken en handelen. Deze nieuwe ‘expert-patiënten’ zijn digitaal, geïnformeerd en gemotiveerd voor hun gezondheid. Deze trend komt de zelfmedicatie, het welzijn en de gezondheidscoaching ten goede. De digitalisering van de apotheken is fundamenteel om op deze noden in te spelen, met het advies en de nodige begeleiding buiten de muren van de apotheek.



▣ Hoe digitaliseert men een apotheek?

De elektronische voorschriften, de automatisering van de administratie, de geautomatiseerde aflevering zorgen er intussen reeds voor dat de apotheker meer tijd kan besteden aan zijn hoofdtaak: het advies aan de patiënten. Maar de digitalisering kan nog veel verder gaan... Het hoofddoel daarbij is het leven makkelijker te maken, eerst via de aflevering van geneesmiddelen en parafarmaceutische producten online. Nadien komen dan weer andere producten en diensten rond de nieuwe noden die het licht zullen zien. En dat zijn er heel wat: e-gezondheid, telegeneeskunde, zelfmedicatie, de seniorenmarkt...

▣ Voorbeelden van digitalisering van apotheken in het buitenland

Er zijn heel wat voorbeelden in onze buurlanden en die benadrukken de centrale rol van de apps. Dankzij de apps kan men de virtuele apotheker 24 uur op 24 bereiken. Men kan de voorschriften invoeren en ook die van het gezin, niet alleen OTC maar ook de medicijnen op voorschrift in landen waar dit toegelaten is. Medicijnen bestellen op het internet is makkelijker dan ooit, net als de levering of de click and collect ophaling. De nadruk ligt nu vooral op de snelheid van de levering, wat zeker belangrijk is voor de apotheek. Dit zijn eigenlijk de basics maar daarnaast duiken nieuwe innoverende initiatieven op rond de e-apotheek, hoofdzakelijk in Azië. Nicolas Latour: *“In China uit de digitalisering zich nu in ‘telegeneeskunde’ via ‘verbonden cabines’. Er zijn al zo’n 1.000 ‘One Minute Clinics’, beheerd door Ping An Good Doctor. Het lijkt op een fotohokje waarin men de check-up doet, de diagnose stelt via videoconferentie met een dokter en de geneesmiddelen krijgt via de naburige verdeelautomaat. Dit biedt ook het voordeel dat men mensen bereikt die minder makkelijk toegang hebben tot de gezondheidszorg. Een ander voorbeeld vindt men in Singapore waar verbonden spiegels naar een patiënt luisteren en hen in contact brengen met een apotheker. Dichter bij ons in Italië is er een apotheek die zich ook op voeding richt en kooklessen organiseert voor een gezondere voeding.”*

“Er zijn heel veel mogelijkheden. De vraag die de apotheker zich vandaag moet stellen is deze: Wat kan ik doen voor mijn patiënten, in mijn apotheek en erbuiten? De apotheek moet begrijpen dat haar werking en rol niet beperkt mag blijven tot binnen haar vier muren. Ze moet de patiënt als het ware gaan opzoeken.”

“De sleutel ligt bij een digitalisering die uitgaat van de belangrijkste troef van de apotheek: het vertrouwen. Wanneer de apotheek uitpakt met haar service, advies en begeleiding, heeft ze nog een mooie toekomst voor zich, en liggen er misschien zelfs nog betere dagen dan vandaag in het verschiet,” besluit Nicolas Latour.

B A C H I

N. EVRARD IN SAMENWERKING MET **BACHI**,
DE BELGISCHE BEROEPSVERENIGING VAN DE INDUSTRIE
VAN VOORSCHRIFTVRIJE GENEESMIDDELEN EN
GEZONDHEIDSPRODUCTEN VERKOCHT IN DE APOTHEEK

iso-Betadine® Mondwater 1%

Mond- en keelinfecties



Meer info op www.iso-betadine.be

GORGELLEN EN 'T IS GEREGELD!



Zonder voorschrift beschikbaar in de apotheek. iso-Betadine® Mondwater 1% is een geneesmiddel op basis van polyvidonjodium. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 30 maand. Niet gebruiken bij kinderen tussen 30 maand en 5 jaar zonder medisch advies.

Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. De bijsluiter aandachtig lezen. Vraag raad aan uw apotheker of arts.

Houder van de vergunning voor het in de handel brengen van iso-Betadine® Mondwater 1% : Mylan EPD bv

ISOB-2021-0121_N- Date of creation 07/2021



VIATRIS

BEHANDELING VAN ATOPISCH, CONTACT- EN CHRONISCH ECZEEM

NUTTIGE INNOVATIE SINDS 1930

- **MONOTHERAPIE:** -73% pijn vanaf 8 dagen.⁽²⁾
- **IN COMBINATIE:** verbetert de doeltreffendheid van dermocorticoiden na 3 dagen.⁽¹⁾
- **ONDERHOUDSBEHANDELING:** beperkt het terugverschijnen van letsels.⁽³⁾

GELAAT - LICHAAM - HANDEN



VANAF
3 MAANDEN

1 tot 2 maal per dag aanbrengen, rechtstreeks op de ontstoken eczeemletsels⁽³⁾



Beschikbaar in de apotheek
en para-apotheek.

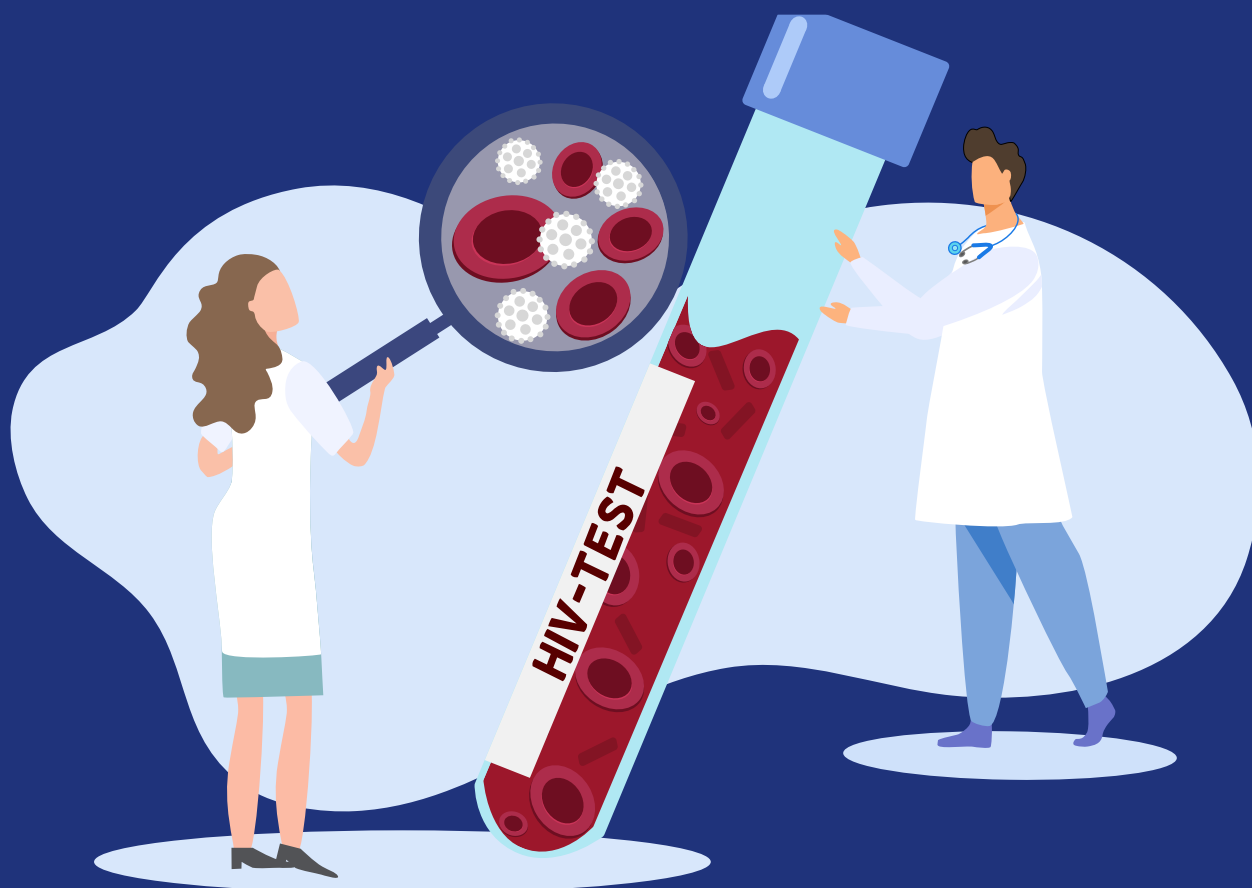
(1) Klinisch onderzoek naar de tolerantie en werkzaamheid in combinatie met een dermocorticoïde met gemiddelde activiteit en na stopzetting van de behandeling. METHODOLOGIE: Gerandomiseerde, open-label, intra-individuele superioriteitsstudie van 54 volwassenen met atopisch eczeem op de armen en/of de knieholtes (matige tot ernstige letsels), toepassing van Dexyane Med 2 keer/dag in combinatie met een dermocorticoïd op één lidmaat versus dermocorticoïde alleen op het andere lidmaat, voor 10 dagen. Primair eindpunt: beoordeling van de verandering in L-SCORAD (van 0 tot 18) op D1 en D3; Resultaat: D1 (10,4 zonder Dexyane Med, 10,2 met Dexyane Med); D3 (8,9 versus 7,7), significante verbetering. (RV4421A2013147; 04/03/2016; 91-92).

(2) Klinisch onderzoek naar tolerantie en werkzaamheid. METHODOLOGIE: Open studie bij 40 volwassenen met chronisch handeczeem (milde tot matige letsels). Toepassing van Dexyane Med tweemaal per dag op de letsels gedurende 22 dagen. VOORNAAMSTE EINDPUNT: Evaluatie van lokale tolerantie (beoordeeld van 1 tot 5) op D22 door de onderzoeker. VOORNAAMSTE EINDPUNT IN TOLERANTIE (a): Evaluatie van de lokale tolerantie (gewaardeerd van 1 tot 5) op D22 door de onderzoeker. SECUNDAIR DOELTREFFENDHEIDSCRITERIUM: (b) Beoordeling van de werkzaamheid door beoordeling van 0-21 van de globale klinische ernstscore (mTLSS) door de onderzoeker op D1, D8 en D22. (c) Beoordeling van de intensiteit van pruritus door de PGA-patiënt (van 0 tot 10) op D1, D8, D15 en D22. (d) Zelfbeoordeling van de pijnintensiteit PGA (score 0-10) op D1, D8, D15 en D22. Resultaten: (a) Uitstekende tolerantie 28 (70%); zeer goed 7 (17,5%); goed 5 (12,5%); (b): mTLSS score bij D1: 8,3; D8:4,4 (-47%); D22:3,5 (-58%); (c) Pruritus bij D1: 5,1; D8: 2,2 (-58%); D15: 1,5 (-71%); D22: 1,5 (-70%); (d) Pijn bij D1: 4,2; D8:1,2 (-73%); D15: 0,8 (-81%); D22:0,9 (-78%) (PFDC-studie, RV4421A2013149 - 29/02/2016; 110-113, 142).

(3) Bijsluiters DEXYANE MeD herstellende verzachtende crème.

WAAKZAAM BLIJVEN IS DE BOODSCHAP

DE DREIGING VAN AIDS IS NOG STEEDS NIET VERDWENEN, 40 JAAR NADAT DE EERSTE GEVALLEN VAN AIDS WERDEN BESCHREVEN. DE AMBITIE OM TEGEN 2030 EEN EINDE TE MAKEN AAN AIDS LIGT NIET OP HET VERHOOPTE SCHEMA. EEN BELANGRIJKE VERTRAGING DIE VERBAND HOUDT MET ONGELIJKHEDEN DIE EFFECTIEVE OPLOSSINGEN VOOR HIV-PREVENTIE EN -BEHANDELING IN DE WEG STAAN. TER GELEGENHEID VAN DE WERELDAIDSDAG DIT JAAR RICHTTE UNAIDS ZICH OP HET DRINGEND KOMAF MAKEN MET DEZE ONGELIJKHEDEN DIE DE AIDS-EPIDEMIE EN ANDERE PANDEMIEËN OVER DE HELE WERELD VOEDEN.



EEN VIJFDE MINDER HIV-BESMETTINGEN DANKZIJ DE COVID-19-LOCKDOWNS

Het aantal nieuwe hiv-diagnoses daalde vorig jaar met 21% ten opzichte van 2019, zo blijkt uit het jaarverslag van Sciensano over het humaan immunodeficiëntievirus.



**In 2020 werden in België
727 nieuwe gevallen bevestigd,
of twee per dag.**

Een scherpe daling die Sciensano verklaart door de COVID-19-pandemie en de maatregelen om de verspreiding ervan tegen te gaan.

Bij inwoners van buitenlandse nationaliteit werd de daling van het aantal hiv-diagnoses ook voornamelijk opgetekend tijdens perioden van de lockdowns en de reisbeperkingen, *“die een grote impact hadden op de internationale migratie naar België en zeer waarschijnlijk ook op de diagnose van hiv-infectie bij buitenlanders.”*

“De kenmerken van de hiv-epidemie in België zijn vandaag vooral de diversiteit,” vervolgt Sciensano. Terwijl de bijzonder aangegeven sleutelpopulaties meestal mannen zijn die seks hebben met mannen (MSM), van Belgische nationaliteit, net als heteroseksuele mannen en vrouwen uit Afrika bezuiden de Sahara, krijgen de andere bevolkingsgroepen een grotere evenredigheid. *“Gezien de groeiende diversiteit van de groepen met hiv, moeten preventie- en screeningstrategieën en zorg zich richten op en toegankelijk zijn voor alle betrokken populaties,”* benadrukt Sciensano. De vermindering van het aantal hiv-gevallen valt trouwens grotendeels samen met de afname van de testen opsporingsactiviteit die voornamelijk plaatsvond tijdens de perioden van lockdown.



De cijfers van over de hele wereld

UNAIDS, het gespecialiseerde agentschap van de Verenigde Naties, weet dat wereldwijd **38 miljoen mensen** seropositief zijn - dat is zowat de bevolking van Canada.

De epidemie is ook nog lang niet uitgeroeid: jaarlijks vernemen **1,5 miljoen mensen** dat ze besmet zijn..

In 2020 stierven **680.000 mensen** aan aids-gerelateerde ziekten.

Deze epidemie kostte sinds ze opdook beginde jaren tachtig aan **36,3 miljoen mensen** het leven.

DE MANIEREN VAN BESMETTING

DE VERSCHILLENDE WIJZEN VAN OVERDRACHT DIT VIRUS WORDT OP DRIE WIJZEN OVERGEDRAGEN:

1



Tijdens onbeschermde seks, vaginale of anale penetratie. Een onbeschermde fellatio brengt een, zij het laag risico van overdracht met zich mee.

2



Door een belangrijk contact met besmet bloed bij het delen van of de blootstelling aan allerlei injectieapparatuur.

3



Tijdens zwangerschap, bevalling of borstvoeding: een onbehandelde hiv-positieve moeder kan haar kind besmetten. Als een effectieve behandeling op de juiste manier wordt gevolgd, is het risico van overdracht van moeder op kind minder dan 1%. Maar een moeder met hiv mag dan weer haar kind geen borstvoeding geven.

Dit moet u weten

Het is belangrijk om te benadrukken dat men niet besmet kan worden met hiv als er geen direct contact is, in tegenstelling tot de griep of het coronavirus. Hiv wordt ook niet verspreid door te zwemmen, niezen, hoesten, insectenbeten, het delen van een drankje, kleding of het gebruik van hetzelfde toilet, of ook niet door een kus of een knuffel.

Is er een remedie voor AIDS?

Neen, aids kan (nog) niet worden genezen. Maar de anti-retrovirale behandelingen en hun combinatie maakten het sinds 1996, wel mogelijk om de vermenigvuldiging van hiv te blokkeren. Behandelingen voorkomen dat de infectie zich ontwikkelt tot aids, maar elimineren de geïnfecteerde cellen niet en roeien dus ook het virus niet uit. De hiv-patiënten moeten de medicatie dan ook hun hele leven innemen.

DE BEHANDELING BOEKT WEL HEEL VEEL VOORUITGANG!

De behandeling van chronische hiv-infectie boekte opmerkelijke vooruitgang sinds 1987, toen het eerste virusremmende geneesmiddel, zidovudine, werd gebruikt. Tegenwoordig zijn er ongeveer twintig dergelijke moleculen die tot 5 therapeutische klassen behoren. De ontwikkeling van combinaties van verschillende moleculen van verschillende klassen in eenzelfde tablet of capsule maakt het vaak mogelijk om de behandeling terug te brengen tot een enkele dosis per dag. Het doel van de behandeling is voorlopig om een niet-detecteerbare virale lading te bereiken, die in de tijd gehandhaafd blijft, omdat de volledige uitroeiing van het virus momenteel nog niet mogelijk is, gezien het zich in verschillende cellulaire 'reservoirs' verschuilt.

DE DRIE PIJLERS VAN INNOVATIE TEN DIENSTE VAN THERAPEUTISCHE WERKZAAMHEID ZIJN:

1

DE INTRINSIEKE POTENTIE VAN ANTIRETROVIRALE MOLECULEN

2

DE FARMACOKINETISCHE PARAMETERS (DE OORZAAK VAN EEN HOGE CONCENTRATIE OP DE PLEKKEN WAAR ZE ACTIEF ZIJN)

3

DE FACTOREN DIE THERAPIETROUW BEVORDEREN (TOLERANTIE, GEMAK VAN INNAME).

Enkele gemaakte vorderingen:

- ➔ de ontwikkeling van prodrugs (slechts één dosis per dag nodig),
- ➔ de verbetering van de biologische beschikbaarheid en de verlenging van de halfwaardetijd van antiproteasen in combinatie met een cytochroomremmer (ritonavir en recent nog cobicistat, wat resulteert in minder geneesmiddelinteracties),
- ➔ het inspelen op farmacogenetica (om bij sommige patiënten de dosering te verlagen en dus ook de bijwerkingen, zoals efavirenz en abacavir),
- ➔ nieuwe combinaties en de ontwikkeling van galenische vormen die de spijsverteringstolerantie verbeteren en ervoor zorgen dat bepaalde producten bij kamertemperatuur kunnen worden bewaard.

DE BEHANDELING ZO SNEL MOGELIJK STARTEN

De behandeling moet zo snel mogelijk na de diagnose worden gestart, of zelfs onmiddellijk na of tijdens het eerste bezoek nadat de diagnose hiv is gesteld. Deze strategie wordt snelle ART, onmiddellijke ART of immediate ART genoemd. Drie gerandomiseerde klinische onderzoeken uitgevoerd in Zuid-Afrika en Haïti toonden ruimschoots aan dat een snelle ART gelinkt is aan een hoge mate van virale onderdrukking.

Het ideale ART-protocol zou in theorie moeten resulteren in een maximaal snelle virusonderdrukking, verminderde toxiciteit, een beperkt aantal tabletten dat dagelijks moet worden ingenomen en weinig interacties tussen de geneesmiddelen. Het kan hier dan gaan om een combinatie van bictegravir/tenofovirafenamide/emtricitabine, de combinatie dolutegravir/tenofovir of met een reserve dolutegravir/lamivudine. Over het algemeen is het aanbevolen om bij voorkeur dolutegravir of bictegravir te gebruiken omwille van hun hoge werkzaamheid, hun tolerantie, het lage aantal interacties en hun hoge barrière voor het optreden van secundaire resistentie.

Tijdens de zwangerschap zijn er verschillende protocollen mogelijk, zoals atazanavir/ritonavir, darunavir/ritonavir, dolutegravir, efavirenz... De combinatie dolutegravir/tenofovir-emtricitabine is een veilige optie bij het starten van een zwangerschap.

Soms zijn veranderingen in de behandeling nodig om ze eenvoudiger te maken of vanwege toxische effecten, geneesmiddelinteracties of financiële overwegingen. Het is dan aan te raden om een maand voor de eventuele verandering de virale lading te doseren. Bij een opportunistische infectie zal het behandelingsregime anders zijn.

Dit moet u weten

De opstart van ART leidt vaak tot gewichtstoename, gekoppeld aan een verminderde ontsteking, katabolisme en anorexia die kenmerkend zijn voor hiv. Dit kan leiden tot duidelijke obesitas. Tot op heden kunnen we patiënten alleen informeren en voorstellen dat ze hun voeding en levensstijl veranderen.

EEN BIJNA NORMALE LEVENSV ERWACHTING MET RISICO OP COMORBIDITEITEN

Door de effectiviteit van ART neemt de levensverwachting van hiv-patiënten toe en benadert ze die van niet-hiv-patiënten. Ze vertonen echter in hun 5e en 6e decennium een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, chronische nieraandoeningen, cognitieve en mentale stoornissen, vaak verergerd door eenzaamheid en sociaal isolement. Men moet dan ook bijzondere aandacht besteden aan polyfarmacie, verhoging van lichamelijke activiteit en voedingsadvies. De jaarlijkse beoordeling van de cognitieve functie is ook nuttig, na 60 jaar.

