



Informatieblad wisselwerking ashwagandha, rhodiola en Griffonia simplicifolia met antidepressiva

Wees als zorgprofessional alert op een mogelijke interactie tussen ashwagandha en antidepressiva, omdat ashwagandha mogelijk het effect en de bijwerkingen van antidepressiva kan versterken. Het gebruik van rhodiolaproducten wordt uit voorzorg sterk afgeraden aan patiënten die MAO-remmers gebruiken, vanwege hetzelfde werkingsmechanisme van rosidine en MAO-remmers.

Informatieblad wisselwerking ashwagandha, rhodiola en Griffonia simplicifolia met antidepressiva

Er zijn aanwijzingen dat de kruiden ashwagandha, rhodiola en Griffonia simplicifolia wisselwerkingen kunnen hebben met antidepressiva en MAO-remmers. Hoe werken de genoemde geneesmiddelen? Wat voor een soort kruiden zijn ashwagandha en rhodiola en wat zijn de effecten ervan? En wat is het advies bij gelijktijdig gebruik van deze kruiden met antidepressiva? Dit informatieblad gaat daarop in.

Wat zijn antidepressiva?

Antidepressiva zijn geneesmiddelen die worden ingezet om depressieve klachten te verminderen. Deze geneesmiddelen hebben een effect op de neurotransmitters serotonine en noradrenaline, die betrokken zijn bij de regulatie van stemming en emoties. De meest gebruikte groepen antidepressiva kunnen verdeeld worden in: specifieke serotonineheropnameremmers (SSRI's), serotonine-norepinefrineheropnameremmers (SNRI's), serotonineheropnameremmers (SRI'S) en tricyclische antidepressiva (TCA's). Monoamine-oxidase (MAO)-remmers kunnen een uitkomst bieden wanneer therapie met SSRI's en TCA's faalt [1].

MAO-remmers remmen het enzym monoamine-oxidase. Hierdoor wordt de afbraak van monoaminerge neurotransmitters, zoals serotonine, noradrenaline en dopamine geremd en neemt de beschikbaarheid van deze neurotransmitters in het centraal zenuwstelsel toe. Ook verminderen MAO-remmers op lange termijn de dichtheid van β -adrenerge receptoren en serotonerge 5HT₂-receptoren [1].

Wat is ashwagandha en wat zijn de effecten?

Ashwagandha (*Withania somnifera* of winterkers, een plant uit de Solanaceae familie) is een kruid binnen de ayurvedische geneeskunde. Ashwagandha is in Nederland ook verkrijgbaar als voedingssupplement, waarbij het voornamelijk wordt gebruikt om stress tegen te gaan.

Withanolides zijn de belangrijkste inhoudsstoffen van ashwagandha. De exacte werkingsmechanismen van withanolides zijn echter nog niet bekend. Het meeste onderzoek naar deze effecten is alleen in vitro en in dierstudies uitgevoerd, waardoor het nog niet mogelijk is om te vertalen welke effecten deze stoffen kunnen hebben bij mensen [2]. Het in vitro onderzoek heeft zich vooral gericht op de mogelijke anti-carcinogene effecten. Daarnaast is de anxiolytische-antidepressieve activiteit van withanolides uit ashwagandha en antidepressiva onderzocht in een studie met ratten. In deze studie werd een vergelijkbaar antidepressief effect

geobserveerd bij gebruik van ashwagandha en imipramine [3]. Het mechanisme waarmee ashwagandha dit effect veroorzaakt is nog niet bekend, al wordt er gesuggereerd dat het kruid GABA-mimetische effecten heeft.

Wat is het gevolg van gelijktijdig gebruik van ashwagandha en antidepressiva?

Er zijn aanwijzingen dat het gebruik van ashwagandha mogelijk het effect van antidepressiva kan versterken. Op basis van de eerdergenoemde dierstudie kan worden geconcludeerd dat het gelijktijdig gebruik van ashwagandha en antidepressiva zou kunnen leiden tot een versterking van het antidepressieve effect van de medicijnen.

