

# Guido Genee gebruikt medicijnen

Guido Genee slikt medicijnen en dat kan allerlei neveneffecten hebben zoals:

- verminderde eetlust
- verandering in de stofwisseling
- verlaging opname van stoffen uit voeding
- verlies van voedingsstoffen via urine



Langdurig gebruik van bepaalde medicijnen kan de opname van voedingsstoffen remmen.

## Aanvulling met supplementen is nuttig bij\*:

- metformine (type-2-diabetes/ouderdomsdiabetes)  
→ *vitamine B12, foliumzuur*
- maagzuurremmers  
→ *magnesium*
- plastablet (verlagen bloeddruk)  
→ *kalium, magnesium, vitamine B1, zink*
- bij gebruik van meer dan 5 medicijnen tegelijk  
→ *vitamine D*

- corticosteroiden/bijnierschors hormoon (ontstekingen en bij reacties van het afweersysteem)  
→ *kalium, foliumzuur, magnesium, vitamine B1, zink, calcium, chroom, vitamine D*

Supplementen kunnen de werking van medicijnen beïnvloeden\*.

## Deze combinaties vermijden:

- alle medicatie  
→ *St. Janskruid*
- bloedverdunners  
→ *vitamine K2, Ginkgo biloba*
- antidepressiva  
→ *Griffonia (5-HTP)*



Het betreft hier voorbeelden van combinaties die je moet vermijden. Het is geen volledig overzicht.

\* Bespreek de keuze voor supplementen bij medicijngebruik met je arts of apotheek. Voor meer informatie en algemene aanbevelingen bij medicijngebruik: [supplementinfo.nl/bij-medicijngebruik](http://supplementinfo.nl/bij-medicijngebruik).