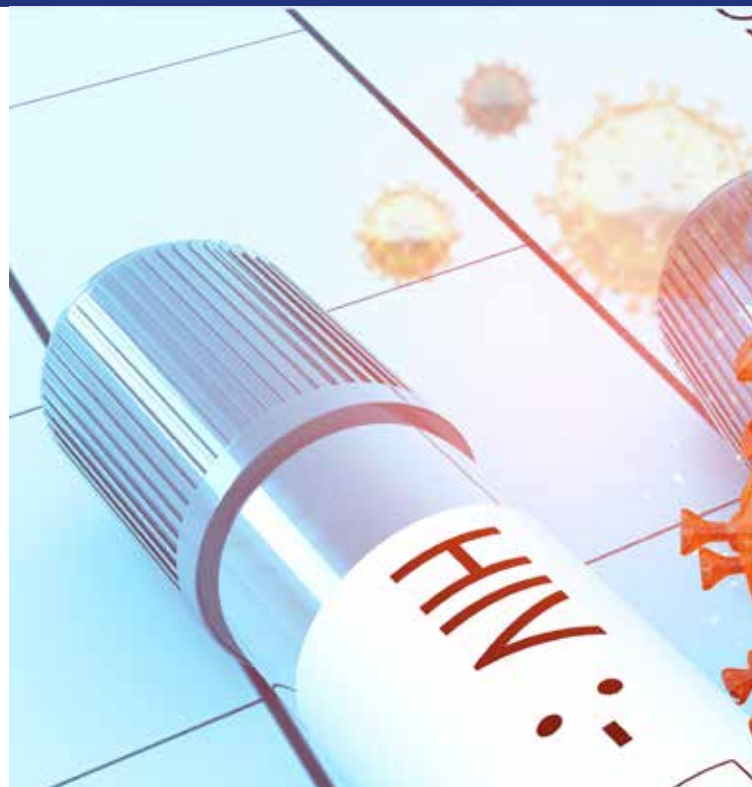
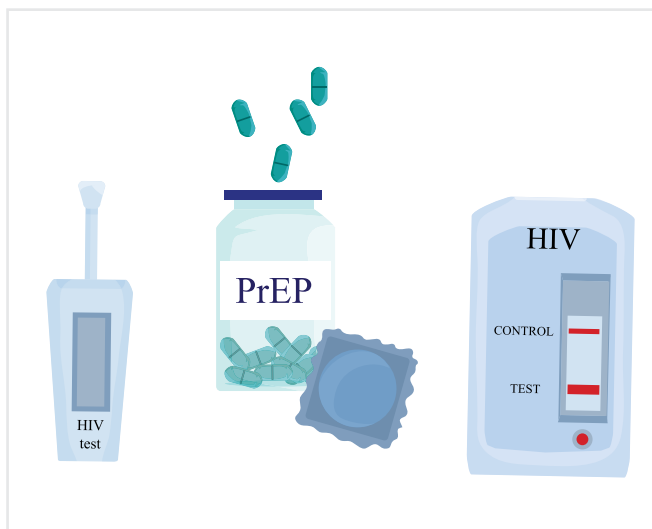
Wist u dit?

Een hiv-positief persoon in behandeling met een niet-detecteerbare virale lading kan het virus niet overdragen, ook niet bij seks zonder condoom.

DE PREVENTIE: DE WINNENDE WEDDENSCHAP VAN PrEP

De preventie van hiv-infectie vereist een multimodale aanpak. Dit kan pre-expositie (PrEP) of post-expositie (PEP) profylaxe zijn.

➔ PrEP wordt aanbevolen voor alle risicopersonen. Tenofoviridisoproxilfumaraat/emtricitabine wordt dan eenmaal per dag genomen, of zelfs een dubbele dosis voor mannelijke homoseksuelen. Emtricitabine en tenofoviridisoproxil zijn hiv-reverse-transcriptaseremmers, een combinatie die aanvankelijk was geïndiceerd voor de behandeling van hiv-infectie. Deze producten remmen de virale vermenigvuldiging. Samen met veiliger vrijen, vermindert PrEP het risico op seksuele hiv-1-infectie bij volwassenen en adolescenten (vanaf 15 jaar) drastisch, maar elimineert het daarom niet volledig. Tijdens de PrEP moet dan ook regelmatig worden gecontroleerd, met name door iteratief zoeken naar hiv-antilichamen en -antigenen.



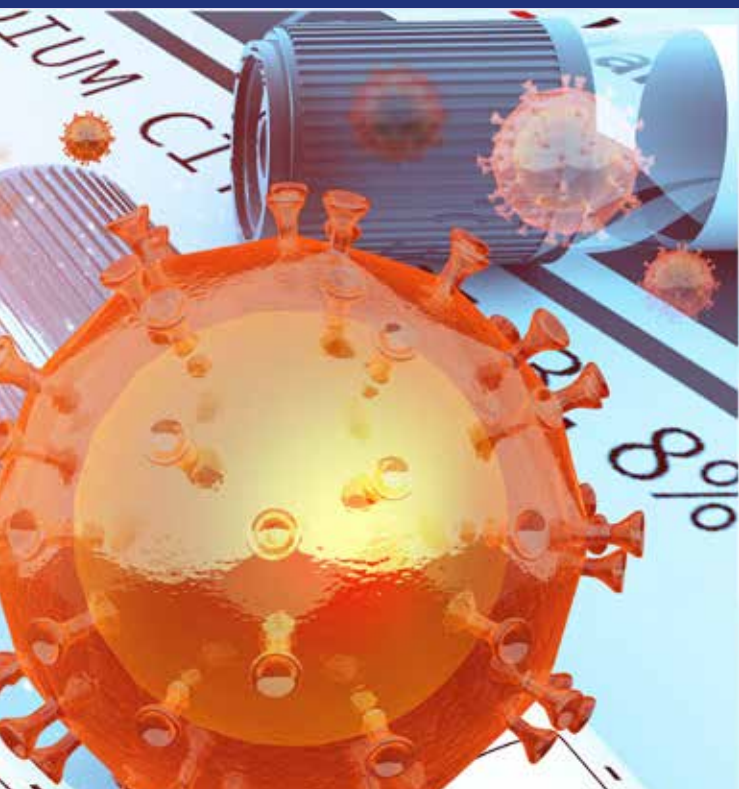
➔ PEP is ideaal binnen 24 tot 72 uur na het contact. Daarna moet het gedurende 28 dagen gehandhaafd blijven, inclusief een protocol voor dolutegravir/bictegravir of geboost ritonavir/danonavir. PEP mag niet worden gestart als er een vermoeden bestaat op de ontwikkeling van acuut of primair hiv.

Dit moet u weten

Het is aanbevolen om het geneesmiddel op een vast tijdstip en met voedsel in te nemen, zelfs een lichte maaltijd. Dit verhoogt immers de opname van de werkzame stoffen en beperkt de spijsverteringsbijwerkingen. Indien nodig kan de tablet worden geplet en gemengd in 100 ml water, sinaasappel- of druivensap. De suspensie wordt dan onmiddellijk geabsorbeerd. De effectiviteit van PrEP is alleen optimaal als de innameschema's worden gevolgd. Als men het vergeet of te laat inneemt, loopt men een risico op een hiv-infectie.

Injecteerbare vormen die de therapietrouw moeten verbeteren

Cabotegravir (Vocabria®) is een injecteerbare antiretrovirale integraseremmer met vertraagde afgifte die, in combinatie met rilpivirine, geïndiceerd is voor de behandeling van hiv-1 bij volwassenen met stabiele virologische onderdrukking. Cabotegravir en rilpivirine zijn de eerste langwerkende injecteerbare middelen. Een tweemaandelijks injectie zou bij sommige patiënten een interessant alternatief kunnen zijn voor de dagelijkse orale inname om de therapietrouw te optimaliseren, virologische onderdrukking te handhaven en het risico op resistentie te beperken.



HIV EN COVID

Een meta-analyse die verscheen in 'Scientific Reports' geeft een update over het verhoogde risico op morbiditeit en mortaliteit bij mensen met hiv wanneer ze besmet zijn met COVID-19. Vergeleken met hiv-negatieve mensen hadden mensen met hiv een significant hoger risico om besmet te raken met covid (een risico van 24%) en om te overlijden aan covid (een verhoogd risico van 78%).

"Reeds bestaande chronische ziekten zoals hypertensie, diabetes en hart- en vaatziekten komen vaak voor bij patiënten met hiv, en aangezien deze comorbiditeiten een belangrijke rol spelen bij de ernst van covid, kunnen deze patiënten, zelfs met een antiretrovirale therapie, een verzwakt immuunsysteem hebben. Daardoor lopen ze een verhoogd risico op covid en de bijbehorende bijwerkingen," merken de auteurs op.

Ze voegden eraan toe dat naast de immunosuppressie die gepaard gaat met aids, mensen met hiv een verhoogd risico lopen op bloedarmoede, neutropenie, trombocytopenie en abnormale serumelektrolyten, die ook een rol spelen in de evolutie van covid. Deze patiënten moeten dan ook voorrang krijgen bij covid.

DE MISLUKKINGEN VAN DE HIV-VACCINS

In 40 jaar kon het aidsonderzoek een enorme vooruitgang boeken, waarbij de hiv-positieve status is veranderd van een bijna-doodvonnis naar de behandeling van een chronische ziekte. Maar ondanks deze vooruitgang, en in tegenstelling tot covid, slaagden wetenschappers er nog steeds niet in om een effectief vaccin te ontwikkelen die de ziekte kan (helpen) voorkomen.

Het vinden van een hiv-vaccin lijkt complexer dan vaccins tegen covid. *"We stellen vast dat het menselijk immuunsysteem zichzelf niet geneest tegen hiv, terwijl het vrij goed kan worden genezen bij bv. covid,"* legt Larry Corey uit, onderzoeker bij het HIV-vaccintestnetwerk (HVTN), een organisatie die de ontwikkeling financiert van hiv-vaccins over de hele wereld.

De covidvaccins werken door ervoor te zorgen dat er antilichamen worden aangemaakt die zich hechten aan het spike-eiwit van het virus en voorkomen op die manier dat het menselijke cellen infecteert. Hiv vertoont ook spike-achtige eiwitten, maar *"hoewel we slechts enkele tientallen goed geïdentificeerde varianten van covid kennen, vertoont hiv honderden, zelfs duizenden varianten in elke geïnfecteerde persoon,"* specificeert William Schief, immunoloog bij het Scripps Research Institute.

De pogingen om een hiv-vaccin te ontwikkelen waren tot nu toe dus niet succesvol. Het enige kandidaat-vaccin dat ooit bescherming heeft geboden tegen het virus, werd vorig jaar in een klinische proef in Zuid-Afrika als te ineffectief beschouwd. Andere onderzoekspistes zijn in studie.

Welke rol voor u als apotheker?

- Bespreek en zorg voor vertrouwelijkheid met empathie.
- Controleer of de patiënt de problemen volledig heeft begrepen; aarzel niet om alle informatie schriftelijk mee te geven.
- Wijs de patiënten zeker op het belang van de strikte naleving van het toedieningsschema.
- Voor het continue schema: als men het vergeet of niet op het gebruikelijke tijdstip kan innemen, is een vertraging van maximaal 12 uur nadat de gebruikelijke tijd wordt getolereerd. Nadien opnieuw innemen op het gebruikelijke tijdstip.
- Tijdens reizen indien mogelijk het gebruikelijke schema aanhouden, ongeacht het tijdsverschil.
- Bij het on-demand diagram de 24 uur vertraging +/- 2 uur tussen de opnamen, respecteren.
- Moedig de patiënt aan om regelmatig contact op te nemen met de arts die de patiënt volgt en hem te raadplegen bij onverklaarbare symptomen.
- Durf te praten over seksueel gedrag en moedig de vermindering van risicovol seksueel gedrag aan.
- Informeer naar de status van de vaccinatie, in het bijzonder tegen hepatitis B en HPV.
- Vraag vrouwen in de vruchtbare leeftijd of ze een effectieve anticonceptiemethode hebben.
- Leg de patiënt uit dat als hij binnen een uur na de inname van PrEP moet overgeven, een nieuwe tablet moet innemen.
- Informeer bij verlenging naar mogelijke bijwerkingen, herhaal het belang van de strikte naleving en de regelmatige controle.
- Bedenk dat PrEP geen bescherming biedt tegen andere soa's, waaronder gonorrhoe, syfilis, genitale herpes en virale hepatitis B en C.
- Aarzel niet om door te verwijzen naar patiëntenverenigingen of belangengroepen.

WAAROM KIEZEN VOOR NUROFEN 400 FASTCAPS?

NUROFEN 400 FASTCAPS WORDEN 2X SNELLER OPGENOMEN DAN 2 NUROFEN 200 MG TABLETTEN¹

55 min

totdat de T_{MAX} van de Ibuprofen-standaard wordt bereikt^{**1}

60 sec

totdat Nurofen 400 FastCaps Ibuprofen gaan vrijgeven²

07 min

totdat Nurofen 400 FastCaps beginnen te worden opgenomen³

19 min

totdat de T_{MAX} van Nurofen 400 FastCaps wordt bereikt^{**1}

UW PATIËNTEN WILLEN SNEL HUN HOOFDPIJN VERLICHTEN⁴, RAAD HEN NUROFEN 400 FASTCAPS AAN

NUROFEN



ER IS EEN NIEUWE WEBSITE OM DE PATIËNTEN VERDER TE INFORMEREN



¹ T_{max} staat voor de tijd die nodig is om de bovengrens van het concentratiebereik te bereiken die verband houdt met de werkzaamheid van het analgeticum (10,00 µg/mL). ^{**}Gemiddelde geometrische waarde (n=28) per dosis van 2x200 mg ²Gemiddelde geometrische waarde (n=30) per dosis van de 2x200 mg.

REFERENTIES: 1. Gegevens in het dossier: NLI307. 2. Gegevens in het: Project California Rapport 50034 (Projectrapport California 50034). 3. Miles L, Hall J, Jenner B, Addis R, Hutchings S. – Predicting rapid analgesic onset of ibuprofen salts compared with ibuprofen acid: T_{lag} , T_{low} , T_{med} and a novel parameter $T_{CmaxRef}$ (Oftevel; Voorspellingen omtrent snelheid inwerkingtreding ibuprofenzouten in vergelijking met ibuprofenzuur: T_{lag} , T_{low} , T_{med} en een nieuwe parameter, $T_{CmaxRef}$) Curr Med Res Opin 2018; 34(8):1483-1490. 4. Nielsen, 2018. Nurofen Meta-analyse: tête. Nielsen: New York. **Herzieningsdatum: 24/09/2021.**



Heb je soms last van buikpijn, krampen, opgeblazen gevoel of winderigheid?

Blijf genieten van gezonde voeding dankzij enzymtherapie.



lactose-intolerantie

LACTOSE-OK®

Helpt de vertering van lactose of melksuiker in melk en melkproducten te verbeteren dankzij exogeen lactase (β-D-galactosidase).

complexe koolhydraten-intolerantie

PREFLATINE-OK®

Met alpha-galactosidase, aangewezen bij moeilijke vertering van granen, groenten, peulvruchten, fruit en complexe suikers.

spijsverteringsproblemen

DIGEST-OK®

Helpt lactose, koolhydraten, vetten en eiwitten te verteren en voorkomt algemene verteringsproblemen door de aanwezigheid van verschillende spijsverteringsenzymen.

glutengevoeligheid

GLUTEOSTOP®

Bevat een uniek spijsverteringsenzym, prolyl-oligopeptidase, waardoor gluten afgebroken kunnen worden.



ADVIES VOOR MAAG-EN DARMPROBLEMEN

Wat zijn de oorzaken en de oplossingen verduidelijken en aanbrengen.

Een opgeblazen gevoel, constipatie, buikpijn, maagkrampen... het zijn stuk voor stuk klachten rond de spijsvertering waarmee u in de apotheek te maken krijgt.

Als het dan gaat om episodische en occasionele symptomen zonder een verandering op de algemene toestand dan start men best met het bijsturen van de leef- en voedingsgewoonten en een gepast therapeutisch antwoord op de specifieke klacht(en). Buikpijn gaat niet alleen om de maag maar ook om chronische ziekten van het darmstelsel die het gewone leven ernstig kunnen verstoren en ook tot depressie kunnen leiden. U moet in de dagelijkse praktijk de ziekten kunnen herkennen, voorkomen en vooral het medisch voorschrift begeleiden met persoonlijk advies.

Meer hierover in dit dossier enkele maag- en darmziekten.



Gluten, de enige dader van coeliakie

Coeliakie is een systemische ziekte veroorzaakt door de inname van gluten bij genetisch gepredisponeerde personen. De ziekte kenmerkt zich door een ontsteking van de dunne darm die gepaard gaat met auto-immuunziekten. De geschatte frequentie bedraagt 1 tot 2% in verschillende regio's van de wereld.

De pathofysiologie van coeliakie

Gluten is een eiwit met een zeer hoog gehalte aan het aminozuur proline (= of gliadine), waardoor het moeilijk verteerbaar wordt. Het kan dus niet volledig worden afgebroken in het maag-darmkanaal omdat de noodzakelijke spijsverteringsenzymen, prolyl-oligopeptidasen of prolyl-endopeptidasen (PEP), onvoldoende aanwezig zijn in de menselijke darm, wat bij sommige patiënten een infectieuze reactie veroorzaakt.

Coeliakie uit zich in haar klassieke vorm door diarree met steatorroe, gewichtsverlies, ondervoeding, asthenie en buikpijn. Er komen ook vaak stille of atypische vormen voor en die zijn ondergediagnosticeerd. De biologische afwijkingen van coeliakie zijn gelinkt aan het malabsorptiesyndroom: microcytaire anemie gerelateerd aan ijzertekort en foliumzuurtekort, zeldzamer vitamine B12-tekort, vitamine K-afhankelijke factoren (II, VII en X), hypoalbuminemie, hypovitaminose D, hypomagnesiëmie, hypocalciëmie en hypozinkemie.

Welke behandeling?

De pathogenese is nog onvoldoende bekend, zozeer zelfs dat het strengste glutenvrije dieet dat gedurende het hele leven wordt gehandhaafd, de hoeksteen van de behandeling blijft bij afwezigheid van enige farmacotherapie. Deze oplossing is zeker niet bevredigend, omdat ze de symptomen slechts gedeeltelijk verlicht, zonder de pathogene mechanismen aan te pakken die de ziekte zo ernstig maken en de functionele impact ervan beïnvloeden.

Hoop op een nieuwe behandeling

Transglutaminase 2 is een intestinaal enzym dat, in de context van deze ziekte, de immunogene peptiden die zijn afgeleid van glutamine in gluten modificeert door ze toxischer te maken voor het slijmvlies door met name een activering van helper-type T-lymfocyten en de afgifte van pro-inflammatoire cytokinen. De selectieve farmacologische remming ervan is in feite een hoopgevende therapeutische piste. Een behandeling met een selectieve transglutaminase 2-remmer verminderde de acute gluten-geïnduceerde schade aan het duodenum-slijmvlies bij patiënten met coeliakie. Het is de eerste niet-diëtische behandeling waarvan voorlopig is bewezen dat het de mucosale laesies bij deze auto-immuunziekte kan voorkomen. Een aanvullende fase 3-studie zal naar verwachting deze positieve resultaten op lange termijn concretiseren.

Glutenovergevoeligheid, een echte klinische entiteit

Een **tarwe-allergie** is zeldzamer; het betreft een ander immuunsysteem en directe overgevoelighedsreacties met allergische manifestaties zoals huiduitslag, angio-oedeem en zelfs anafylactische shock in de meest ernstige vorm.

Een toenemend aantal patiënten dat geen coeliakie heeft of ook niet allergisch is, beweert overgevoelig te zijn voor gluten en vertoont klinische beelden die specialisten soms met verstomming slaan.

De conclusies van een consensusvergadering over niet-coeliakie-glutengevoeligheid stellen dat **glutenovergevoeligheid** een "klinische entiteit is waarbij de inname van gluten resulteert in spijsverterings- en / of extra-spijsverteringssymptomen en die afneemt door een glutenvrij dieet, na uitsluiting van een tarweallergie en coeliakie." De patiënt kan soms een bepaald niveau van gluten verdragen.

Een 'standaard'-definitie die veel factoren nogal 'wazig' laat. Bovendien is het klinische beeld van overgevoelige patiënten zeer gevarieerd, soms dosisafhankelijk en zijn de symptomen heterogeen, variërend van spijsverteringsstoornissen tot chronische gewrichtspijn inclusief hoofdpijn. Er is geen intestinale villieuze atrofie.

Uw advies

Vermits gluten in veel voedingsmiddelen aanwezig is - soms zelfs in producten met het label glutenvrij - kunt u in de apotheek de inname van een voedingssupplement dat is samengesteld met prolyl-oligopeptidase aanbevelen. Dit is een natuurlijk spijsverteringsenzym dat de ketens van aminozuren splitst. Verder tonen studies nog aan dat zelfs met een zogenaamd glutenvrij dieet, de onbedoelde glutenconsumptie 150 mg tot 400 mg per dag kan bereiken. Dit kan voldoende zijn om klachten te veroorzaken.

Nathalie Evrard

**ONMISBAAR VOOR EEN GOEDE VERTERING¹
MET MAAGZUURRESISTENTE MICROBIOTICA**

INULAC



UNIEKE SAMENSTELLING:

- ✓ INULINE
- ✓ VERTERINGSENZYMEN
- ✓ ANANAS
- ✓ MICRO-ORGANISMEN
- ✓ MELKZUUR



CNK:1726942

¹Ananas ondersteunt een normale spijsvertering.