Wat is het advies bij gecombineerd gebruik van ashwagandha en antidepressiva?

Er is geen eenduidig advies beschikbaar voor gecombineerd gebruik van ashwagandha met antidepressiva, omdat er geen humaan onderzoek is verricht naar de effecten van ashwagandha in combinatie met deze middelen en er maar beperkte in vitro en dierstudies zijn gedaan. Artsen en apothekers worden op basis van een monografie en resultaten van de studie in ratten geadviseerd om alert te zijn op een mogelijke interactie tussen ashwagandha en antidepressiva bij patiënten die beide middelen gebruiken, omdat ashwagandha mogelijk het effect en daarmee ook de bijwerkingen van antidepressiva kan versterken [3,4]. Patiënten die ashwagandhapreparaten gebruiken of van plan zijn te gaan gebruiken, wordt geadviseerd om gebruik aan hun arts en apotheker te melden.

Wat is rhodiola en wat is het effect?

Rozewortel (*Rhodiola rosea*) is een plant uit de vetplantenfamilie (Crassulaceae). Het wordt al eeuwenlang gebruikt als medicinale plant in IJsland, Noorwegen, Zweden, Frankrijk, Griekenland en Rusland. In de traditionele volksgeneeskunde werd rhodiola gebruikt als adaptogeen om het uithoudingsvermogen en de werkprestaties, de levensduur en de tolerantie voor ziekte op grote hoogte te verhogen, evenals om vermoeidheid, zwakte, impotentie en andere aandoeningen van het zenuwstelsel te behandelen [5]. Vanwege deze eigenschappen zijn er voedingssupplementen op de markt aanwezig die extracten van rhodiola bevatten.

In rhodiola-extract zijn ten minste 140 stoffen geïdentificeerd die mogelijk heilzame eigenschappen hebben. Van ten minste één van deze stoffen, rosiridine, is in vitro aangetoond dat het een krachtige remmer is van MAO-A en -B, wat een mogelijk mechanisme suggereert voor de vermoedelijke antidepressiva- en anxiolytische eigenschappen van rhodiola bij dieren en mensen [5,6]. Bovendien kunnen meer dan 50 van de geïdentificeerde bioactieve stoffen (waaronder monoteren, cyanogene glycosiden, fenylpropanoïden, flavonoiden, flavolignanen en galluszuurderivaten) ook bijdragen aan de effecten op het zenuwstelsel. Echter zijn de wetenschappelijke bevindingen over de effectiviteit van deze stoffen tegenstrijdig [5,6].

Wat is het gevolg van gelijktijdig gebruik van rhodiola en antidepressiva?

Op basis van eerdergenoemde mechanisme van rhodiola, is het mogelijk dat er een interactie kan plaatsvinden tussen het kruid en MAO-remmers [7]. Het is bekend dat bij een versterking van de effecten van MAO-remmers ernstige bijwerkingen, zoals een hypertensieve crisis, kunnen optreden [1]. Deze negatieve effecten zouden het gevolg kunnen zijn van de effecten van rosiridine, aanwezig in rhodiola-extract, wat evenals MAO-remmers, ook een monoamine-oxidaseremmer lijkt te zijn.