CYRASIL **NIEUWE FORMULE**

LEVER EN GAL^{1,2} • DETOXIFICATIE³ • VETZUURMETABOLISME⁴

met geconcentreerde vloeibare extracten van:

- zwarte radijs
- mariadistel
- artisjok
- desmodium
- + • zink
- fosfatidylcholine

- Choline, zwarte radijs, artisjok en desmodium ondersteunen een normale werking van de lever¹
- Zwarte radijs draagt bij tot een normale **galfunctie**²
- Artisjok en mariadistel en dragen bij tot een normale **eliminatiefunctie**³
- Zink draagt bij tot een normaal **metabolisme van vetzuren**⁴




SoriaNatural[®]



15 vials (cnk: 4352076)

Enkel verkrijgbaar via de apotheek.

Soria Bel NV - Ringlaan 35, B-8480 Ichtegem - T: 0(032)51/58 80 30 - E: info@soriabel.be - www.soriabel.be

ENTEROL[®] 250 mg

Saccharomyces boulardii **CNCM I-745**

	Publieksprijs
Enterol 10 capsules	€ 9,60
Enterol 20 capsules	€ 17,80
Enterol 50 capsules	€ 36,95
Enterol 10 zakjes	€ 9,60
Enterol 20 zakjes	€ 17,80
Enterol 10 blister capsules	€ 9,60
Enterol 20 blister capsules	€ 17,80

**ANTIBIOTICA KUNNEN HET NORMALE
EVENWICHT IN JE DARMEN VERSTOREN
EN SOMS DIARREE VEROORZAKEN.**



ENTEROL[®] VOORKOMT

ANTIBIOTICA-GEASSOCIEERDE DIARREE.*



* bij patiënten die voorbestemd zijn om diarree door *Clostridium difficile* te ontwikkelen, of te hervallen in een diarree veroorzaakt door *Clostridium difficile*.

2021_ENT_HCP_015

NAAM VAN HET GENEESMIDDEL Enterol 250 mg poeder voor orale suspensie Enterol 250 mg harde capsules *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745 **KWALITATIEVE EN KWANTITATIEVE SAMENSTELLING** *Enterol 250 mg poeder voor orale suspensie*: Elk zakje poeder voor orale suspensie bevat 250 mg gelyofiliseerde *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745 (hetzij minstens 6×10^9 levensvatbare cellen op het ogenblik van de fabricage en 1×10^9 gelyofiliseerde levensvatbare cellen op de vervaldatum). *Enterol 250 mg harde capsules*: Elke harde capsule bevat 250 mg gelyofiliseerde *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745 (hetzij minstens 6×10^9 levensvatbare cellen op het ogenblik van de fabricage en 1×10^9 gelyofiliseerde levensvatbare cellen op de vervaldatum). Hulpstof(fen) met bekend effect (zie rubriek 4.4 van de SKP): *Enterol 250 mg poeder voor orale suspensie*: fructose, lactosemonohydraat, sorbitol. *Enterol 250 mg harde capsules*: lactosemonohydraat. Voor de volledige lijst van hulpstoffen, zie rubriek 6.1 van de SKP. **FARMACEUTISCHE VORM** *Enterol 250 mg poeder voor orale suspensie*: Poeder voor orale suspensie. *Enterol 250 mg harde capsules*: Harde capsule. **KLINISCHE GEGEVENS** **Therapeutische indicaties** • Preventie van diarree bij behandeling met breed spectrumantibiotica van patiënten voorbeschikt tot het ontwikkelen van diarree door *Clostridium difficile* of hervallen in een diarree veroorzaakt door *Clostridium difficile*. • Adjuverende behandeling naast orale rehydratie van acute diarree bij kinderen tot 12 jaar. **Dosering en wijze van toediening** **Dosering** Volwassenen: 2 tot 4 harde capsules of 2 tot 4 zakjes per dag, in 2 innames. **Pediatrie patiënten** Kinderen: 2 harde capsules of 2 zakjes per dag, in 2 innames. **Wijze van toediening** • Harde capsules: de harde capsules met wat water inslikken. • Zakjes: het poeder mengen in een glas water. **Te nemen voorzorgen voorafgaand aan gebruik of toediening van het geneesmiddel** Vanwege een risico op besmetting via de lucht, mogen zakjes of capsules nooit worden opengemaakt in patiëntenkamers. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg moeten tijdens het hanteren en het toedienen van probiotica handschoenen dragen, waarna de handschoenen onmiddellijk moeten worden weggegooid en de handen moeten worden gewassen (zie rubriek 4.4 van de SKP). **Duur van de behandeling** Preventie van een nieuwe episode of recidief van diarree door *Clostridium difficile*: 4 weken. Behandeling van diarree als aanvulling op orale rehydratie bij het kind: 1 week. **Contra-indicaties** • Overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor één van de in rubriek 6.1 van de SKP vermelde hulpstoffen. • Patiënten met een centrale veneuze katheter, patiënten in kritieke toestand of immuungecompromiteerde patiënten, vanwege een risico op fungemie (zie rubriek 4.4 van de SKP). • Allergie voor gisten, vooral *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745. **Bijwerkingen** De bijwerkingen worden hieronder geklasseerd per orgaansysteem en volgens de frequentie. Die laatste wordt als volgt gedefinieerd: zeer vaak ($\geq 1/10$), vaak ($\geq 1/100$, $< 1/10$), soms ($\geq 1/1.000$, $< 1/100$), zelden ($\geq 1/10.000$, $< 1/1.000$), zeer zelden ($< 1/10.000$), niet bekend (kan met de beschikbare gegevens niet worden bepaald).

Systeemorgaanklasse	Frequentie
Infecties en parasitaire aandoeningen	Zeer zelden : fungemie in patiënten met een centraal veneuze katheter en in patiënten in kritieke toestand of immuungecompromiteerde patiënten (zie rubriek 4.4 van de SKP), mycose door <i>Saccharomyces boulardii</i> CNCM I-745 Frequentie niet bekend : sepsis bij patiënten in kritieke toestand of immuungecompromiteerde patiënten (zie rubriek 4.4 van de SKP)
Immuunsysteemaandoeningen	anafylactische shock
Bloedvataandoeningen	anafylactische shock
Ademhalingsstelsel-, borstkas- en mediastinumaandoeningen	dyspneu
Maagdarmstelselaandoeningen	verstopping, epigastralgie, abdominaal meteorisme (epigastralgie en abdominaal meteorisme werden waargenomen in klinische studies)
Huid- en onderhuidaandoeningen	jeuk, exantheem, Quincke-oedeem
Algemene aandoeningen en toedieningsplaatsstoornissen	dorst

Melding van vermoedelijke bijwerkingen Het is belangrijk om na toelating van het geneesmiddel vermoedelijk bijwerkingen te melden. Op deze wijze kan de verhouding tussen voordelen en risico's van het geneesmiddel voortdurend worden gevolgd. Beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg wordt verzocht alle vermoedelijke bijwerkingen te melden via het nationale meldsysteem België Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten Afdeling Vigilantie Galileelaan 5/03 B-1210 Brussel Website: www.fagg.be e-mail: adversedrugreactions@fagg-afmps.be **HOUDER VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** BIOCDEX Benelux NV/SA Marie Curiesquare 20 1070 Brussel België Tel: 0032(0)23704790 **NUMMERS VAN DE VERGUNNING VOOR HET IN DE HANDEL BRENGEN** *Enterol 250 mg poeder voor orale suspensie*: BE 269026 *Enterol 250 mg harde capsules in glazen flesje*: BE 269035 *Enterol 250 mg harde capsules in blisterverpakking*: BE 397896 **AFLEVERINGSWIJZE** Vrije aflevering **DATUM VAN HERZIENING VAN DE TEKST** Herziening: 01/2021 Goedkeuring: 04/2021

BIOCDEX



IBD, informeren om de therapietrouw aan te moedigen

De chronische inflammatoire darmziekte of IBD van Inflammatory Bowel Disease, de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa kenmerken zich alle door een ontsteking van het slijmvlies van een deel van het spijsverteringskanaal ten gevolge van een ontregeling van het immuunsysteem. Hoewel er geen remedie is die deze ziekten kan genezen, bieden de nu beschikbare medicijnen vaak een langdurig beheer en een bevredigende leefkwaliteit tussen de aanvallen door.

▣ Een ziekte van vooral jonge volwassenen

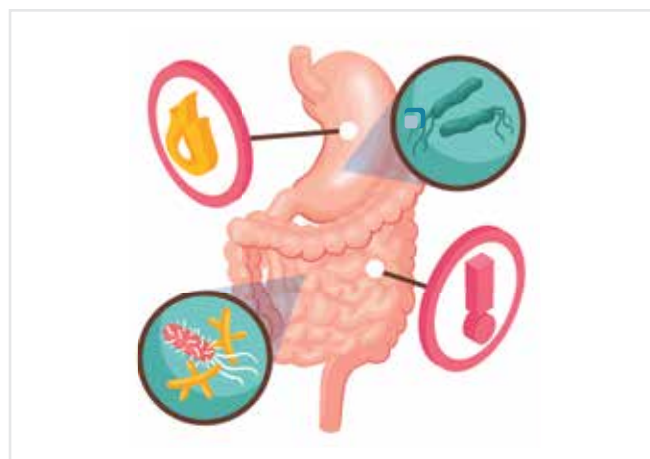
De chronische inflammatoire darmziekten of IBD zijn verre van zeldzaam: de ziekte van Crohn treft momenteel 0,1% van de Belgische bevolking en 0,05% wat colitis ulcerosa betreft. Hoewel ze op elke leeftijd voorkomen, beginnen ze meestal bij jonge volwassenen tussen de 20 en 30 jaar (maar 15% bij kinderen). Colitis ulcerosa wordt iets later gediagnosticeerd, met een piek tussen de 30 en 40 jaar. We merken ook een lichte overheersing van colitis ulcerosa bij mannen en van de ziekte van Crohn bij vrouwen.

▣ De pathofysiologie

De oorsprong van deze ziekten is nog steeds niet zo goed bekend. Ze delen het gemeenschappelijke kenmerk van de aanwezigheid van een inflammatoir infiltraat in het spijsverteringskanaal, gekoppeld aan een verandering in de darmflora die abnormaal mag beschouwd en de oorzaak is van een overmatige activering van het immuunsysteem. Dit wordt geassocieerd met een toename van de darmpermeabiliteit en een rekrutering van ontstekingscellen op het niveau van de darmwand, wat dan weer wordt bevorderd door de productie van pro-inflammatoire cytokines (TNF-alfa, interleukine 1, enz.) en de overexpressie van membraanreceptoren. De veroorzaker van dit alles is nog niet ontdekt. Deze ongecontroleerde ontsteking is verantwoordelijk voor weefselbeschadiging en de chroniciteit van de ziekte.

IBD evolueert via inflammatoire uitbraken of aanvallen, die zeer verschillen in duur en frequentie, afhankelijk van de patiënt. De uitbraken worden afgewisseld met fasen van remissie. Ze onderscheiden zich door de locatie en de aard van de ontsteking in het spijsverteringskanaal, de complicaties, de risicofactoren, de symptomen en/of de reacties op de behandeling.

- ➔ **Bij de ziekte van Crohn** kan de ontsteking alle delen van het spijsverteringskanaal aantasten (van de mond tot de anus), maar ze is meestal gelokaliseerd in de darm en treft vaak het terminale ileum, met of zonder betrokkenheid van de dikke darm.
- ➔ **Bij colitis ulcerosa** treft de ontsteking altijd het onderste deel van het rectum en gaat deze min of meer hoger in de dikke darm. De darm zelf wordt nooit geraakt.



Deze ziekten zijn het gevolg van complexe wisselwerkingen tussen genetische en omgevingsfactoren. De genetische aanleg lijkt echter laag: slechts 10% van de patiënten heeft een familiegeschiedenis.

Hoe zit het met de voeding?

Men gaat er nu van uit dat veranderingen in eetgewoonten de oorzaak zijn van de verhoogde incidentie van IBD, ten gevolge van de toegenomen consumptie van geraffineerde suikers en meervoudig onverzadigde vetten en de vermindering van de inname van vezels. Het soort voeding verandert de microbiota en de intestinale immunrespons en kan dus een rol spelen in de pathogenese van IBD.



Data uit verschillende onderzoeken bevestigen intussen het verband tussen de hoge inname van ultrabewerkte voedingsmiddelen en het risico op IBD. Vergeleken met de consumptie van minder dan 1 portie sterk bewerkt voedsel per dag, neemt het risico toe met 82% voor ≥ 5 porties per dag, met 67% voor 1 tot 4 porties. Deze resultaten gelden voor alle bewerkte voedingsmiddelen, maar ook voor elk afzonderlijk, zoals vlees, suikerhoudende dranken, suikerhoudende geraffineerde voedingsmiddelen, hartige gerechten en snacks, en hebben betrekking op zowel de ziekte van Crohn als colitis ulcerosa. Wit vlees, onbewerkt rood vlees, zetmeel en groenten zijn dan weer niet geassocieerd met een verhoogd risico. Het voedsel zelf is misschien niet de bron van de link, maar dat zijn wellicht wel de verwerkingsmethoden.

En hoe zit het met tabak?

Tabak heeft tegenovergestelde effecten bij de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. Het risico op de ontwikkeling van colitis ulcerosa is 2,5 keer lager bij rokers en de ziekte is vaak minder ernstig bij rokers.

Nicotine werd aanvankelijk beschouwd als een gunstige ontstekingsfactor bij roken, maar proeven met pleisters, noch die welke op nicotine gebaseerde klysma's testen, waren overtuigend.

Omgekeerd is het risico op de ontwikkeling van de ziekte van Crohn dan weer twee keer zo hoog bij rokers. Bovendien is roken geassocieerd met een ziekteverloop dat veel ernstiger is qua recidieven, gebruik van corticosteroiden, immunosuppressiva en chirurgische ingrepen. Postoperatieve recidieven komen ook vaker voor. Bij deze patiënten is ontwenning gunstig vanaf het einde van het eerste jaar, met een vermindering van het aantal recidieven, de noodzaak van chirurgie en immunosuppressieve behandelingen.

Wat zijn de symptomen?

IBD uit zich tijdens de ontstekingsuitbraken meestal door: buikpijn, frequente diarree die soms bloederig is of zelfs schade berokkent aan het anale gebied met scheurtjes of abscessen. Deze symptomen brengen de ziekte in een taboesfeer.

De patiënten klagen ook over vermoeidheid en soms koorts. De ontstekingstoestand en de intestinale malabsorptie van voedsel kunnen ook leiden tot bloedarmoede, de aanwezigheid van vet in de ontlasting, vitaminetekorten en eiwitlekage, wat dan kan uitmonden in een staat van ondervoeding met gewichtsverlies en oedeem.

In 20% van de gevallen vertonen patiënten extradigestieve manifestaties van hun ziekte: artritis (gewrichtsontsteking), psoriasis (huidontsteking) of zelfs uveïtis (oogontsteking), enz. Deze symptomen komen vaker voor wanneer de dikke darm ontstoken is.

Bij ongeveer 15% van de patiënten zijn de aanvallen ernstig: de intensiteit kan ziekenhuisopname vereisen met het stopzetten van de voeding en infusiotherapie gedurende enkele dagen.

Wat zijn de complicaties?

Bij de ziekte van Crohn worden de acute complicaties gedomineerd door abdominale of bekkenabscessen, fistels (granulair, enterocutaan, enz.), perforaties, stenosen of oclusies en anoperineale complicaties (fistels, maagabces, anale rand): meer dan een op de twee patiënten wordt geopereerd na 10 jaar ziekte; met daarna frequente recidieven (30% na 5 jaar, 50% na 10 jaar). Ernstige acute colitis – een medisch-chirurgische noodsituatie, die onmiddellijke ziekenhuisopname rechtvaardigt – komt voor bij 25% van de patiënten; het is soms inleidend. Bij colitis ulcerosa komt er vaak een uitbreiding voor van laesies in de dikke darm.

IBD wordt ook gelinkt aan een verhoogd risico op colorectale kanker, vooral wanneer er uitbreidende laesies zijn in de dikke darm. Vergeleken met de algemene bevolking is dit risico 2 tot 2,5 groter na 10 jaar ziekteprogressie en tot 5 maal groter na 30 jaar ziekte. Dit verhoogde risico hangt af van de ernst van de ontsteking, de tijd die het in het verleden heeft opgebouwd en het neemt ook toe met de leeftijd. De patiënten wordt dan ook regelmatig een onderzoek aanbevolen om het optreden van precancereuze of kankerachtige laesies te detecteren.





De behandelingen

Er is geen curatieve behandeling voor IBD, maar de huidige (orale en/of plaatselijke) ontstekingsremmers zorgen in de ruime meerderheid van de gevallen voor een blijvende beheersing van de ziekte, gedurende meerdere jaren, geassocieerd met de leefkwaliteit. Ze voorkomen het ontstaan van opflakkingen en verlengen de fasen van remissie door de genezing te bevorderen van de laesies in het spijsverteringskanaal. De aanpak van colitis ulcerosa en de ziekte van Crohn is niet dezelfde. Bovendien zijn de medicijnen, de toedieningswijzen en de voorgestelde doses afhankelijk van de omvang van de laesies, de intensiteit van de aanval en het verloop van de ziekte.

De frequentie en de ernst van diarree kunnen leiden tot voedingstekorten. Orale of intraveneuze suppletie met ijzer, foliumzuur, zink, magnesium, vitaminen... kan nodig zijn. Bij kinderen is het soms nodig exclusief of aanvullend, enterale voeding te gebruiken.



Een evenwichtige voeding is de beste preventie van een mineraal- of vitaminedekort. Het is oppassen voor de risico's van ijzer- (rood vlees) of calciumtekorten. Het risico op botdemineralisatie is hoger bij IBD en door het gebruik van cortisones.



Verschillende onderzoeken tonen een beschermende rol van deze microbiota aan, die een solide spoor vormen voor een behandeling

De probiotica

De darmmicrobiota spelen ook een belangrijke rol bij het ontstaan van IBD. De samenstelling, de diversiteit en de functionaliteit zijn zelf afhankelijk van genetische, omgevings- en voedingsfactoren. Dysbiose - de disbalans van de microbiota - wordt aangetroffen bij patiënten en dit kan het ontstaan, het in stand houden of de ernst van een ontsteking bevorderen. Bij inflammatoire darmziekten vinden we veel anomalieën van de microbiota die zeer vaak herhaald voorkomen: een afname van de microbiële rijkdom, een afname van de biodiversiteit en in het bijzonder in de dominante Firmicute, Faecalibacterium prausnitzii... Een praktische toepassing zou het gebruik van deze gegevens kunnen zijn voor de ontwikkeling van therapeutische benaderingen gericht op het corrigeren van dysbiose van de Crohnpatiënten.

De ontstekingsremmende behandelingen

Bij colitis ulcerosa worden 5 aminosalicylaten (5 ASA) het vaakst voorgeschreven in een vroeg stadium en bij een milde tot matige ernst. Maar ze zijn niet effectief bij de ziekte van Crohn, waar corticosteroiden de voorkeur hebben. Maar het gebruik ervan moet beperkt blijven vanwege de bijwerkingen op middellange en lange termijn (gewichtstoename, verhoogde bloeddruk, endocriene en botaanomeningen, enz.). De huidige trend gaat naar behandelingen met korte aanvallen. Er is geen indicatie meer voor langdurige behandeling met corticosteroiden.

De immunomodulerende of immunosuppressieve biotherapieën

Bij een progressieve ziekte starten artsen snel met een immunomodulerende of immunosuppressieve therapie om de aanvallen te stoppen en te voorkomen dat nieuwe laesies ontstaan. Deze geneesmiddelen helpen de immuniteit van patiënten te reguleren en ontstekingen op lange termijn te verminderen. De meest gebruikte zijn biotherapieën, in het bijzonder anti-TNF α , die specifiek bij de ziekte betrokken ontstekingsfactoren, blokkeren. TNF α is een belangrijk onderdeel van het ontstekingsproces, geproduceerd door de lichaamscellen. Normaal gesproken bevordert het ontstekingen om bepaalde infecties te bestrijden.

Als anti-TNF α faalt, zijn andere biotherapieën beschikbaar. Bij de ziekte van Crohn kan ustekinumab (anti-cytokinen IL-12 / IL-23) worden aangeboden. Het is een bivalent monoklonaal antilichaam dat is ontwikkeld om zich te binden aan twee cytokinen van het immuunsysteem: interleukine-12 (IL-12) en interleukine-23 (IL-23). Deze moleculaire boodschappers zijn betrokken bij darmontstekingen en andere processen die darmbeschadiging veroorzaken. Door ze te blokkeren, vermindert ustekinumab de werking van het immuunsysteem en de symptomen van de ziekte.



Bij colitis ulcerosa is vedolizumab een andere optie. Het is een monoklonaal antilichaam dat geïndiceerd is voor matige tot ernstige aanvallen bij volwassenen met ongecontroleerde IBD ondanks een conventionele behandeling (corticosteroiden, immunosuppressiva) en/of met anti-TNF α -antilichamen. Dit geneesmiddel blokkeert het molecuul integrine, dat de afgifte van immuuncellen (lymfocyten) naar ontstoken delen van het spijsverteringskanaal mogelijk maakt.

De helft van de patiënten reageert bij de start goed op biotherapieën. Maar bij de helft van hen blijkt de behandeling dus niet effectief, meestal na twee jaar gebruik: het is dan noodzakelijk om het molecuul te veranderen. Daarom worden nieuwe immunosuppressieve moleculen verwacht. Janus-kinaseremmers (JAK's) en sfingosine-1-fosfaat (S1P) -receptormodulators zijn de moleculen in het meest geavanceerde stadium van klinische ontwikkeling.

Een chirurgische ingreep

Men kan patiënten die resistent zijn tegen een goed opgevolgde behandeling, of zelfs na het begin van complicaties, een chirurgische behandeling voorstellen.

Wist u dit?

Na 10 jaar ziekte heeft meer dan een op de twee mensen een operatie ondergaan om het meest aangetaste deel van hun spijsverteringskanaal te verwijderen. De verwachting is dat dit aandeel de komende jaren zal afnemen door de komst van nieuwe, effectievere medicijnen.

De fecale transplantatie in onderzoek

Een fecale transplantatie omvat het inbrengen van de ontlasting van een gezond persoon, met goede darmbacteriën, in het spijsverteringskanaal van een patiënt om de darmflora aan te vullen en hen te helpen ziekten te bestrijden. Gezien de afwijkingen in de darmmicrobiota die zijn waargenomen bij mensen met IBD, wordt deze benadering geëvalueerd bij beide ziekten. Het succes is relatief: minder dan de helft van de patiënten reageert op de behandeling (tussen 24% en 50% afhankelijk van de onderzoeken), met een grotere werkzaamheid bij colitis ulcerosa. De remissie die bij deze patiënten wordt gezien, is echter slechts tijdelijk.

De strategie gaat uit van het behandelen van elke opflakering, gevolgd door een onderhoudsbehandeling. Het drievoudige doel is: een klinische respons, een biologische respons met de normalisatie van het ontstekingsyndroom en de mucosale genezing. Een niet minder belangrijk doel: de aanpassing van de behandelingen verbetert de leefkwaliteit van de patiënten, vermindert het aantal ziekenhuisopnamen en vermindert het risico op complicaties.



Zwangerschap en IBD

Veel vrouwen met chronische inflammatoire darmaandoeningen bevinden zich in de vruchtbare leeftijd (in een op de vier gevallen ontwikkelt IBD zich vóór 20 jaar). Als we nog rekening houden met het feit dat de leeftijd van een eerste zwangerschap steeds later valt, heeft 50% van de vrouwen met IBD waarschijnlijk een kindervens.

Wist u dit?

Een actieve ziekte op het moment van de conceptie beïnvloedt het risico op opflakeringen tijdens de zwangerschap.

Wanneer de ziekte sluimerend is op het moment van de conceptie, is het risico op het veroorzaken van een aanval niet groter dan buiten de zwangerschap. Wanneer de ziekte echter vroeg in de zwangerschap actief is, is het risico op een doorlopende activiteit tijdens de zwangerschap groter. Het is daarom moeilijk om de ziekte in deze omstandigheden in evenwicht te brengen, en het lijkt redelijk om de patiënte te adviseren een bevruchting te vermijden tijdens uitbraken van de ziekte en een zwangerschap te plannen tijdens een rustige periode van deze ziekte, zelfs wanneer we weten dat een zwangerschap invloed kan hebben op het verloop van de ziekte.



Goed om te weten

Tijdens de zwangerschap zijn naast foliumzuur vaak vitamine B12 en ijzer nodig, zeker in het eerste trimester. De aanbevolen dosis foliumzuur is 2mg per dag, in het geval van een residuvrij dieet, een ziekte van het ileum of een behandeling die het metabolisme van foliumzuur verstoort.

Het dieet moet een correcte maternale gewichtstoename bevorderen, aangezien een onvoldoende gewichtstoename kan bijdragen tot een intra-uteriene groeivertraging. Inflammatoire opflakkingen bij IBD tijdens de zwangerschap komen voor in ongeveer een derde van de gevallen. Ze komen vaker voor wanneer de ziekte in het begin van de zwangerschap actief is dan in remissie. Een actieve pathologie is verantwoordelijk voor een verhoogd risico op vroeggeboorte. Actieve perianale laesies tijdens de zwangerschap verhogen het risico op ernstige scheuren tijdens de bevalling en het anoperineale gebied moet in het derde trimester van de zwangerschap worden gecontroleerd.



De zorg moet van de preconceptie- tot de postpartum-periode afgestemd worden tussen de behandelend arts, de verloskundige-gynaecoloog, de gastro-enteroloog en de kinderarts, waaraan een diëtist, een psycholoog en een borstvoedingsdeskundige kunnen worden toegevoegd.

Stel de patiënt gerust

Men raadt IBD-patiënten, omdat ze vatbaar zijn voor infecties, formeel aan zich te laten vaccineren tegen covid, ook wanneer ze biotherapie ondergaan.

Nathalie Evrard

Soms maken kleine dingen een groot verschil



Samenstelling per capsule¹:

- 6 miljard cellen *Saccharomyces boulardii*
- 2 miljard cellen *Lactobacillus helveticus* R52
- 3 miljard cellen *Lactobacillus rhamnosus* R11
- 2 miljard cellen *Bifidobacterium longum* R175
- 1,25 µg vitamine D (25% RI)
- 50 mg fructo-oligosacchariden (FOS)

Kinderen: 1 tot 2 capsules / dag
Volwassenen: 2 tot 4 capsules / dag

Verpakkingen :

- 10 capsules : € 9,⁴⁹
- 20 capsules : € 16,⁹⁹
- 50 capsules : € 36,⁵⁰

In de apotheek



Halal



Kosjer



Glutenvrij



Lactosevrij



Allergenvrij



Végétarisch

13 Miljard goede bacteriën & gistcellen

Made in Belgium



www.trenker.be

Passion for family health

Trenker
laboratoires



Het prikkelbare darmsyndroom, zijn er oplossingen voor deze vaak voorkomende aandoening?

Het prikkelbare darmsyndroom is goedaardig, maar beïnvloedt wel sterk het dagelijkse leven en dan vooral het leven van vrouwen. Er zijn verschillende therapeutische strategieën gebaseerd op de verschillende mechanismen van de pathologie, maar het is moeilijk te voorspellen welke patiënten op welke behandelingen zullen reageren.

De functionele darmstoornissen komen overeen met een chronische pathologie (gedurende minstens 6 maanden) die gepaard gaat met buikpijn en stoornissen in de darmtransit met perioden van diarree of constipatie, of zelfs een afwisseling van beide. De pijn - spasmen, spanningen, soms brandend - staat vaak op de voorgrond, wisselt van intensiteit bij eenzelfde persoon, en gaat vaak gepaard met een opgeblazen gevoel. De pijn komt overal in de buik voor, voornamelijk rond de navel (peri-umbilical regio, in de flanken en iliacale fossae, het bekkengebied ...) of zelfs in het traject van de dikke darm. Deze pijnen, soms met tussenpozen, verscherpen vaak enkele uren na de maaltijd en kunnen worden verlicht of juist verergerd door de ontlasting en/of gasvorming.

De mechanismen verantwoordelijk voor het prikkelbare darmsyndroom

De perifere mechanismen

- ➔ Een verstoring van de spijsverteringsmotoriek (te veel of te weinig beweging). Dit is de indicatie voor het verstrekken van antispasmodica of transitregulators.
- ➔ Recent ontdekte men ook micro-ontstekingen, met name bij patiënten die de symptomen ontwikkelen na gastro-enteritis of na een operatie. Dit omvat twee factoren: aandoeningen van de darmpermeabiliteit en micro-ontsteking zelf met een opstapeling van bepaalde ontstekingscellen: lymfocyten en vooral mestcellen, die zich in de buurt van zenuwuiteinden bevinden. Deze afwijkingen zijn minder dan de helft van de tijd aanwezig.
- ➔ De microbiota (zie blz. 29).
- ➔ Afwijkingen in de stofwisseling van de galzuren (waarbij ook de microbiota een rol spelen).
- ➔ Een bacteriële overgroei in de dunne darm, opgemerkt bij sommige patiënten.

- ➔ De voeding, die een rol kan spelen door het opstarten van verschillende mechanismen. Twee derde van de patiënten meldt dat voedsel hun symptomen veroorzaakt of verergerd.

De centrale mechanismen

- ➔ Er werden ook afwijkingen gevonden in de pijnbeheersing in het ruggenmerg bij onderzoeken en dit bij twee derde van de patiënten. De integratie van de spijsverteringssensaties verloopt niet normaal.
- ➔ Psychosociale factoren: stress, angst, depressie.

HET ADVIES VAN EEN EXPERT

Professor Jean-Marc Sabaté, gastro-enteroloog.

"Ik probeer dit allemaal aan patiënten uit te leggen met een schema. Als we meteen uitleggen dat er meerdere mechanismen zijn en het dus best mogelijk is dat we meerdere behandelingen moeten testen. Of dat we m.a.w. niet moeten wanhopen bij een eerste mislukking. De patiënten zijn dan loyaler aan dezelfde behandelaar en ze accepteren deze strategie. Ze zijn tevreden omdat we hen ernstig nemen. Een onderzoek toonde aan dat twee derde van de patiënten met PDS in Frankrijk de boodschap 'het zit gewoon in je hoofd' kreeg, wat veronderstelde dat ze de symptomen verzinnen. Ze zijn dus blij wanneer we hen vertellen dat er veel mechanismen zijn gevonden, maar ik vertel ze meteen nederig dat ik niet weet welke er precies bij betrokken kunnen zijn, en dat we daarom verschillende behandelingen zullen testen," zegt professor Sabaté.





De algemene niet-farmacologische aanbevelingen

- ➔ Praat met de patiënt over hun angst. Bespreek kankerfobie: het PDS veroorzaakt geen kanker!
- ➔ De voeding is een grote bekommernis voor patiënten met PDS.
- ➔ Beveel aan om op regelmatige tijdstippen te eten, voldoende vochtinname, voldoende beweging of sport kan een gunstig effect hebben, maar er is geen definitief bewijs voor invloed op PDS.
- ➔ Probeer vermijdingsgedrag te beperken zonder medisch advies. Het kan immers de prognose negatief beïnvloeden en voedingstekorten veroorzaken.
- ➔ Het FODMAP-arme dieet - fermenteerbare oligosacchariden, disacchariden, monosacchariden en polyolen - maakt het mogelijk om de transitproblemen in verband met fermenteerbare suikers te beperken. Dit kan een voordeel opleveren, maar de verandering van de 'rijke' voeding kan een dysbiose veroorzaken en leiden tot verlies van de biodiversiteit. De belangrijkste voedingsmiddelen die veel 'FODMAPs' bevatten zijn deze die lactose bevatten, sommige granen zoals tarwe, gerst en rogge, bepaalde groenten (asperges, kool, broccoli, prei, artisjok, enz.) en enkele soorten fruit (appel, peer, enz.), alle synthetische zoetstoffen en industriële gerechten. "Dit soort diëten is erg moeilijk te volgen omdat ze erg beperkend zijn en tot tekorten kunnen leiden", verduidelijkt professor Sabaté nog.
- ➔ Hypnose kan spijsverteringssymptomen en angst helpen verminderen. Andere ontspanningstechnieken zoals yoga of sofrologie zouden ook effectief kunnen zijn, maar zijn nog niet geëvalueerd door studies.

De behandeling

De keuze van de behandeling zal eerst en vooral worden bepaald op basis van de overheersende symptomen.

- ➔ Wanneer een analgeticum nodig is, verdient **paracetamol** de voorkeur boven niet-steroïde anti-inflammatoire geneesmiddelen.
- ➔ Sommige **antispasmodica** (mebeverine, floglucinol, butylhyoscinebromide, enz.) kunnen de buikpijn en spijsverteringsproblemen verlichten.
- ➔ Obstipatie of diarree wordt ook behandeld.
- ➔ Bepaalde **probioticastammen** reguleren en normaliseren de ontstekingsroutes. Studies wezen op een verbetering van de leefkwaliteit van de patiënt.
- ➔ Alle klinische onderzoeken laten een significante verbetering zien van de PDS-symptomen met **pepermuntolie** tegenover placebo.
- ➔ **Kurkuma** en **berberine** zijn plantaardige werkzame stoffen die werken als prebiotica en een positieve werking hebben op de microbiota.
- ➔ Er loopt momenteel een klinisch onderzoek dat de behandeling met **antihistaminica** evalueert.

Verandering in de microbiële diversiteit

De rol van de microbiota bij PDS wordt ondersteund door verschillende vaststellingen: een exacerbatie van antibiotica, een bacteriële overgroei in de dunne darm en vooral een verschil in microbiota tussen proefpersonen met PDS en gezonde proefpersonen. "We zien een afname van *bifidobacteriën* en een toename van *firmicutes*", aldus professor Sabaté. "Maar deze afwijkingen komen niet altijd voor, ze betreffen twee derde van de patiënten. We hopen in de toekomst een duidelijkere markering te hebben voor een diagnostische test. Behalve de causaliteit heeft ook de samenstelling van de microbiota invloed op de transit en de ernst van de aandoening(en). De ernst van de symptomen hangt samen met een lagere diversiteit van de microbiota en een flora die minder *Clostridia* en *Prevotella* bevat, ongeacht de voeding of de medicatie". Uit een onderzoek waarin patiënten met PDS werden vergeleken met gezonde proefpersonen, bleek dat dysbiose (= of de onbalans van microbiota) samenging met afwijkingen in de galzoutpool die verband houden met de hoeveelheid en de consistentie van de ontlasting. "De microbiota zouden een oplossing kunnen brengen: een zes weken durend Canadees onderzoek evalueerde het voordeel van *Bifidobacteria longum*. Dit probioticum helpt het gebied van de amygdala te verkleinen dat betrokken is bij negatieve emoties, de depressiescores te verlagen en de leefkwaliteit bij PDS te verbeteren."

Nathalie Evrard



De wisselwerking tussen geneesmiddelen en microbiota

Er liepen de afgelopen jaren en lopen nu heel wat onderzoeken naar de betrokkenheid van de darmmicrobiota bij de farmacologie van geneesmiddelen. Ze tonen een groeiende interesse in het begrip van de mechanismen waarmee medicijnen interageren met de darmmicrobiota.

Dit begrip is een belangrijk gegeven omdat het kan leiden tot potentiële therapeutische toepassingen. Ze zouden het mogelijk kunnen maken om de medicamenteuze behandeling te optimaliseren door de effectiviteit ervan te vergroten of de bijwerkingen te verminderen, al naargelang het geval. Ze kunnen van medicinale aard zijn door bijvoorbeeld een bacteriële enzymremmer aan de behandeling toe te voegen, of gewoon van nutritionele aard (via een dieet of specifieke voedingssupplementen).

Een Nederlands team evalueerde de invloed van ongeveer 40 geneesmiddelen op de microbiota en analyseerde de ontlastingsstalen van ongeveer 2.000 mensen, met en zonder een inflammatoire darmziekte.

Van alle onderzochte geneesmiddelklassen waren er 18 gelinkt aan een verandering in de samenstelling en/of de functie van de darmmicrobiota. De grootste effecten werden vastgesteld bij protonpompremmers (PPI's), metformine, antibiotica en laxemiddelen. Na correctie voor polyfarmacie bleken 7 klassen significant gelinkt te zijn aan veranderingen in 46 taxa- en metabole routes.

Er werd dus vastgesteld dat een toename van *Eubacterium ramulus* (een potentieel pathogene bacterie) te linken is aan het gebruik van SSRI's (selectieve serotonineheropnameremmers), terwijl de darmmicrobiota van PPI-gebruikers worden gekenmerkt door een toename van de overvloed aan bacteriën uit het bovenste deel van het maagdarmkanaal en door de toename

van biosyntheseroutes voor vetzuren (voornamelijk veroorzaakt door de toename van *Streptococcus*-soorten in de ontlasting). Bij metforminegebruikers is een verrijking van de metabole routes die verband houden met *Escherichia coli* (meestal pathogeen) waargenomen. Het gebruik van orale corticosteroiden is dan weer in verband gebracht met een verrijking van methanogene bacteriën. Dat zijn bacteriën die verband houden met obesitas en een verhoging van de BMI, een klassieke bijwerking van behandeling met corticosteroiden. Ten slotte identificeerde het Nederlandse team een toename van de mechanismen van antibioticaresistentie die verband houden met acht verschillende categorieën geneesmiddelen.

"Deze studie opent de deur naar de erkenning van veranderingen in de microbiota bij het ontstaan van de iatrogene effecten van veel medicijnen," besluiten de onderzoekers.

Microbiota en farmacomicrobiomics

Recenter nog is bewezen dat de samenstelling van de darmmicrobiota de individuele respons op een bepaald medicijn rechtstreeks kan beïnvloeden, door een enzymatische transformatie van de structuur van het medicijn te starten en zo de biologische beschikbaarheid, biologische werking of de toxiciteit ervan te veranderen. Een belangrijk effect waarmee rekening moet worden gehouden, omdat het de werkzaamheid en de veiligheid van een geneesmiddel kan beïnvloeden. Dit fenomeen, ook wel farmacomicrobiomics genoemd, is dan ook het onderwerp van steeds meer studies.

Wat met de immunotherapie?

Het wordt steeds duidelijker dat de samenstelling van de darmmicrobiota een impact heeft op de reactie van de individuele gastheer op bepaalde immunotherapeutische kankerbehandelingen. Met andere woorden, het kan zowel de antitumorrespons als de klinische werkzaamheid van de behandeling beïnvloeden. Dit effect is het gevolg van de invloed van darmbacteriën op de algemene immuunstatus van de gastheer, die negatief wordt beïnvloed door de dysbiose van de darmbacteriën: een tekort aan commensalen heeft een impact op de dendritische cellen, waardoor de geactiveerde antitumor-T-cellen worden beperkt en dus ook de effectiviteit van de antitumor middelen.

Ann Daelemans



Exocriene pancreasinsufficiëntie duidelijk maken

Exocriene pancreasinsufficiëntie of EPI wordt gekenmerkt door een onvoldoende werking van de pancreasenzymen om een adequate vertering van de voedingsstoffen te behouden. Een dergelijk slechte spijsvertering kan leiden tot een toestand van ondervoeding met veel gevolgen op het vlak van morbiditeit.



EPI wordt ook geassocieerd met een verminderde leefkwaliteit en verhoogde mortaliteit. Dit kan in veel omstandigheden voorkomen en verschillende onderzoeken suggereren dat de aanpak ervan onvoldoende is. De vooral vroege diagnose kan moeilijk zijn omdat de klassieke symptomen van steatorroe niet altijd aanwezig zijn en er momenteel geen definitieve diagnostische test voorhanden is.

De oorzaken

EPI komt niet op zichzelf voor, maar is eerder het gevolg van schade aan de pancreas. De oorzaken van deze schade zijn onder meer chronische pancreatitis, alcoholmisbruik, alveesklierkanker, diabetes type 1, genetische ziekten zoals cystische fibrose en het Schwachman-Diamond-syndroom, een ontsteking geassocieerd met spijsverteringsziekten zoals de ziekte van Crohn en coeliakie, of een complicatie van een operatie aan de alveesklier of andere nabijgelegen delen van het spijsverteringskanaal.

De symptomen

Het meest voorkomende symptoom van EPI is een vette ontlasting of steatorroe. Steatorroe treedt op wanneer het spijsverteringsstelsel geen vet uit voedsel kan opnemen. In plaats daarvan reizen deze vetten door het spijsverteringskanaal samen met de te verwijderen afvalstoffen. De ontlasting is meestal overvloedig, vettig, bleek, geurt erg sterk en blijft in het toilet drijven, zelfs na de spoeling van het toilet.

Wist u dit?

Mensen met steatorroe ervaren soms fecale incontinentie of olieachtige lekken. Kan ook nog voorkomen: winderigheid en een opgeblazen gevoel, veroorzaakt door de fermentatie van onverteerd voedsel in de dikke darm.



EPI kan ook **gewichtsverlies** veroorzaken, omdat patiënten onvoldoende calorieën opnemen uit het voedsel dat ze eten. Het gewichtsverlies komt vaker voor bij mensen met EPI die ook te maken hebben met een spijsverteringsziekte zoals de ziekte van Crohn.

Heel wat EPI-patiënten zullen kampen met **voedingstekorten**, vooral in vetoplosbare vitaminen zoals vitamine A, D, E en K, omdat ze niet genoeg vet opnemen om deze vitaminen goed te absorberen.



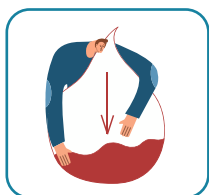
Naast de symptomen van malabsorptie is ondervoeding het belangrijkste gevolg van exocriene pancreasinsufficiëntie.

De symptomen van malabsorptie van voedingsstoffen en de meest voorkomende oorzaken ervan zijn:



VERMOEIDHEID

Onvoldoende hoeveelheid calorieën of verschillende voedingstekorten



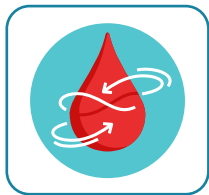
BLOEDARMOEDE

Vitamine B12- of ijzertekort



BOTZIEKTE

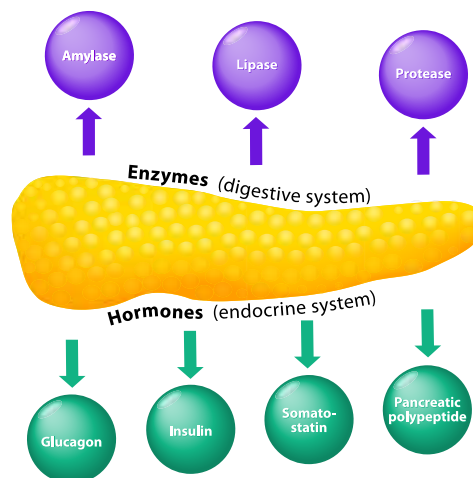
Vitamine D-tekort



STOLLINGSSTOORNISSEN

Vitamine K-tekort

PANCREAS



Welke behandelingen?