Bronnen

- 1 Farmacotherapeutisch Kompas/ MAO-remmers
- 2 Singh N. An overview of Ashwagandha: a rasayana (rejuvenator) of ayurveda. Afr J Tradit Complement Altern Med. 2011;8(5S):208-213.
- 3 S K SK Bhattacharya. Anxiolytic-antidepressant activity of Withania somnifera glycowithanolides: an experimental study. Phytomedicine 7(6); Urban and Fischer 2000-12; 0944-7113
- 4 Upton R, ed. Ashwagandha Root (Withania somnifera): Analytical, quality control, and therapeutic monograph. Santa Cruz, CA: American Herbal Pharmacopoeia 2000:1-25
- 5 Jay D JD Amsterdam. Rhodiola rosea L. as a putative botanical antidepressant. Phytomedicine 23(7); Urban & Fischer 2016-6-15; 0944-7113
- 6 Richard P. Brown, Patricia L. Gergarg and Philip R. Muskin. How to Use Herbs, Nutrients & Yoga in Mental Health Care.
- 7 Complementary & Alternative Medicine for Mental Health. Zie: https://www.mhanational.org/sites/default/files/MHA_CAM.pdf
- 8 B.E. van Wyk. A review of commercially important African medicinal plants. Journal of Ethnopharmacology 176 (2015) 118-134.
- 9 Factsheet Wisselwerking tryptofaan met antidepressiva of slaapmiddelen Zie: <https://www.medicijngebruik.nl/filedispenser/9424BEC7-A31E-4433-9008-A4D-11F9C3DF3>

Wat is het advies bij gecombineerd gebruik van rhodiola en antidepressiva?

Het gebruik van rhodiolaproducten wordt uit voorzorg sterk afgeraden aan patiënten die MAO-remmers gebruiken, vanwege hetzelfde werkingsmechanisme van rosiridine en MAO-remmers [5-7]. Artsen en apothekers wordt aangeraden bij het voorschrijven of afleveren van MAO-remmers hun patiënten te vragen naar eventueel gebruik van kruidenpreparaten met rhodiola. Patiënten die deze kruidenpreparaten gebruiken of willen gaan gebruiken, wordt geadviseerd het gebruik van deze kruidenpreparaten te stoppen of niet te starten.

Wat is Griffonia simplicifolia en wat is het effect?

Griffonia simplicifolia (Bandeiraea simplicifolia Benth.) is een houtige klimplant afkomstig uit West-Afrika en Centraal-Afrika [8]. Het groeit tot ongeveer 3 meter en draagt groenachtige bloemen gevolgd door zwarte peulen. De zaden van de plant worden gebruikt als kruidensupplement vanwege hun 5-hydroxytryptofaan (5-HTP) -gehalte. In het lichaam wordt tryptofaan met behulp van het enzym tryptofaanhydroxylase omgezet in 5-HTP en vervolgens na decarboxylering wordt de neurotransmitter serotonine gevormd. Serotonine speelt een belangrijke rol bij onder andere stemming, zelfvertrouwen, slaap, seksuele activiteit, emoties en eetlust. Vanwege de eigenschappen van serotonine zijn er voedingssupplementen op de markt aanwezig die extracten van Griffonia simplicifolia bevatten.

De belangrijkste inhoudsstof van Griffonia simplicifolia supplementen is dus 5-HTP, de precursor van serotonine. Voor een advies over het gebruik van Griffonia simplicifolia wordt verwezen naar een eerdere factsheet over de wisselwerking van tryptofaan met antidepressiva [9].

Bijwerking melden?

Het is belangrijk dat patiënten, artsen en apothekers alle mogelijke interacties tussen geneesmiddelen en producten met Ashwagandha, Rhodiola en/of Griffonia simplicifolia melden bij het Bijwerkingencentrum Lareb. Door het melden van interacties leveren zij een belangrijke bijdrage aan het veiliger gebruik van geneesmiddelen en supplementen (www.lareb.nl).

Dit informatieblad is opgesteld door dr. M.F. Vrolijk en drs. H.P. van Steenwijk, van Universiteit Maastricht, in opdracht van NPN.

Een bijdrage is geleverd door: Mw. Drs. L.K. de Munck-Khoe, apotheker niet-praktiserend; Mw. Drs. A.H. Palsma, voedingswetenschapper; Mw. Dr. Alie de Boer, Universitair Docent bij Maastricht University en Mw. Drs. M.J. Bakker, orthomoleculair therapeut en apotheker.