Het is belangrijk om de onderliggende oorzaak van EPI te behandelen. De pancreasenzymvervangings therapie (PERT voor pancreatic enzyme replacement therapy) is de hoeksteen van de behandeling van EPI. Het doel van PTSE is het voorkomen van de morbiditeit en de mortaliteit die te wijten zijn aan ondervoeding, door te zorgen voor een normale voedingsstatus.

De effectiviteit van deze behandeling is merkbaar door het verdwijnen van symptomen die gepaard gaan met een slechte spijsvertering (bijv. steatorroe, gewichtsverlies, winderigheid) en door de normalisering van de voedingsstatus. Wanneer de respons onvoldoende blijkt, kan men de dosis verdubbelen of verdrievoudigen of een PPI toevoegen.

Bij een aanzienlijk deel van de EPI-patiënten is een adequate symptomatische respons op orale enzymvervangings therapie nog steeds niet geassocieerd met een normale voedingsstatus; daarom moet de voedingsstatus altijd worden gecontroleerd.

De PERT-therapie wordt goed verdragen en is effectief, op voorwaarde dat de door de arts voorgeschreven dosering strikt wordt opgevolgd.

Wijzigingen in levensstijl

- Eerder meerdere kleine maaltijden gedurende de dag eten. De dunne darm neemt voedingsstoffen immers makkelijker op als er minder voedsel tegelijk te verteren is.
- De voorkeur geven aan plantaardige vetten zoals noten, zaden en olijven - of vette vis, in plaats van bewerkte voedingsmiddelen of rood vlees.
- Vezels in beperkte mate eten.
- Hulp vragen aan een diëtist.

Ann Daelemans

Referentie: op aanvraag



NASH, deze stille leverziekte is een probleem voor de volksgezondheid

In België kampt 30% van de bevolking met een overbelasting van vet in de lever en dat kan worden beschouwd als een risico op de ontwikkeling van NASH of Non-Alcoholic SteatoHepatitis of niet-alcoholische leverontsteking. Dit betreft 5% van de bevolking en is een echt probleem voor de volksgezondheid.



NAFLD evolueert naar NASH

NAFLD (Non-Alcoholic Fatty Liver Disease of niet-alcoholische leververvetting) is wereldwijd een van de belangrijkste oorzaken van chronische leveraandoeningen. Het heeft een prevalentie van 25,7% wereldwijd en zelfs 3 tot 10% bij kinderen en adolescenten. Hoewel NAFLD mild kan blijven, ontwikkelen sommige patiënten een ernstigere vorm van chronische leverziekte, waarbij de ontsteking zich verder ontwikkelt tot fibrose. NASH is een steeds meer voorkomende pathologie in de westerse landen.



NASH wordt veroorzaakt door de ophoping van vet in de hepatocyten en kan leiden tot cirrose, een risicofactor voor hepatocellulair carcinoom.

De risicofactoren zien

De risicofactoren voor deze ziekte zijn genetisch maar ook gekoppeld aan een onevenwichtige voeding en een seden-

taire levensstijl. Ze is niet gelinkt aan overmatig alcoholgebruik, of enige iatrogeniciteit, of aan een andere leverziekte, maar gaat gepaard met insulineresistentie en verstoringen in het lipidenmetabolisme, wat leidt tot ontstekingen. NASH zou overeenkomen met de hepatische kant van het veroorzaakte syndroom. De westerse voeding die veel calorische, verzadigde vetten, fructose en geraffineerde koolhydraten bevat, gaat samen met gewichtstoename, obesitas en niet-alcoholische leververvetting. De aanwezigheid van een metabool syndroom gedefinieerd door de aanwezigheid van een hoge bloeddruk, overgewicht, hypertriglyceridemie en/of diabetes type 2 zijn allemaal risicofactoren voor het ontwikkelen van de ziekte.

Het screenen van de risicopatiënten

De opsporing van deze ziekte en het beheer ervan vereisen multidisciplinariteit. Een patiënt met de hierboven genoemde risicofactoren en abnormale leverfunctietesten zoals verhoogde transaminasen (ASAT en ALAT) en ook GGT moet op deze pathologie worden gescreend. Hij wordt beschouwd als hoogrisicopatiënt.



Wist u dit?

25% tot 30% van de patiënten met diabetes type 2 en/of obesitas heeft NASH.

Het testen op NASH is dus aanbevolen bij risicopatiënten. Een abdominale echografie kan zoeken naar de aanwezigheid van een steatotische lever (hyperechoïsche lever op echografie). De biologische beoordeling zoekt naar afwijkingen in de leverfuncties (ASAT, ALAT, GGT, PAL).



Om te voorkomen dat de lever evolueert naar het NASH-stadium, moeten de zorgprofessionals worden warm gemaakt voor de NASH-screening van patiënten met overgewicht of diabetes.

Gewichtsverlies is effectief

Vermits deze ziekte geen behandeling heeft, zijn aanpassingen van de leefstijl aanbevolen. Hoewel vermageren een belangrijke rol speelt (merk op dat diëten met een zeer laag koolhydraatgehalte de insulineresistentie kunnen verergeren en daarom moeten worden vermeden), lijkt ook de voedselkwaliteit erg belangrijk. Wie niet in staat is om duurzaam af te vallen, kan bariatrische chirurgie overwegen, zeker de patiënten die daarvoor in aanmerking komen.

Op naar nieuwe behandelingen

Het begrijpen van de pathofysiologie van NASH is essentieel voor het vinden van een ideaal geneesmiddel. Dit middel moet zich richten op de intrahepatische vetophoping, een ontstekingsremmende en antifibrotische werking hebben en uiteindelijk het cardiovasculaire risico verminderen, de meest voorkomende doodsoorzaak bij deze ziekte. Het geneesmiddelenbeheer voor niet-alcoholische steatohepatitis wacht nog steeds op een molecuul met ontstekingsremmende en antifibrotische eigenschappen die deze complexe metabole leverziekte te wijten aan de westerse levensstijl, overgewicht en diabetes, kunnen verbeteren. Er worden momenteel verschillende moleculen bestudeerd.

Virginie Villers

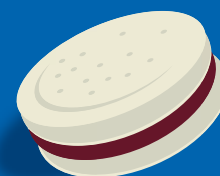
Lactose intolerant?

Toch kunnen genieten van een lekker ijsje of een glas koude melk?

Adviseer uw cliënten Kerutabs te gebruiken bij elke lactose bevattende maaltijd. Kerutabs met lactase bevordert de vertering van lactose bij personen die lactose moeilijk verteren.

**NIEUWE
DOSERING**
per tablet

**4600
FCC**



www.kerutabs.com

BIO

ARKOCAPSULES®

SPIJSVERTERING

HERWIN EEN GOED SPIJSVERTERINGSOMFORT TIJDENS DE FEESTDAGEN



- > Draagt bij tot de goede werking van de lever
- > Bevordert de spijsvertering
- > Helpt bij het elimineren van gifstoffen
- > Ideaal tijdens de feestdagen (zware maaltijden, alcohol)

Dosis: 3 capsules per dag, tijdens de maaltijd met een groot glas water.
Voedingssupplement vanaf 18 jaar. Niet aanbevolen voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.

CONSUMENTENACTIE
ARKOCAPSULES
MARIADISTEL BIO
DUOPACK.

Geldig tot
28/01/2022.

Natuurlijke oplossingen voor geslaagde feesten

Maaltijden die te vet zijn, te zoet, te drankrijk, te snel gegeten, kunnen allemaal leiden tot klachten van een moeilijke spijsvertering. U kunt uw patiënten natuurlijke oplossingen aanbieden op voorwaarde dat de klacht goed wordt omschreven.

Herken de klacht!

Dyspeptische stoornissen omvatten functionele stoornissen van het bovenste spijsverteringsstelsel, waaronder een trage en moeilijke spijsvertering, een (over)voldaan gevoel, misselijkheid of zelfs braken, boeren, een plakkerig gevoel van de tong, een opgeblazen gevoel en epigastrische pijn. Meestal is er sprake van een teveel aan voedsel en/of een slechte levensstijl.

Een goed uitgelegd apotheekadvies, vergezeld van de nodige leef- en voedingsadviezen, maakt het mogelijk om deze frequente en lastige pathologie effectief aan te pakken.

Dit moet u weten

Symptomen die aanhouden na 48 uur behandeling van de chronische darmproblemen en het optreden van algemene aandoeningen (gewichtsverlies, asthenie, enz.) vereisen een medisch advies.

Benadruk eerst en vooral het leef- en voedingsadvies

- ➔ Voldoende kauwen, (de spijsvertering begint met speeksel) en rustig en langzaam eten (de spijsverteringsafscheidingen nemen af met de leeftijd).
- ➔ De feestelijke dag: een groot glas water drinken voor elk glas alcohol. Misschien wel de belangrijkste tip: alcohol droogt uit, waardoor bv. hoofdpijn alleen maar toeneemt.
- ➔ Na de feestdagen: alcohol, koffie, bruisend water verminderen, stoppen met roken. Op vaste tijdstippen lichte, uitgebalanceerde maaltijden eten en vet of gekruid voedsel vermijden.

Planten die goed zijn voor de spijsvertering

De keuze van de plant gebeurt op basis van de klacht van de patiënt. Ze hebben verschillende functies: de productie van gal verhogen, met werkzame stoffen die een cholagoge (de afvoer van gal vergemakkelijken) en choleretische werking (de productie van galzouten vergemakkelijken) hebben en/of de spijsverteringsmotoriek verhogen.

We geven enkele natuurlijke weldoeners mee:

- ➔ **Artisjokblad** bevat cynarine, dat de galafscheiding verhoogt. De doeltreffendheid ervan bij de behandeling van lever-, gal- en spijsverteringsstoornissen (zwaar gevoel, dyspepsie, misselijkheid) is vastgesteld. Het blad lijkt ook een beschermende rol te spelen op de levercellen die worden blootgesteld aan verschillende toxines.

- ➔ **Silymarine** (mengsel van flavanolignanen) in mariadistelvrucht beschermt de lever door drie werkingsmechanismen: remming van de penetratie van toxines in de levercel, anti-vrije radicalen werking en remming van peroxidatie van membraanlipiden. Mariadistel wordt traditioneel gebruikt bij de symptomatische behandeling van functionele spijsverteringsstoornissen die worden toegeschreven aan de werking van de lever.
- ➔ **Boldoblad** bevat veel boldine en is zowel choleretisch als chologoog. Het gebruik ervan zorgt voor een betere vertering van rijke maaltijden en een versnelling van de doorvoer.
- ➔ **Rammenaswortel** bevordert de afvoer van lever en gal. Hij bevordert de eliminatie van afvalstoffen en gifstoffen en verbetert de traagheid of zwaarte van de spijsvertering na de maaltijd. U kunt hem aanbevelen na een overdaad aan voedsel of tijdens veranderingen in de voeding in verband met de seizoenswisseling.
- ➔ **Rozemarijn** is tonisch en ontstekingsremmend, verlicht een moeilijke spijsvertering, stimuleert de galblaas en regenereert de lever. Deze veelzijdigheid maakt het een ideale plant om overdaad en vermoeidheid te begeleiden.
- ➔ **Muntblaadjes** bevatten een etherische olie die een grote kalmerende werking heeft bij misselijkheid, darmkrampen en spijsverteringskrampen. De antiseptische werking beperkt de darmfermentatie en bestrijdt een opgeblazen gevoel. Het is geïndiceerd tegen krampachtige colitis, spijsverteringskrampen, zwaarte na de maaltijd en/of misselijkheid.
- ➔ **Gember** bevat in het bijzonder een etherische olie, die het zijn aroma geeft, en een oleohars, dat lipidisch maar niet vluchtig is, wat zorgt voor zijn peperige en pittige smaak. Gingerolen en shogaolen zijn primair verantwoordelijk voor de therapeutische werking. Het meest kenmerkende is het 6-gingerol dat met ongeveer 2% in het medicijn aanwezig is. Gember is effectief en veilig voor alle soorten misselijkheid: spijsverteringsmisselijkheid, zwangerschapsmisselijkheid en reisziekte.
- ➔ **Aloë vera** is vooral bekend voor de behandeling van de huid (littekenvorming, herstel van de cellen, hydrateren van de huid) maar werkt ook in op de spijsvertering. Het slijm, dat overeenstemt met de gel van de plant, maakt de darmvlokken glad, verwijdert de ontsteking en geneest het spijsverteringskanaal. De plant zorgt ook voor een betere opname van de voedingsstoffen en dus versterkte weerstand aangezien 70% ervan wordt geproduceerd in de dunne darm. Aloë vera is ook bijzonder interessant bij maagproblemen, oprispingen en maagzuur. Het slijm brengt het organisme ook sporen, enzymen, aminozuren en vitaminen aan, waaronder vitamine B12.



Uw advies

Deze planten worden alleen of in combinatie gebruikt, twee keer per dag voor de hoofdmaaltijden. Herinner uw patiënten eraan om water (1,5 liter) te drinken en een voeding te verkiezen die veel fruit en groenten bevat.

Dit moet u weten

Cholagoge en choloretische planten zijn gecontra-indiceerd bij de obstructie van de galwegen en bij hepatocellulaire insufficiëntie.

De feestmaaltijden aanpakken met homeopathie

U moet hierbij vooral twee homeopathische stammen onthouden:

- ➔ **Nux Vomica 9CH:** beschouwd als het soevereine homeopathische geneesmiddel voor overdadig veel eten, is geïndiceerd na rijke en/of bijzonder pittige maaltijden. Een kort dutje verbetert het ongemak en braken verlicht misselijkheid. Het is ook een preventieve maatregel: een dosis 7CH vóór elke zware en goed 'overgoten' maaltijd!
- ➔ **Carbo vegetabilis 9CH:** voor patiënten met:
 - Opgeblazen gevoel, winderigheid, erger door het eten van vet voedsel, met nood aan lucht.
 - Opgeblazen buik, gezwollen maag, oprispingen, brandend maagzuur.
 - Een rood gezicht bij elke inname van alcohol. In te nemen vóór elke maaltijd, of zelfs tussen elk gerecht tijdens grote maaltijden, totdat de symptomen normaliseren
 - Te associëren met Antimonium Crudum 9CH voor wie de neiging heeft om te snel te eten.

Afhankelijk van de beschreven klacht kunt u verder nog aanraden:

- ➔ **Antimonium crudum 9CH:** geschikt voor bijzonder hongerige mensen. De tong is bedekt met een witachtig laagje.
- ➔ **Cuprum metallicum 5CH:** bij maagkrampen.

- ➔ **Ipeca 5CH:** als de tong schoon is ondanks spijsverteringsproblemen en de misselijkheid niet stopt, zelfs niet na braken.
- ➔ **Pulsatilla 5CH:** de maag heeft moeite met het verdragen van overtollige suikers en vetten, vooral gebak.
- ➔ **Lycopodium 5CH:** indigestie door oesters.
- ➔ **Zincum** bestrijdt intolerantie voor wijn- en alcoholmengsels.
- ➔ **Homeopathische drainage:** om de werking van de afvoerende organen (lever-nieren) te verhogen, driemaal daags drie korrels gedurende een maand innemen van het volgende mengsel: Berberis 4CH, Chelidonium 4CH en Solidago CH.

Uw advies

Alcohol, vetten en wellicht ook een verminderd aantal uren slaap, beïnvloeden (negatief) de darmmicrobiota. Het is dan ook een moment om probiotica aan te raden die de darmflora zullen herstellen en het risico op problemen met de spijsvertering verkleinen.

Welke doseringen?

Voor tijdelijke problemen als gevolg van overmatig eten, gebeuren de innames elk uur (zelfs in de buurt van maaltijden) en verder gespreid volgens de verbetering van de symptomen.

Adviseer een combinatie van etherische oliën

HECT - Pepermunt - 90 druppels

HECT - Citroen - 30 druppels

HECT - Gember - 30 druppels

In een druppelflesje van 10 ml.

Het gebruik

Volwassenen: 1 tot 2 druppels van het mengsel op een neutrale drager en naar behoefte tot 3 keer per dag in de mond innemen.

Kinderen vanaf 6 jaar: 1 druppel, maximaal 3 keer per dag.

Dit moet u weten

Pepermunt heeft pijnstillende, verdovende, tonische en stimulerende eigenschappen. Deze etherische olie is met name uitstekend geschikt voor het verlichten van spijsverteringsstoornissen (misselijkheid, braken, indigestie), verminderde concentratie en hoofdpijn. Het moet echter worden vermeden bij kinderen onder de zes jaar en bij zwangere vrouwen. Om misselijkheid of reisziekte te verlichten, kunt u het gewoon inademen.

Osmobiome FLORA

Want de darmflora is ook de sleutel tot ons welzijn.

Het darmmicrobioom is essentieel voor de barrièrefunctie van de darmwand. Bevolkt door miljarden micro-organismen, kan de balans van de darmflora verstoord en verzwakt zijn door dagelijkse factoren zoals stress, onevenwichtige voeding, alcoholgebruik of zelfs medicamenteuze behandelingen ...



Geformuleerd en gepatenteerd **zonder allergenen***

Micro-inkapseling, een gepatenteerde technologie

De stammen zijn micro-ingekapseld dankzij een proces dat is gepatenteerd door Probiotal, waardoor ze een uitstekend overlevingspercentage hebben in de darm: 90% tegen gemiddeld 10 tot 25% voor niet-microingekapselde stammen**.



*Het Probiotal SpA patent verklaart dat Osmobiome Flora vrij is van alle allergenen, en hun derivaten, opgesomd door het reglement EU 1169/2011: granen die gluten bevatten, namelijk: tarwe (waaronder spelt en Khorasantarwe), rogge, gerst, haver en hun hybride soorten, schaaldieren, eieren, vis, aardnoten, soja, melk (inclusief lactose), noten, selderij, mosterd, sesamzaad, zwavel-dioxide en sulfieten in concentraties van meer dan 10 mg/kg of 10 mg/l uitgedrukt als SO2 totaal, lupine, weekdieren. ** Del Piano M., et al. "Is microencapsulation the future of probiotic preparations? The increased efficacy of gastro-protected probiotics." Gut Microbes. 2011 Mar-Apr;2(2):120-3.

NIEUW

Een gamma voor de hele familie, vanaf 3 jaar waarbij elke referentie een associatie van 2 bacteriële stammen bevat

Vanaf 3 jaar



12 dagen - 1 stick per dag

JUNIOR

Vanaf 16 jaar



12 dagen - 1 zakje per dag

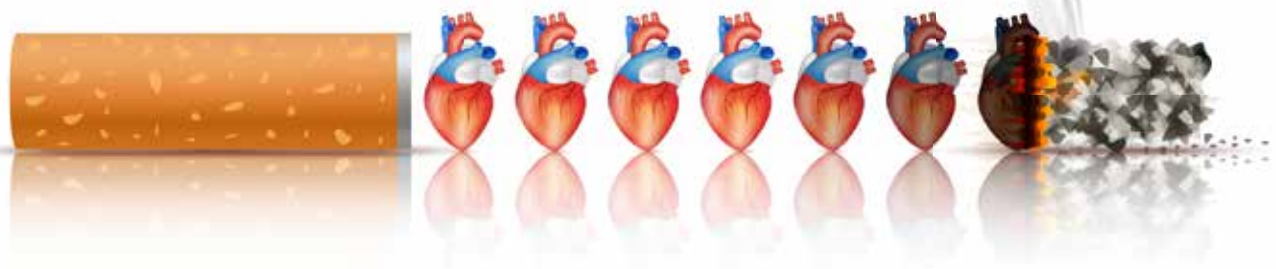
ADULT



Uw gezondheid verdient het grootste respect

Stoppen met roken in

10 hoofdzaken



In de apotheek hebt u veel mogelijkheden om te praten over de voordelen van het stoppen met roken. Het minimale advies mikt op de korte duur en u kunt meestal in een opportunistische context tussenkomen. U pakt het empathisch aan en oordeelt niet. Het is immers bewezen dat dit minimale advies van een professionele gezondheidswerker over ontwenning een bescheiden effect heeft op de beslissing om te stoppen.

1

De apotheker in de frontlinie

De apotheker is vaak een of het eerste aanspreekpunt. Hebt u een patiënt die wil stoppen met roken, dan hebt u twee mogelijkheden:

- ➔ Raad de patiënt aan te starten met nicotinevervangers: hij kan zich richten op de vorm die het beste past bij zijn rook- en dagelijkse gewoonten en zijn ontwenningsgeschiedenis.
- ➔ U kunt als apotheker ook zelf ingrijpen: bijvoorbeeld wanneer u de patiënt geneesmiddelen moet geven die zijn geïndiceerd bij de behandeling van een pathologie die vooral verband houdt met tabak (of die ernstig verergerd wordt door tabak), bij een zwangerschapstest of orale anticonceptie, cosmetische verzorging, whitening-tandpasta of zelfs behandelingen die ter voorbereiding op een ingreep worden voorgeschreven.

2

De cijfers: terugval in de wereld maar Europa is een slechte student

Volgens een recent WHO-rapport zijn ongeveer 60 landen - bijna 41% van de wereldbevolking - op weg om de prevalentie van roken tegen 2025 met 30% te verminderen tegenover

2010. "Miljoenen levens zijn gered door een effectief tabaksbestrijdingsbeleid dat begrijpelijk is voor het publiek," zeggen de auteurs van het verslag. Maar Europa blijkt een slechte student te zijn, met een grote verscheidenheid, afhankelijk van land tot land, vooral in bepaalde belangrijke delen van de bevolking. Zo rookt 18% van de Europese vrouwen, een percentage dat hoger is dan waar ook ter wereld. Europa is ook het enige continent dat niet op weg is naar een daling van het tabaksgebruik met 30%. Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, directeur-generaal van de WHO, "We hebben nog een lange weg te gaan en de tabaksindustrie zal elke denkbare truc blijven gebruiken om de gigantische winsten te verdedigen die ze maken bij de verkoop van hun dodelijke koopwaar." De WHO lijst de goedkope middelen op waarover landen beschikken om het stoppen met roken te bevorderen: het opzetten van korte consultaties en telefonische hulplijnen om te stoppen met roken. Ze wijst er verder op dat landen de tabaksepidemie ook effectief kunnen bestrijden door reclame en sponsoring te verbieden en de belastingen op deze producten te verhogen. "Al deze maatregelen zijn uiterst kosteneffectief en vertegenwoordigen een aanzienlijk investeringsrendement," benadrukt de WHO.

3

De gevolgen van tabak

Alle publicaties bevestigen het aanzienlijke, doorgaans niet-erkende belang van aan roken gerelateerde morbiditeit.

Heel veel ziekten, op alle gebieden, worden veroorzaakt, gecompliceerd of chronisch gemaakt door de giftige componenten van het roken.

De verantwoordelijkheid van tabak voor het ontstaan van hart- en vaatziekten, ademhalings- en NKO-ziekten, heel wat infectieziekten, de verergering van tandletsels en het chronisch maken van maag/darmzweren is natuurlijk al lang bekend.

We kennen uiteraard ook de nefaste rol bij long-, tong- of keelkanker, maar ook bij blaas- en nierkanker. Minder bekend is dat roken ook betrokken is bij andere kankers zoals borst-, baarmoederhals-, colorectale of pancreaskanker.

Wat psychologische pathologieën betreft zijn er naast de klassieke angst-depressieve stoornissen die verband houden met roken, vooral ook nog het in stand houden van co-verslavingen, in het bijzonder aan alcohol en cannabis.

De schadelijke gevolgen van tabak op een zwangerschap en de risico's van orale anticonceptie bij rokers zijn ook bekend. Het is echter belangrijk om dit te allen tijde te onthouden aan de balie in onze apotheken.

Bij chirurgische ingrepen is de taak van intraoperatieve anesthesisten moeilijker en is het risico op postoperatieve complicaties groter bij rokers.

Bovendien heeft tabaksgebruik waarschijnlijk een wisselwerking met veel geneesmiddelen: oestrogeen-progestagenen, chemotherapie, anticoagulantia, antihypertensiva, enz. verliezen aan effectiviteit. Ten slotte moet u de patiënten, bij de nu bredere indicaties van immunosuppressiva, eraan herinneren dat hun associatie met roken het risico op infectie en neoplasmata kan verhogen.

4

De voordelen van stoppen met roken

Het voordeel bestaat ongeacht de leeftijd van de patiënt op het moment van stoppen: **een persoon die op 40-jarige leeftijd stopt met roken, verhoogt zijn levensverwachting met 7 tot 10 jaar; op 50-jarige leeftijd verbetert die met 4 tot 8 jaar vergeleken met een persoon die blijft roken.**

De voordelen zijn vanaf de eerste dag voelbaar. De CO verdwijnt binnen 24 uur uit het lichaam, andere verbindingen, irriterende stoffen en teer verdwijnen nadien. Er zijn nog meer voordelen van stoppen met roken: de ademhaling komt terug net als de geur, smaak en adem verbeteren, en natuurlijk de slok op de borrel in de portemonnee.

5

Tabak, een echte verslaving

Tabaksverslaving wordt uitgedrukt door een verlangen, dat wil zeggen de overweldigende drang, of de overweldigende gedachte om te roken, met het objectieve criterium van terugval. Deze onontkoombare concepten maken een neutraal gesprek mogelijk met de patiënt en moeten regelmatig worden herhaald. Roken is een van de moeilijkst te behandelen verslavingen, of het nu gaat om de tabak zelf of het rookgedrag: door de inademing werkt de tabak zeer snel en sterk in op het cerebrale dopaminerge systeem. Terwijl de meerderheid van de rokers zegt te willen stoppen, slaagt er slechts een kleine minderheid in.

6

De afhankelijkheid en de motivatie

Om een passende therapeutische hulp te kunnen adviseren, moet u de rookverslaving en de motivatie om te stoppen beoordelen aan de hand van specifieke tests.

De Fagerström-test kan de mate van afhankelijkheid bepalen.

Een patiënt wordt als afhankelijk/verslaafd beschouwd als die aan één van de volgende 3 criteria voldoet:

1. Hij viel terug nadat hij probeerde te stoppen.
2. Hij blijft roken ondanks de gevolgen voor zijn gezondheid of de risico's die hij loopt in bepaalde specifieke situaties (operatie, zwangerschap, enz.).
3. Hij is constant bang dat hij zonder tabak komt te zitten.

Het Prochaska en Di Clemente-model beoordeelt de motivatie van een patiënt om te stoppen.

De test gaat ervan uit dat rokers vijf stappen doorlopen om te stoppen:

1

DE PRE-INTENTIE

De roker heeft nog niet overwogen om te stoppen.

2

DE INTENTIE

Hij denkt aan stoppen maar twijfelt nog.

3

DEBESLISSING

Hij neemt de beslissing om te stoppen met roken en ontwikkelt een stopstrategie.

4

DE ACTIE

Hij is actief bezig met verandering: hij stopt met roken.

5

HET ONDERHOUD

Hij is vrij van zijn verslaving, maar erkent dat hij waakzaam moet blijven om een terugval te voorkomen.

7

Welke behandelingen?

Er is niet één manier om te stoppen met roken. Er zijn twee soorten medicijnen voorhanden om het stoppen met roken te ondersteunen: nicotinevervangende therapie (NVT) zonder recept verkrijgbaar en bupropion en varenicline op voorschrift.

De nicotinevervangers die in de apotheek verkrijgbaar zijn, zijn nog steeds het veiligste hulpmiddel bij het stoppen met roken.

8

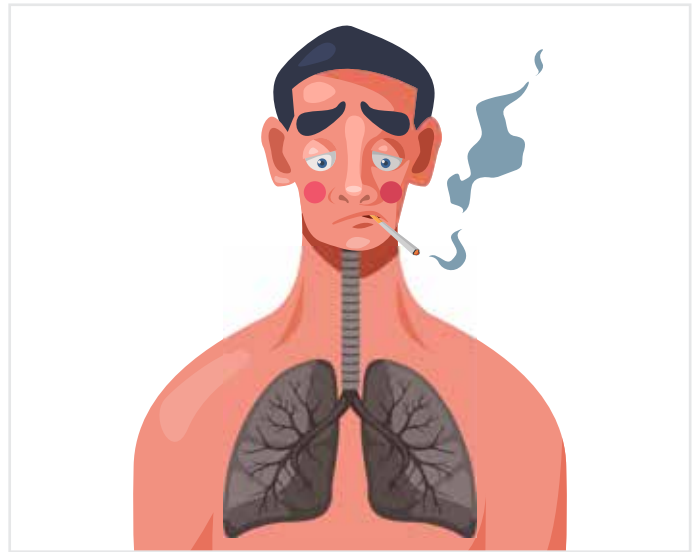
De nicotinevervangers

Men kan het gebruik van nicotinevervangers ook overwegen bij een onderbroken stoppen (werkplek, lange reis, etc.) of bij rookbeperking, de eerste stap naar stoppen. Aangezien tabaksverslaving een chronische aandoening is, kunnen herhaalde kuren of een langdurige of zelfs onbepaalde vervangingstherapie nodig zijn. De risico's zijn in ieder geval kleiner dan die van blijven roken.

DE VERSCHILLENDE GALENICA

Over het algemeen zal de toename van de slaagkansen van het stoppen gelijklopen met de diverse galenische vormen en dus kunt u de roker de keuze laten.

- ➔ **De transdermale vorm** gebeurt via de pleisters of patches. Ze hebben een lage absorptiesnelheid en zorgen voor een constante nicotinemie. Ze zijn gebruiksvriendelijk maar kunnen soms een risico op huidsensibilisatie inhouden, waarover u best de patiënt informeert. Het dagelijks veranderen van de toedieningsplaats of het kiezen van een ander merk verkleint dit risico.
- ➔ **De orale vormen** zijn beschikbaar als kauwgom, zuigtabletten, tabletten al dan niet voor sublinguaal gebruik, inhalatoren of mondsprays. Ze werken snel en geven, in tegenstelling tot de pleisters, de nicotine niet constant af.
- ➔ **De kauwgommen** zijn verkrijgbaar in 2 en 4 mg en in verschillende smaken. De nicotine wordt geabsorbeerd via het mondslimvlies. De kauwgom moet niet worden gekauwd zoals kauwgom, maar moet langzaam worden gezogen, wat niet alleen de opname van nicotine bevordert, maar ook bijwerkingen zoals keel- of maagbrandwonden of hikken voorkomt.
- ➔ **De zuigtabletten en tabletten voor sublinguaal** gebruik zijn ook verkrijgbaar in verschillende sterktes en smaken. Hun farmacokinetiek is in wezen dezelfde als die van kauwgom, waarbij nicotine voornamelijk wordt geabsorbeerd door het mondslimvlies. Bijwerkingen zoals brandend maagzuur of keelverbranding kunnen worden voorkomen door de tablet of zuigtablet langzamer te laten smelten. Idealiter moet de zuigtablet in de mond regelmatig van de ene kant van de mond naar de andere worden verplaatst, totdat ze volledig is opgelost (ongeveer 20 tot 30 minuten). Een tablet voor sublinguaal gebruik moet onder de tong geplaatst waar ze in ongeveer 30 minuten oplost.
- ➔ **De mondsprays** zorgen voor een zeer snelle opname van de nicotine. Elke spray levert 150 doses van 1 mg nicotine. Het is aanbevolen om niet meer dan 2 verstuivingen per dosis, 4 verstuivingen per uur en 64 verstuivingen per 24 uur te gebruiken. De patiënt moet gedurende enkele seconden inademen tijdens het spuiten en slikken vermijden. Het is ten eerste aanbevolen om niet te roken tijdens de behandeling met orale sprays, die niet langer dan 6 maanden mag duren.
- ➔ **De 'inhalatoren'** worden geleverd met 10mg nicotinepatronen. Het is raadzaam het product niet langer dan 6 maanden te gebruiken. Sommige mensen hebben echter een langere behandeling nodig om te voorkomen dat ze opnieuw gaan roken. Deze vorm is vooral handig wanneer de verslaving gedragsmatig is.



9

De motiverende aanpak

De psychologische ondersteuning bij het stoppen met roken is zeker de eerste behandeling en kan niet los worden gezien van een farmacologische behandeling. Deze benadering maakt gebruik van cognitieve gedragstherapieën waarvan is aangetoond dat ze effectief zijn. Deze methoden zijn gebaseerd op het stimuleren van mentale activiteiten en gedragingen die bedoeld zijn om rookgedrag tegen te gaan. De roker zal moeten nadenken over het relatieve belang van de positieve en negatieve kanten van de tabak en tijdens het stoppen de positieve gedachten moeten aanmoedigen, de middelen om zichzelf te doen gelden, plezier te hebben, de stress te beheersen en zich te ontspannen, het sigaretgebaar te voorkomen om te profiteren van een nieuw evenwicht in zijn of haar leven.

10

De aanpak van de mislukking(en)

Slechts een minderheid van de rokers slaagt in één keer definitief te stoppen met roken. Meestal zijn er meerdere pogingen nodig om de (ex-)roker definitief te laten stoppen. 75 tot 80% van de terugvallen gebeurt binnen 6 maanden na het stoppen. U moet de patiënt met een empathisch discours uitleggen dat de terugval moet worden gezien als een weerspiegeling van de chronische aard van de verslaving en niet als een mislukking. De analyse van de oorzaken van het falen - onderdosering van de behandeling, onvoldoende ondersteuning, sociale druk, slechte entourage, etc. - kan de kans op een volgende poging vergroten. De kans op blijvend stoppen neemt bij elke poging toe.



Het opnieuw roken van een enkele sigaret, zelfs een enkele trek, is voldoende om de verslaving te reactiveren en een terugval te veroorzaken.

Ann Daelemans

Amla, een nieuwe aanpak in de voeding om hypercholesterolemie te voorkomen en te behandelen

De amla is een plant die vaak wordt gebruikt in de ayurvedische traditie en is een baanbrekende voedingsstof met wetenschappelijke referenties om op een belangrijke manier de vetten en de cholesterol te beperken.

Biochemische samenstelling

Emblica officinalis Gaertn, *Phyllanthus emblica* L., Indian gooseberry of gewoon amla genoemd, is een fruitboom die 8 tot 10 meter hoog kan worden.

Zijn ronde, eetbare en bittere vruchtjes of bessen bevatten heel veel vitamine C en ook meer dan 60% gehydroliseerde tannines waaronder de emblicanines A en B, punigluconine, pedunculagine, die zorgen voor de therapeutische werkzaamheid.

Het werkingsmechanisme

Amla mag beschouwd worden als een innoverende stof want het werkt gelijktijdig op diverse doelen en zet de volgende processen in gang:

- ➔ **Een vermindering van het cholesterolgehalte door inwerking op het PCSK-9 eiwit.** Dit eiwit is het meest innoverende en effectiefste doelwit in de aanpak van hypercholesterolemie. Amla speelt, door de vermindering van de genetische expressie van het PCSK-9 eiwit, een positieve rol bij de cholesterol door een hogere 'vangst' van de aanwezige LDL via een verhoging van het aantal LDL-receptoren aan het oppervlak van de hepatocyten.
- ➔ **Een vermindering van het vetgehalte en meer bepaald van de triglyceriden door de werking op de PPAR-alfa.**
- ➔ **Een werkzaamheid op de endotheelfunctie en de oxidatieve stress.** Amla kan immers de slechte werking van het endotheel voorkomen die te wijten is aan de leeftijd door het verminderen van de oxidatieve stress.



De drievoudige werking van amla maakt de plant tot een troef in de behandeling van dyslipidemie. De werking op het PCSK-9 enzym is een baanbrekende benadering.

De klinische studies

"Verschillende studies toonden aan dat het extract van *P. emblica* in aanzienlijke mate de endotheelfunctie, de oxidatieve stress, de systemische ontsteking en het vetprofiel heeft verbeterd en dit met een dosis van 500 mg tweemaal per dag," verduidelijkt professor Nina Hermans van het departement Farmaceutische wetenschappen - AZA.

Besluiten van het onderzoek uitgevoerd door Usharani en collega's

Amla is een veilig en doeltreffend alternatief voor de statines zonder bijwerkingen. Het brengt een beduidende vermindering aan op het totale cholesterolgehalte, de triglyceriden, de AIP (Atherogenic index of the plasma) en andere parameters van vetten zoals LDL, VLDL. De werking op de homocysteïne (een gezwavelde aminozuur dat afhankelijk is van de aanvoer van voedingsstoffen als vitamines B12, B6 en folaten) helpt de hart- en vaatproblemen te verminderen.

- Een vermindering van het TC (totaalcholesterol) met 11%.
- Een verhoging van de HDL cholesterol met 22%.
- Een vermindering van de LDL cholesterol met 22%.
- Een vermindering van de TGC (triglyceriden) met 19%.

De toxiciteit

De recente Kapoor 2020 studie bevestigde de goede tolerantie van amla aan een dosis van 500mg tweemaal daags en stelde ook geen enkele verandering vast van de biologische lever- en bloedwaarden.

Aan wie kunt amla aanbevelen?

"Het voorschrijven van amla kan op meerdere vlakken interessant zijn. Vooreerst kan amla de weerstand van de patiënten tegen de aanpassingen van hun levensstijl beperken maar ook helpen om sneller resultaten te boeken. Dit is noodzakelijk op psychologisch vlak voor de verderzetting van de aanpassingen van hun leef- en voedingsgewoonten. Deze behandeling is ook nuttig bij patiënten die zeggen dat ze intolerant zijn voor statines, die ze gewoon weg niet willen nemen of bij wie de therapietrouw voor problemen zorgt. Ten slotte draagt het voorschrijven ervan samen met een conventionele behandeling bij tot de efficiëntie van deze laatste; wat in dit geval ook toelaat lagere doses te gebruiken of aan te houden en dus ook de bijwerkingen te beperken. Wanneer men amla aanbeveelt blijft het wel zeer belangrijk de patiënten eraan te herinneren dat een wijziging van hun voedingsgewoonten daar onontbeerlijk bij is," benadrukt professor Nina Hermans.

Virginie Villers

Uri-cran[®] Comfort is nu **u-cran**
Comfort[®]



Bestaat in dozen van 60 en 120 tabletten (economy pack) en ook in formaat van 30 zakjes (oplosbare poedervorm met frambozensmaak)

Intiem comfort

U-Cran Comfort[®] bevat 500 mg hooggedoseerd gestandaardiseerd extract van de volledige veenbes.

Een voedingssupplement mag niet als vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl worden gebruikt.



COMPLETE COMFORT

Nieuwe Belgische studie
RESULTATEN 2021
gepubliceerd in Nutrients

Doeltreffend bij gecombineerde spijsverteringsproblemen

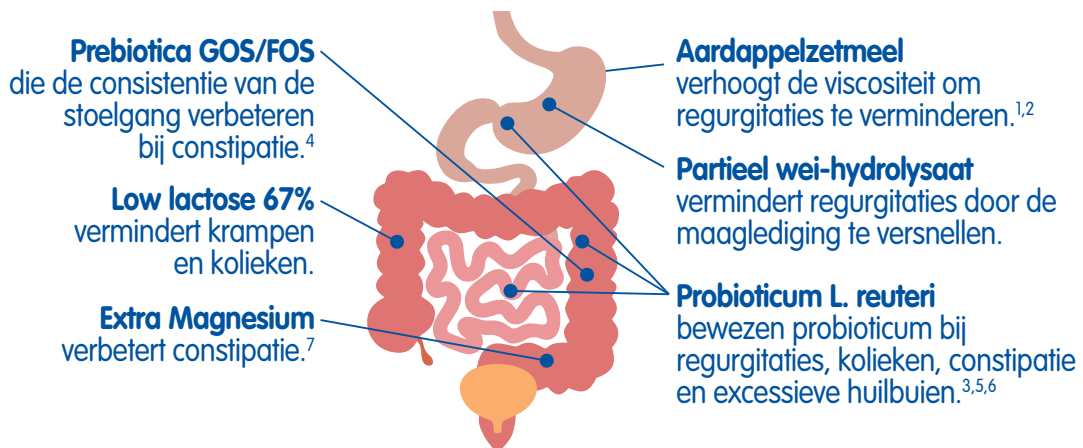
- **Aanzienlijke vermindering van de huilbuien, regurgitaties en harde ontlasting vanaf D3 met continue verbetering tot D14**
- **Verbetering van de levenskwaliteit vanaf D3 en significant vanaf D7**
- **Aanpassing van de voeding is de eerste keuze in de behandeling van spijsverteringsstoornissen**



Meer dan **87%** tevredenheid

Overschakeling naar NAN Complete Comfort maakt een snelle verbetering mogelijk (significant vanaf D3) zonder inname medicatie*

NAN Complete Comfort, een unieke combinatie van ingrediënten



1. Marini et al. Effects of a dietary and environmental program on the incidence of allergic symptoms in high risk infants. Acta paed suppl 1996; 2. Ekl et al. Improved general health status in an unselected infant population. ZUFF program. Eur J Nutr 2000 3. Indrio et al. L. reuteri accelerates gastric emptying and improves regurgitation in infants. Eur J Clin Invest 2010 4. Vivalvakin et al. Effect of a whey-predominant starter formula containing LCPUFAs and oligosaccharides (FOS/GOS) on GComfort in infants. Asia Pac J Clin Nutr 2010; 19(4):473-80 5. Harb et al. Systematic review and meta-analysis confirm effectiveness of L. reuteri for infantile colic. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2016 6. Coccorullo et al. L. reuteri DSM 17938 in infants with chronic constipation: a double-blind, randomized, placebo-controlled study. J Pediatr 2010;157:598-602 7. Infante et al. Modification of stool's water content in constipated infants: management with an adapted infant formula. Nutr J 2011; 10:55-8

* Supplementatie met L. reuteri, homeopathie Mama Natura, lactulose, Omeprazole, Glycerine

Dit document is voorbehouden voor gezondheidsspecialisten.

Belangrijke informatie voor (para)medici: de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft aanbevolen om zwangere vrouwen en moeders van zuigelingen te informeren over de voordelen en de superioriteit van borstvoeding. In het bijzonder dat borstvoeding de beste voeding is en de beste bescherming tegen ziektes biedt. Moeders moeten ook begeleid worden met de voorbereiding op en de verderzetting van borstvoeding, met de nadruk op het belang van de kwaliteit van hun eigen voeding tijdens de zwangerschap en na de geboorte. Onnodige introductie van gedeeltelijke flesvoeding of andere voedingsmiddelen of dranken zou ontoegevend moeten worden omdat het een negatieve invloed op borstvoeding kan hebben. Bovendien moeten moeders gewaarschuwd worden dat zij niet terug kunnen komen op hun beslissing om geen borstvoeding meer te geven. Voordat een moeder besluit om flesvoeding te geven, zou ze geadviseerd moeten worden over de sociale en financiële gevolgen van haar beslissing, bijvoorbeeld als een baby exclusief flesvoeding krijgt, dan is meer dan 450 gram per week nodig, dus de familiale omstandigheden en de kosten moeten in overweging worden genomen. Moeders moeten eraan herinnerd worden dat borstvoeding niet alleen de beste voeding, maar ook de meest economische voeding is. Wanneer toch wordt besloten om flesvoeding te geven is het belangrijk om de juiste instructies mee te geven omriten het gebruik van deze voeding en erop te wijzen dat ongekookt water, niet gesteriliseerd zuigflessen of een onjuiste bereiding de baby ziek kan maken. Dit document is uitsluitend voorbehouden aan de gezondheidsspecialisten. Met vriendelijke groeten, Nestlé Babyvoeding, PID2545 - Oktober 2021.

Nieuwe studies moeten de indicaties van **vitamine D3** bevestigen

Vitamine D speelt een belangrijke rol in de homeostase van calcium, het botmetabolisme en komt ook tussenbeide in enkele belangwekkende fysiologische functies. De behoefte aan vitamine D verschilt van persoon tot persoon.

In ons land hebben acht op de tien mensen een vitamine D3 tekort. Deze vitamine is nochtans onmisbaar voor heel wat fysiologische processen.

Een overzicht van nieuwe studies die opnieuw onomstotelijk de rol bevestigen van vitamine D voor onze gezondheid.

▣ Vitamine D en de spierfunctie

Een onderzoek dat verscheen in *The Journal of Endocrinology*¹ wijst erop dat een vitamine D-gebrek gelinkt is aan een slechte spierfunctie, en dit in het bijzonder bij de 60-plussers. Een optimaal vitamine D-gehalte is dus aangewezen voor een goede gezondheid, mobiliteit, autonomie en leefkwaliteit. Een vitamine D-gebrek beperkt ook de energieproductie van de mitochondria terwijl energie onmisbaar is voor de werking van de spieren.

▣ Vitamine D en diabetes

Vitamine D zou het risico op de ontwikkeling van diabetes type 2 beperken bij personen met prediabetes. Dit blijkt na een meta-analyse² van diverse onderzoeken die personen met prediabetes die vitamine D-suppletie kregen, vergeleken met een placebogroep. De verklaring ligt volgens de onderzoekers bij de rol van vitamine D in de werking van de pancreas en de gevoeligheid voor insuline. De incidentie van de suppletie toont een vermindering met 11% op het risico op diabetes type 2 bij de personen die vitamine D-supplementen innamen.

Een analyse van subgroepen toonde dat de vermindering van het risico enkel beduidend was bij niet-obese testpersonen. Dit bevestigt het feit dat obesitas erkend wordt als versturende factor in het metabolisme van vitamine D.

▣ Vitamine D en kanker

Verscheidene klinische studies suggereerden dat vitamine D bijdraagt tot de verbetering van de specifieke overleving en de mortaliteit gelinkt aan kanker meer dan de incidentie zelf van de maligne tumoren. Deze vitamine kan de carcinogenese afremmen en de tumorgroei vertragen via haar antitumorale, ontstekingsremmende, de immunomodulatorische, apoptische en anti-angionetische werking. Vitamine D zou zich ook verzetten tegen de inval van de tumoren en de metastaseverspreiding. Dit verklaart de gunstige invloed op de specifieke mortaliteit. Vandaar dat de hoge serumgehalten van 25-OH vitamine D bij de diagnose van een kanker werden gelinkt aan een langere overleving.³

▣ Vitamine D en COVID-19 besmetting

Een toenemend aantal wetenschappelijke studies bewijst dat vitamine D een beschermend effect kan hebben tegen een SARS-CoV-2 besmetting en vooral tegen de ernstige vormen ervan.

Onderzoekers toonden in een recent internationaal onderzoek⁴ onder leiding van de Northwestern University (USA), de belangrijkste correlatie aan tussen het vitamine D-gehalte en de graad van ernst/risico tot overlijden aan covid. Hun werk bestond vooral uit de statistische analyse van data uit China, Frankrijk, Duitsland, Italië, Spanje, Zwitserland, het Verenigd Koninkrijk, Ierland, Zuid-Korea en de Verenigde Staten. Over het algemeen bleek de sterfte hoger in landen als Italië, Spanje en het Verenigd Koninkrijk waar het gemiddeld vitamine D-gehalte bij de patiënten lager lag dan in de landen die minder getroffen werden door covid. Door het combineren van de gegevens van de patiënten en vorige werken toonden de onderzoekers aan dat het risico op ernstige covid 17,3% bedroeg bij een aanzienlijke vitamine D, tegenover 14,6% bij een normaal vitamine D-gehalte. Het risico is dus 18,5% hoger bij een tekort. De onderzoekers maken de hypothese dat vitamine D de citokinenstorm en dus de ernst van de besmetting kan verzachten.

▣ Wekelijks, maandelijks of dagelijkse doses?

Volgens diverse publicaties⁵⁻⁷ die de toediening van megadoses vitamine D3 vergeleken met dagelijkse doses kan men besluiten dat wat betreft een concentratie van 25 (OH)D de inname van een dagelijkse dosis efficiënter is.



Bij de vergelijking van gelijkwaardige doses vitamine D3 is een dagelijkse dosis doeltreffender dan een wekelijkse en is een maandelijks dosis het minst doeltreffend.

Ann Daelemans

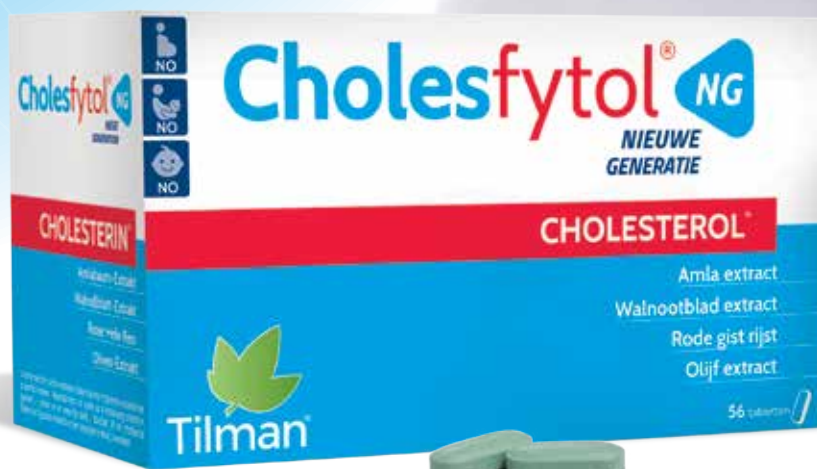
Referenties:

1. *Journal of Endocrinology* 1 April, 2021 DOI: 10.1530/JOE-20-0233 Diet-induced vitamin D deficiency reduces skeletal muscle mitochondrial respiration / 2. Zhang Y, Tan H, Tang J, Li J, Chong W, Hai Y, et al. Effects of Vitamin D Supplementation on Prevention of Type 2 Diabetes in Patients With Prediabetes: A Systematic Review and Meta-analysis. *Diabetes Care*. 2020;43(7):1650-1658. / 3. Chandler P O et coll. : Effect of vitamin D3 Supplementation on Development of Advanced Cancers. A Secondary Analysis of VITAL. *JAMA Netw Open*. 2020, 3 (11) e : 2025850. / 4. <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.04.08.20058578v3> / 5. Pekkarinen et al. The same annual dose of 292000 IU of vitamin D3 (cholecalciferol) on either daily or four monthly basis for elderly women: 1-year comparative study of the effects on serum 25(OH)D3 concentrations and renal function. *Clinical Endocrinology* (2010) 72, 455-461 / 6. A Papaioannou et al. A randomized controlled trial of vitamin D dosing strategies after acute hip fracture: no advantage of loading doses over daily supplementation. *BMC Musculoskelet Discord*. 2011; 12: 135. / 7. V. Chel et al. Efficacy of different doses and time intervals of oral vitamin D supplementation with or without calcium in elderly nursing home residents. *Osteoporos Int*. 2008 May; 19(5): 663-671.

Het anti-cholesterol product van de nieuwe generatie

Drievoudig effect

- 1 ↗ Eliminatie door de LDL-receptoren¹
- 2 ↘ Productie van cholesterol
- 3 ↘ Oxidatie van LDL²



2 per dag
eenmaal 's avonds

- ✓ Klinisch bestudeerde bestanddelen
- ✓ Uitstekende spiertolerantie



De galenische vorm met verlengde afgifte

Er zijn talloze vormen van afgifte voor handen voor de verschillende therapeutische klassen van geneesmiddelen en dus is het niet altijd eenvoudig om een gepast advies te geven bij aflevering.

De verlengde afgifte

Deze vorm vermindert de frequentie van toediening en dit biedt verschillende voordelen:

- ➔ de verhoging van de therapietrouw van de patiënt.
 - ➔ de verlaging van belangrijke concentraties werkzame stoffen (w.s.) en dus de bijwerkingen.
 - ➔ de vermindering van inter- en intra-subjectvariaties.
- Vergeleken met de verschillende gebruikte technologieën, moet het apotheekteam weten of:
- ➔ Het de specialiteit kan vervangen.
 - ➔ Het de specialiteit kan wijzigen door het te integreren in een magistrale bereiding.
 - ➔ Deze vorm in tweeën kan gesplitst worden.
 - ➔ De momenten van inname zijn belangrijk.

De matrixen

➔ **De voordelen:** de vrijgave van de w.s. gebeurt door diffusie, door erosie of door degradatie volgens een welbepaald kinetisch stramien.

- ➔ NIET verpulveren NOCH de doseringsvorm veranderen.
- ➔ Niet substitueren.

➔ De w.s. wordt verspreid in een matrixsteun die in verschillende vormen kan voorkomen:

De hydrofiele vorm: celluloseachtige polymeren (HPMC), hydrofiele gommen: in contact met het oplosmedium vormt het polymeer een gelatineuze massa waardoor de w.s. zal passeren.

- Voorbeelden: Xanax® retard, Syscor®, Brufen® retard...

- ➔ De maaltijden hebben geen invloed op de afgifte.
- ➔ Het is belangrijk een groot glas water te drinken om de hydrofiele vorm te doen zwellen.

De lipide vorm: esters van vetzuren, gehydrogeneerde plantaardige oliën...

- Voorbeelden: Ibuprofen® EG 800 mg, Contramal® UNO, ...

- ➔ Het moment van de inname is belangrijk gezien de effectiviteit van het product afhankelijk is van wat de patiënt eet. Het is ideaal om op een nuchtere maag of met een lichte maaltijd in te nemen.
- ➔ De lipases zorgen voor een progressieve vrijgave van de w.s.

De inerte vorm: onoplosbare en pH ongevoelige polymeren. De afgifte van de w.s. gebeurt door diffusie door de poreuze structuur.

- Voorbeelden: Oxycontin®, Ferrograd®.

- ➔ De patiënt kan zijn tablet intact in het toilet terugvinden, zelfs wanneer de w.s. is geassimileerd.
- ➔ Niet-verteerbare vormen => worden soms slecht verdragen door patiënten met spijsverteringsstoornissen.

De gecoate vormen

Deze vormen omvatten de w.s. in een 'reservoirtje' dat omhuld is door een gedeeltelijk wateroplosbare film. De progressieve oplossing van het membraan maakt de diffusie van de w.s. door de poriën mogelijk. Deze doseringsvorm komt heel vaak voor in de vorm van een microsfeer of gecoate microkorrels in een capsule. Voorbeelden: Tldiem® Retard, Rilatine® MR, Efexor Exel®...

- ➔ Een gecoate medicijn niet splitsen of vermalen.
- ➔ Niet innemen met warme dranken.
- ➔ De overeenstemming van de hulpstoffen van het ene laboratorium met het andere controleren en niet zomaar wisselen: de w.s. is dezelfde, maar de coatingmiddelen kunnen verschillend zijn => er is geen equivalentie.

De osmotische pompen

Deze doseringsvorm bestaat uit drie delen die elk een eigen rol spelen in de afgifte van de werkzame stof(fen):

EEN HALFDOOR-LATEND UITWEN-DIG MEMBRAAN.	OPENING	KERN BESTAANDE UIT TWEE DELEN
<ul style="list-style-type: none"> • Vaak cellulose-acetaat. • Het regelt de snelheid van de penetratie van het water in het systeem op basis van diverse parameters. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemaakt door een laserstraal. • Zorgt voor de afgifte van de werkzame stof(fen). 	<ul style="list-style-type: none"> • Een vakje bevat de w.s. • Het andere vakje bevat het osmotische middel. • Ofwel zijn beide vakjes gescheiden ofwel zitten ze samen in hetzelfde compartiment.

- Voorbeelden: Adalat Oros®, Concerta®, Invega®.

- ➔ De maaltijden spelen geen rol.
- ➔ De tablet NOOIT vermalen.

Charline Rousseau

Bronnen: Formation Sspf – « Comprendre et bien utiliser les formes galéniques orales à libération modifiée » - Professeur B. Evrard et Professeur J. Goole



Eerste Ginkgo biloba met **verlengde werking**
(long acting)



Beter opgenomen dan standaard GBE¹
(AUC x2)

1. Ginkgo biloba extract.

NEW



**Hoog gedoseerd
Ginkgosome™**

Ondersteunt het geheugen² met slechts 1 capsule per dag.

Cogniton® focus 280 mg LA is een voedingssupplement. Verbeterde formule. Betere absorptie.

NEW



**Zorgt voor
extra energie³**

Ideaal voor studenten en voor de actieve bevolking.

Cogniton® plus energy 140 mg LA is een voedingssupplement.

2. Ginkgo Biloba ondersteunt geheugen en concentratie.

3. Guarana en vitamine B5 dragen bij tot het normaal energieleverend metabolisme en vermindering van vermoeidheid.

DEPHARM

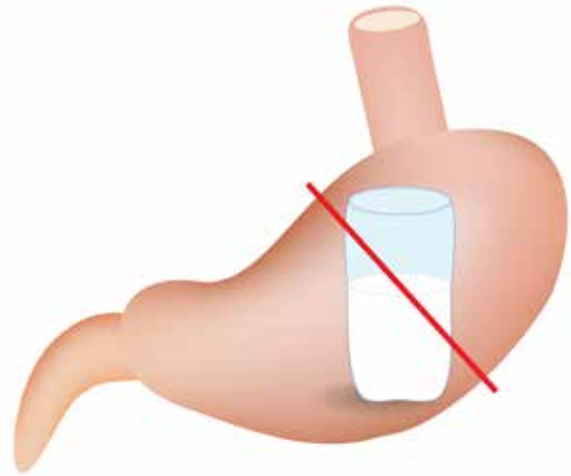
Moeten de vaccins aangepast worden aan de nieuwe varianten?

“De huidige vaccins zijn ontwikkeld op basis van een pre-alfaversie van het virus om het lichaam toe te laten een antwoord te bieden op het spike-eiwit van het virus en dus ons immuunsysteem wakker te maken en zich te verzetten tegen alle indringers met een dergelijk spike-eiwit. Dit eiwit bestaat uit meer dan 1.200 aminozuren. Tussen de pre-alfaversie van het SARS-CoV 2 virus en de deltavariant die het meest toeslaat momenteel, zijn slechts enkele aminozuren veranderd. Het vaccin start de productie op van heel wat verschillende antilichamen die zich op verschillende plekken van het eiwit binden om te verhinderen dat ze zich vasthechten aan onze cellen en ze op die manier besmetten. Wanneer de meerderheid van de antilichamen geproduceerd dankzij het vaccin nog steeds in staat is om zich te binden aan het spike-eiwit van een variant, dan blijven de vaccins zeer doeltreffend tegen de betreffende variant. Dat is dus momenteel het geval bij de deltavariant. De vermindering van de effecten van het vaccin door enkele gemuteerde aminozuren in een spike-eiwit is reëel maar gering onder meer omdat de meerderheid van de antilichamen zich nog elders kan binden op het spike-eiwit van de deltavariant.

Men moet dit dus continu in de gaten blijven houden maar momenteel is het niet nodig om de vaccins aan te passen. Deze permanente controle bracht trouwens de omicron variant aan het licht, wat momenteel niets veranderd aan de situatie omdat er onvolgende bekend is over deze variant. We weten bijvoorbeeld nog niet of de gemuteerde aminozuren in omicron de kracht van de vaccins zullen verkleinen of de verworven immuniteit door een eerdere infectie door een variant,” legt immunoloog **Sophie Lucas – en ook voorzitter van het instituut de Duve - UC Louvain**, uit.



Vragen van patiënten



Lut, 26, klaagt over een opgeblazen gevoel en krampen in haar maag zodra ze melk drinkt, en vraagt zich af of ze moet stoppen met die kleine verwennerij.

Patiënten met lactose-intolerantie hebben allen een verminderde of helemaal geen werkende lactase in de darmen, een enzym dat het overheersende koolhydraat in melk, lactose, hydrolyseert.

Wanneer de lactase deficiënt is of ontbreekt, overschrijdt de inname van te veel lactose de capaciteit voor hydrolyse door dit enzym en veroorzaakt het de symptomen die verband houden met de passage in de dikke darm van het niet-gehydrolyseerde melkeiwit.

Wist u dit?

70% van de wereldbevolking kampt met een lactasedeficiëntie, waaronder 10 tot 30% van de blanke bevolking.

Uw advies

Raad het gebruik aan van een lactasesupplement wanneer het vermijden ervan niet mogelijk is.

Adviseer lactosevrije of laaglactose alternatieven. Er zijn bv. plantaardige sappen (of melken) verrijkt met calcium, vitamine D en B12.

Afhankelijk van de ernst van het probleem, moet u voorzichtig zijn met hulpstof op basis van lactose.

Wist u dit?

Mensen met een lactose-intolerantie verdragen wel gefermenteerde melk (yoghurt, harde kaas) die haar eigen lactase levert die wordt geproduceerd door melkzuurbacteriën.

Vaccineren in de apotheek, komt het ervan?

Minister Frank Vandenbroucke zet zijn project door om apothekers toe te laten te vaccineren tegen covid. Dit blijkt ook in zijn algemene politieke nota voor de Kamer: *“Een aantal eenmalige activiteiten zoals de verdergaande rol van de apotheker inzake het testen en de vaccinatie moet de huisartsen helpen zich te kunnen concentreren op hun kerntaken.”* Een voorontwerp van een wettekst die momenteel voorhanden is, heeft wat meer duidelijkheid over de intenties van de minister. *“Om een zo breed mogelijke toegang te geven tot vaccinatie en de personen te bereiken die nog niet zijn gevaccineerd (door een gebrekkige toegang tot de zorg, (...)) is het aangewezen de mogelijkheid tot voorschrijven en toedienen van het covidvaccin direct toe te staan aan de apothekers,”* staat er in de motivatie van de tekst.

Het voorschrijven door de apotheker is niet toegelaten tenzij *“het vaccin onmiddellijk wordt toegediend in de apotheek of het voorschrift en aflevering reeds zijn gebeurd.”*

De apotheken hebben dus niet het recht het covidvaccin te overhandigen aan een patiënt die het bij de arts wil laten toedienen. Minister Vandenbroucke geeft de apotheker ook de toelating om in noodgevallen *“adrenaline voor te schrijven of toe te dienen via subcutane of intramusculaire wijze.”*

De apotheker mag de toediening van het vaccin toevertrouwen aan een farmaceutisch-technisch assistent in die mate dat hij zelf rechtstreeks toezicht uitoefent, met een maximum van drie assistenten per aanwezige apotheker. Verder in de tekst staat ook dat de toelating die de apothekers krijgen om het covidvaccin voor te schrijven en toe te dienen, uitgebreid kan worden voor andere soorten vaccins.



Ik heb keelpijn. Wat kunt u mij adviseren?

Het doel van de behandeling is in de eerste plaats de pijn en last van de patiënt te verlichten, ongeacht de oorsprong. Virale tonsillitis geneest spontaan binnen enkele dagen.



75 tot 90% van de gevallen van keelpijn bij volwassenen wordt veroorzaakt door virussen waar antibiotica geen effect en dus ook geen nut op hebben.

De behandeling vertrouwt vooral op symptomatische medicijnen zoals paracetamol of ibuprofen. Sprays, zuigtabletten, mondspoelingen desinfecteren de achterkant van de keel. Op iets zuigen stimuleert de speekselproductie, wat de ontstoken slijmvliezen smeert en verzacht.

Wist u dit?

Mondspoelingen hebben het voordeel dat ze langdurig het medicijn rechtstreeks in contact brengt met het mondslimvlies en de efficiëntie dus versterken.

Vragen van patiënten

Wanneer is het nodig dat men aan een nieuwe versie van het vaccin werkt?

"De mutaties worden uiteraard continu bewaakt net zoals dat voor griep het geval is. Velen weten dit niet maar een griepvaccin vergt elk jaar heel veel werk waarbij meer dan 200 laboratoria over de hele wereld de mutaties en de effectiviteit van het vaccin tegen het influenzavirus analyseren. Dit wordt elk jaar aangepast en dat zal ook zo zijn voor het SARS-CoV 2 virus en zijn varianten en de effectiviteit van de vaccins die overal ter wereld door specialisten worden gecontroleerd. Wanneer de immuniteit en de door de huidige vaccins getriggerde antilichamen en hun boosters niet voldoende meer zullen zijn om de varianten die in omloop zijn te counteren, dan zal een aanpassing van de vaccins nodig zijn. Het is ook mogelijk dat men dit vatstelt voor de omicron-variant maar dat weten we vandaag nog niet en het zal nog een tijdje vergen om dat te bepalen. Het zou ideaal zijn om een vaccin te ontwikkelen dat ons immuunsysteem kan opleiden tegen een stabiel deel en een deel dat gemeenschappelijk is aan alle varianten van het SARS CoV2-virus. Een universeel vaccin."



Wat zijn de voordelen van een Long Acting doseringsvorm - Cogniton® Focus 280 mg?

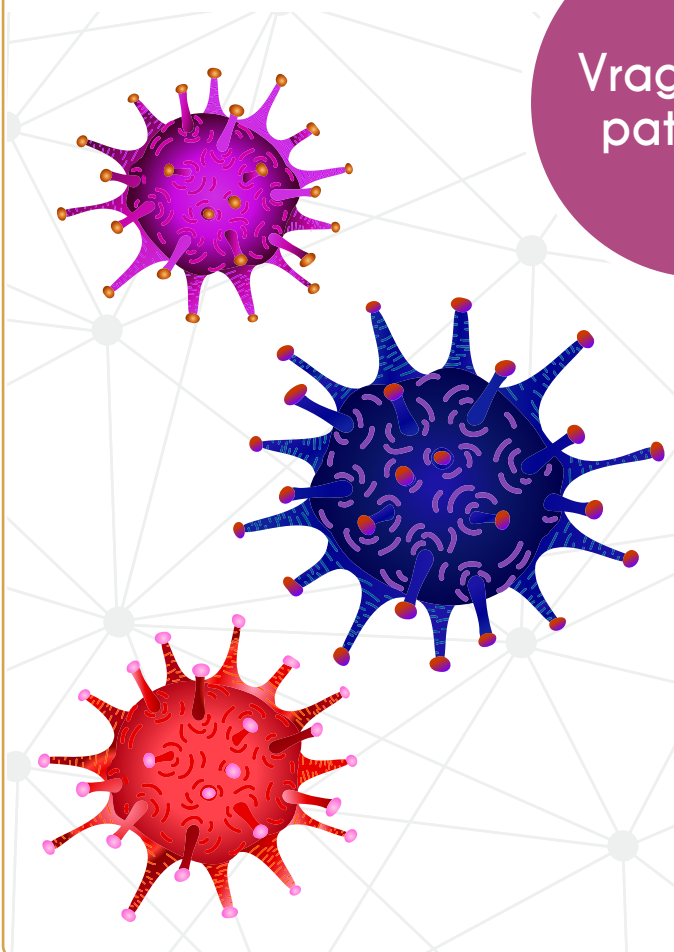
Het ginkgo biloba-extract verbetert de bloedcirculatie door de vaatverwijding te bevorderen. In de apotheek wordt dit kruidenextract vooral aanbevolen bij geheugenstoornissen.

Om de grote variabiliteit van de absorptie van dit extract te verbeteren, is het geformuleerd met fosfatidylserine, die het omhult om een Ginkgosome™ te vormen. Dit helpt de werkingsduur te verlengen, de absorptie te vergemakkelijken en een dosisafhankelijk effect te behouden. De werkzaamheid bij 240mg per dag is groter dan bij 120mg per dag.

Een voor publicatie ingediende farmacokinetische studie vergeleek de evolutie van de concentraties ginkgolide A, ginkgolide B en bilobalide met twee formuleringen van Ginkgo biloba - de ene met de oude Fytosome™ formule van Cogniton Focus en de andere de Ginkgosome™ van Cogniton Focus 280 mg LA. Dit toonde niet alleen aan dat de nieuwe formulering hogere niveaus van deze 3 componenten in het bloed bereikt, maar ook dat de stijging van de concentraties in de loop van de tijd aanhoudt tot ten minste 6 uur na de inname van twee ginkgoliden en bilobalide stabiel blijft.

Besluit : Cogniton® Focus 280 mg LA vertoont een hogere dosering (280 mg Ginkgosome™), een betere absorptie en een aanhoudende afgifte.

Vragen van patiënten



Immunotherapie, de kankerbehandeling van de toekomst



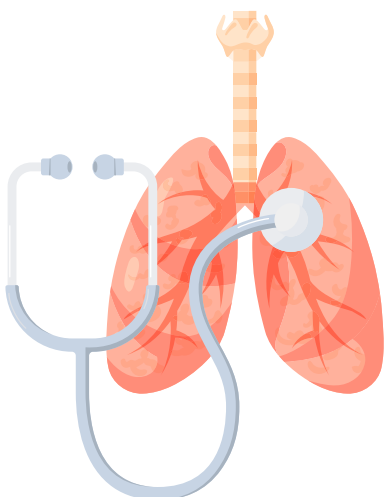
De immunotherapie is een behandeling die het immuunsysteem van de patiënt inzet tegen de ziekte. Ze is het laatste decennium uitgegroeid tot een nieuwe revolutionaire therapeutische benadering in de oncologie. Het werk van sommige wetenschappelijke pioniers waaronder professor Thierry Boon zorgde voor een grote stap voorwaarts.

Het onderzoek toonde immers daadwerkelijk aan wat de meeste wetenschappers al dachten: het immuunsysteem kan de kankercellen opsporen en neutraliseren. Het onderzoek ontdekte ook wat we de tumorale antigenen noemen of de specifieke antigenen die we enkel en alleen op het oppervlakte van de kankercellen vinden.

"We voerden ons eerste onderzoek uit op muizen en de resultaten waren beloftevol. We ontdekten immers dat de tumorale antigenen, die we kunnen vergelijken met moleculaire vlaggen, de zieke cellen aanduiden en ook de kankercellen. Ze onderscheiden zich van de goedaardige cellen. Het gaat om een echte wetenschappelijke doorbraak die toelaat medicamenten te ontwikkelen die de kankercellen afremmen doordat het immuunsysteem ze kan herkennen, bestrijden en te niet doen zonder dat de gezonde cellen beschadigd raken. Dat is de basis van de immunotherapie," aldus dr. emeritus Thierry Boon.

COPD

Achter deze vier letters schuilt een ademhalingsziekte die ernstig is, mis begrepen en niet te genezen. Het gaat over een progressieve vermindering van de ademhaling die zorgt voor ademhalingsmoeilijkheden, zeker bij inspanningen. Men schat het aantal COPD-patiënten in ons land op 800.000. Roken is de hoofdoorzaak van Chronic Obstructive Pulmonary Disease.



Acht op de 10 Belgen gaan af en toe een snack zoeken in de kast om zich beter te voelen.

- ▶ 84% van de in het onderzoek betrokken personen, vindt voeding belangrijk voor de gezondheid van het spijsverteringstelsel maar slechts 42% van hen denkt daarbij dat een evenwichtige voeding ook belangrijk is voor het mentale welzijn.



BIJNA VIER OP DE 10 BELGEN VERKLAART ZELFS VAAK ZOGENAAMDE 'BOOSTER' SNACKS TE ETEN ZOALS CHOCOLADE

Thierry Denies - diëtist-voedingsspecialist - verbonden aan de hogeschool Leonardo da Vinci in Brussel

De Engelse benaming 'comfort food' is duidelijk over de definitie van voeding (zowel zout als zoet). Het eten geeft troost en we eten het vooral bij momenten van intense stress, emotionele toestanden of zware professionele druk. Dit soort comfort food heeft te maken met onze persoonlijke geschiedenis en verschilt heel sterk van persoon tot persoon. In die zin is het eten zelf niet zo belangrijk maar wel een goede en geruststellende herinnering die we opnieuw (willen) beleven. Om zich te troosten of goed te voelen is het eerder aan te bevelen aandacht hebben voor zijn leefstijl en eerder te gaan voor licht verteerbaar voeding. Een douchen nemen of een bad met etherische olie, wandelen, sporten brengen alleszins een gezonder 'comfort'.

Onderzoek uitgevoerd door Yakult bij 1.000 Belgen.

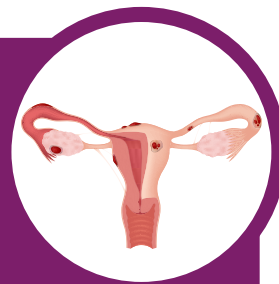
BOTKANKER BIJ DE HOND

Het gaat om een primitieve, meest voorkomende en agressiefste botkanker bij honden. Men telt meer dan 30.000 gevallen per jaar in Europa en de Verenigde Staten. Momenteel wordt het osteosarcoom behandeld met de amputatie van het getroffen lid of door een chirurgische bewarende ingreep gekoppeld aan chemotherapie.

Enrico Bastianelli, voorzitter-directeur van TheraVet: "Op grond van sterke klinische bewijzen kunnen we nu bevestigen dat **BIOCERAVET®** osteosarcoom beantwoordt aan een belangrijke nood in de palliatieve aanpak van het osteosarcoom bij de hond door een verlichting van de pijn en een verbetering van de leefkwaliteit van onze liefste gezelschapsdieren. En dit dankzij een mini-invasieve benadering. We zijn dan ook heel blij dat we deze optie aan de dierenartsen kunnen aanbieden."



Meer dan een vrouw op de 10 kampt met endometriose (de belangrijkste oorzaak van onvruchtbaarheid wereldwijd).



Endometriose mag de laatste jaren dan wel wat uit de schaduw getreden zijn, toch moeten we nog steeds vaststellen dat er een te beperkte kennis is van deze chronische ziekte.

HOE ONDERSCHIEDEN WE ENDOMETRIOSE VAN PIJNLIJKE MAANDSTONDEN?

Wanneer de pijnlijke maandstonden het gewone leven bemoeilijken, wanneer de patiënte u vertelt dat ze zich van pijn oprolt in haar bed, wanneer de pijn verandert, wanneer de symptomen cyclisch zijn en steeds intenser terugkeren, dan raadt u uw patiënte best aan om snel een gynaecoloog te raadplegen voor verder onderzoek en te bepalen of ze al dan niet te maken heeft met endometriose.

Charline Rousseau

D-Pearls – De zonnevitamine

U neemt toch ook vitamine D?

8 op 10 mensen hebben een tekort!

D-Pearls
– De nieuwe
vitamine D standaard

- Natuurlijk vitamine D3 opgelost in plantaardige olie
- 1 mini-parel of 5 druppels per dag
- Gemakkelijk door te slikken of om op te kauwen



Beschikbaar bij uw apotheker

 **Pharma Nord**
Innovierend voor de gezondheid
www.pharmanord.be

GRATIS DOOSJE?

Neem deel aan de wedstrijd op www.pharmanord.be/quiz-d4 en maak kans op een gratis doosje.

EAU THERMALE
Avène
ANTI-AGE

TE
WINNEN

WIJ ZORGEN VOOR U OP ELKE LEEFTIJD

A-Oxitive



1^{STE} RIMPELS

PhysioLift



DIEPERE RIMPELS

DermAbsolu



MATURE HUID

OM TE WINNEN Stuur een mailtje met de complete gegevens van de apotheek + wedstrijd Avène + uw leeftijds categorie: 18-35 of 35-50 of 50+ door naar info@pharmateam.be voor **12 januari** en maak kans op jouw aangepaste anti-aging (serum, dag -, nacht-, en oogomtrekverzorging).

Gewrichten¹ & Pezen



NEW
OOK IN
DUOPACK



- ✓ Natuurlijk
- ✓ Hoog gedoseerd
- ✓ 1 tablet per dag
- ✓ Bewezen doeltreffendheid²

Mobilityl Max is een nieuw voedingssupplement op basis van kurkuma dat de doeltreffendheid van *Curcuma longa* combineert met die van 3 andere plantenextracten (*Boswellia serrata*, *Kaempferia galanga* en *Piper nigrum*).

Het resultaat? Een complete samenstelling met nog snellere resultaten tegen gevoelige gewrichten: met **Mobilityl Max** ervaart u 98% meer mobiliteit in de gewrichten².

¹ Kurkuma-extract draagt bij tot het behoud van de gewrichtsflexibiliteit.
² Amatrj A. et al., 2019. Evaluatie op basis van een daling van de CRP's.

Piperine free + In de apotheek

Made in Belgium

www.mobilitylmax.be

Passion for family health | **Trenker** LABORATOIRES

Universele biobalsem met 3 avocado-extracten van MUSTELA, voor een zachtere huid.

Deze verzorging helpt de huid van klein tot groot 24 uur lang voeden, herstellen en beschermen. De balsem is geschikt voor het hele lichaam en ook op het gezicht als dagelijkse bevochtigende zorg en op alle droge zones zoals de hals, armen, handen, ellebogen, voeten, lippen en nagelriemen. De huid wordt zachter, soepel bij aanraking en ze krijgt ook haar glans en zachtheid terug.

De formule

Het geheim van dit middel is het hoge gehalte avocadovetten en de complementaire werking van de drie avocado-extracten: de olie, de suikers en de polyfenolen.

De avocado-olie voedt, verzacht en versoepelt de huid.

De avocadosuikers bevochtigen en verzachten en versterken de huidbarrière.

De polyfenolen zijn antioxidanten die de huid beschermen, zuiveren en versterken.

De prijs

Tube 75ml: 14,90€



ARKOFLEX® CHONDRO-AID FLASH Caps van ARKOPHARMA, als aanvalskuur om gewrichts- en spierpijn te helpen verlichten.

Dit voedingssupplement brengt een oplossing aan op basis van 100% plantaardige stoffen, die het fysiologische evenwicht van het organisme respecteren.

De formule

Rhuleave-KTM, een gepatenteerde technologie op basis van een combinatie van 3 hoog beschikbare natuurlijke werkzame stoffen:

Boswellia, helpt het comfort van het bewegingsapparaat te behouden.

Sterk geconcentreerde **curcuma** helpt de soepelheid en mobiliteit van de gewrichten en pezen te behouden.

Zwart sesamzaadolie helpt de biologische beschikbaarheid van de werkzame stoffen van de planten zo snel mogelijk in te werken.

Het gebruik

5-daagse kuur - 2 capsules/dag

De prijs

Doos van 10 capsules:
9,90€



Voor een gewrichtscomfort dankzij een langdurige en globale werking als onderhoudsbehandeling helpt ARKOFLEX® CHONDRO-AID 100%

de soepelheid en het welzijn van de gewrichten behouden en is aan te bevelen voor een algemene aanpak van de gewrichten. Het bestaat uit glucosamine, collageen, planten, vitamines, mineralen en ook een hooggeconcentreerd boswellia-extract dat de soepelheid helpt te behouden.

Het gebruik

2 capsules/dag

De prijs

60 capsules 19,90€



Helende balsem van BEE NATURE, vriend van de kleine pijn-tjes

Deze zorg is puur natuurlijk concentraat voor de verzorging en genezing van alle kleine ongelukjes. Hij beschermt, voedt en herstelt de huid op een zachte manier. De zorg is gemaakt van biologische honing, duindoornzaad- en abrikoospitolie, bijenwas en extracten van mosterdscheuten. Hij is ook hypoallergeen en geschikt voor alle geïrriteerde, beschadigde en reagerende lichaamsdelen, zoals bv. de lippen.

De prijs

Potje: 9,99€



Balsem voor lippen en gevoelige zones van MÊME COSMETICS, teruggevonden zachtheid

Deze universele zorg met een concentraat van plantaardige werkzame stoffen voedt en hydrateert grondig het geheel van droge zones van het lichaam (gekloven lippen, littekens, eczema, droogteplaques...) of door behandelingen

veroorzaakte droge zones. Deze zorg wordt met een massage aangebracht op een schoon en gesloten litteken om de huid opnieuw zacht en soepel te maken. Dankzij het schuine spuitmondje is het gebruiksvriendelijk en het kleine formaat is handig om in handtas of jaszak mee te nemen.



De prijs

Tube 10ml: 8,40€

Schuimende, hydraterende en reinigende olie van CERA VE, als het zacht mag zijn.

Dit is een herstellende formule die geïnfuseerd is met olie die zich bij gebruik omzet in een zacht, reinigend schuim dat de gevoelige huid verzacht en bevochtigt zonder de beschermende huidlaag te verstoren. Geschikt voor een normaal tot zeer droog en atopisch huidtype van jong tot oud, inclusief baby's. De olie is ook gekoppeld aan een zacht tensioactief systeem op basis van aminozuren van oliën gelijkaardig aan die van de huid, squalaan en triglyceride om de huid te hydrateren zonder de huidbarrière te veranderen. De formule bevat geen parfum of zeep, is niet-comedogeen en getest op allergieën en heeft een evenwichtig pH.

De prijs

Pompflesje 236 ml : 10,95€

Pompflesje 473 ml : 14,95€



Het gamma Activox® Propolis van ARKOPHARMA verzacht de keel met behoud van het natuurlijke evenwicht in de bovenste luchtwegen

Dit voedings-supplement helpt de bovenste luchtwegen vrij te maken.

De formule

De tabletten met heerlijke honing-citroensmaak, bevatten Heemst voor zijn kalmerende en verzachtende werking ter hoogte van de keel en de stembanden. Ze bevatten ook nog: vitamine C om de goede werking van het immuunsysteem te garanderen; Propolis en Papaine. De formule in sprayvorm op basis van planten, propolis en honing bevat Eucalyptus, Spar, Kamille, Tijm en Groot Kaasjeskruid die vooral de keel verzachten. Eucalyptus, Spar en Tijm zorgen ook voor het comfort van de ademhaling.

De prijs

24 tabletten: 9,90€

Spray: 9,50€



Hyaluron-Filler +3x Effect van EUCERIN, om zich beter in zijn vel te voelen

Dit verzorgingsgamma pakt de rimpels aan, ook de diepste, zorgt voor een jongere verschijning en waarborgt de huid de zorgen die ze nodig heeft in elke verouderingsfase.

De formule

De 3 hoofdingrediënten van deze verbeterde formule zorgen voor een drievoudig anti-aging effect.

De prijs

Van 9,95€ tot 41,95€



Black Country Balsam

Black Country Balsam heeft een herstellende en verzachtende werking op de pijn die veroorzaakt wordt door barstjes en kloven en/of winterhanden, -vingers en -voeten en ook door doorligwonden. Het jeukend gevoel verdwijnt snel en de barstjes herstellen in vrij weinig tijd. De balsem is ook heel makkelijk aan te brengen op een beschadigde, atopische of eczematische huid.

De formule

Een zeer occlusieve, natuurlijke zalf op basis van plantaardige harsen (die veel abiëtinezuur bevatten), myroxylon pereirae en gele vaseline. Bij voorkeur 's avonds aanbrengen voor het naar bed gaan. Vegan en cruelty free.

De prijs

Potje 45g. Aanbevolen publieksprijs: 11,95€



Uri-cran® Comfort wordt U-Cran Comfort®

Formule

U-Cran Comfort® bevat 500 mg hooggedoseerd gestandaardiseerd extract van de volledige veenbes.

Aanbevolen gebruik

Zakjes met poeder: 1 zakje per dag op te lossen in een glas water. Geschikt voor langdurig gebruik. Tabletten: dagelijks 1 tablet, bij voorkeur met voldoende water in te nemen. Geschikt voor langdurig gebruik.

Aanbevolen prijzen*

Huidige CNK	NIEUWE CNK	Beschrijving	Apotheek prijs Excl. BTW	Aanbevolen publieksprijs* Incl. BTW
2179-497	4316-337	U-Cran Comfort® 60 tabletten	18,19 €	27,95 €
2918-910	4316-329	U-Cran Comfort® 120 tabletten	31,86 €	48,95 €
2705-515	4316-345	U-Cran Comfort® 30 zakjes	14,94 €	22,95 €

*Alle beslissingen betreffende verkoopprijzen worden uitsluitend door de klant genomen.

CNK wijziging, zelfde prijs*!



Uri-cran® Comfort verpakkingen mag u in alle vertrouwen blijven verkopen

Stress¹ ? Vermoeidheid¹ ? Probeer

Mentalis stress



Voedingssupplement • NUTPLAS 21/45 ©Trenker_2021-10



30 capsules : 17,00 € CNK : 3570-975
120 capsules : 57,00 € CNK : 3570-983

🟢 In de apotheek

1 tot 2 capsules per dag

Per 2 capsules :

- ✓ 600 mg ashwagandha
- ✓ 10 mg SOD 15.000
- ✓ 150 mg elementair magnesium in liposomale vorm (3^{de} generatie)
- ✓ 100% RI vitamines B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 & B12)



KOOSJER



HALAL



VEGETARISCH



GLUTENVRIJ

-72%
stress²

1. *Whitania somnifera* L. extract helpt het lichaam om te gaan met stress en draagt bij tot de instandhouding van mentale en fysieke capaciteit bij vermoeidheid. 2. Chandrasekhar K. et al., 2012.

Made in
Belgium



www.mentalis-stress.com

Passion for
family health

Trenker
laboratoires

WAAROM HP-GUAR BIJ DE BEHANDELING VAN DROGE OGEN?

- 2X BETERE HYDRATATIE DAN HA ALLEEN¹
- HERSTELT DE MUCINELAAG²
- STABILISEERT DE TRAANFILM³⁻⁴



EEN GEPATENTEERDE FORMULE OP BASIS VAN EEN NATUURLIJKE GOM

