



Versie: april 2024

Bij dit document hoort een begeleidend schrijven

samen in gezondheidsproducten

Disclaimer: Bedrijven zijn zelf verantwoordelijk voor de waarschuwingen die zij etiketteren. Er kunnen geen juridische argumenten verleend worden aan dit document.

Legenda:

Rode of oranje status: waarschuwing op de verpakking plaatsen

Gele status: eigen overweging om een waarschuwing te plaatsen. De informatie kan gecommuniceerd worden aan professionals, en in antwoord op vragen van de consument

Witte status: informatie over specifieke gevallen waarbij geen waarschuwing is opgenomen

Advies waarschuwing bij botanicals:

Voor kruiden/planten is het vaak niet mogelijk om de veiligheid aan te tonen voor zwangere en lacterende vrouwen. Ook de veiligheid van botanicals bij medicijngebruik, ziekte of gezondheidsklachten is niet altijd bekend. Mensen die medicijnen gebruiken, ziek zijn, of onder medisch toezicht staan dienen bij hun behandelaren aan te geven welke supplementen zij naast hun behandeling innemen.

Bij kruiden/planten adviseert de TC om uit voorzorg de waarschuwing 'onvoldoende gegevens bekend over gebruik tijdens zwangerschap en borstvoeding. Raadpleeg een gezondheidsprofessional bij medicijngebruik, ziekte of gezondheidsklachten' op de verpakking of productpagina te vermelden. Daar waar gegevens over onveiligheid van gebruik van een kruid tijdens zwangerschap, borstvoeding en ziekte beschikbaar zijn, of over een specifieke interactie met een medicijn, is het dringende advies aan bedrijven om de waarschuwing 'niet gebruiken tijdens/bij ...' op te nemen. Dit advies is opgenomen in het NPN overzicht waarschuwingsteksten.

| Ingrediënt | Latijnse benaming | dosering | Waarschuwing | Status | Aanvullende informatie |
|---|---------------------------------|--|---|--|--|
| Allurarood | | | Kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadelig beïnvloeden. | Rood - Wettelijk verplicht | |
| Aloë | <i>Aloe vera</i> | | Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding. Niet gebruiken bij aandoeningen van maag-darmkanaal. Niet geschikt voor kinderen jonger dan 12 jaar. ‡ Niet langer dan tien dagen achtereen gebruiken. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Bereidingen van aloë die HAD's bevatten zijn verboden (Verordening 1925/2006). Vanwege onvoldoende gegevens over de veiligheid van aloë zonder HAD's blijven de waarschuwingen gehandhaafd. Beperk verpakking tot kleine doses (maximaal 10). ‡Ondanks dat de adviezen betrekking hebben op producten voor volwassenen, is deze waarschuwing gehandhaafd, omdat dit in nauw overleg met de overheid is vastgesteld. |
| Ashwagandha | <i>Withania somnifera</i> | | Let op bij gebruik van schildkliermedicijnen | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Wetenschappelijke literatuur en enkele meldingen van ashwagandha gebruikers laten zien dat ashwagandha een effect op de productie van schildklierhormonen heeft. Dit is met name relevant bij mensen die een schildklier-aandoening hebben of schildklierhormonen gebruiken. |
| Ashwagandha | <i>Withania somnifera</i> | | Raadpleeg uw arts bij symptomen van leverproblemen. Ashwagandha kan in zeldzame gevallen leverproblemen veroorzaken. | Lichtoranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Diverse case-reports laten zien dat Ashwagandha in zeldzame gevallen leverproblemen kan veroorzaken. |
| Aspartaam(-acesulfaamzout) | | | Bevat aspartaam (een bron van fenylalanine) | Rood - Wettelijk verplicht | PKU patiënten weten welke producten zij niet moeten nemen. |
| Astaxanthine | | | Niet geschikt voor kinderen onder de 14 jaar | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Advies voor waarschuwing geldt voor producten met het non-novel food ingrediënt astaxanthine; voor het novel food ingrediënt astaxanthine-rijke-oleohars is de waarschuwing wettelijk verplicht, zie hieronder. |
| Astaxanthine-rijke oleohars uit de alg <i>Haematococcus pluvialis</i> | | max. 8 mg astaxanthine per dag max 5,7 mg astaxanthine per dag max 2,3 mg astaxanthine per dag | Niet geschikt voor kinderen onder de 14 jaar. Niet consumeren in combinatie met andere astaxanthine bevattende producten Niet geschikt voor kinderen onder de 10 jaar. Niet consumeren in combinatie met andere astaxanthine bevattende producten Niet geschikt voor kinderen onder de 3 jaar. Niet consumeren in combinatie met andere astaxanthine bevattende producten | Rood - Wettelijk verplicht | Verplichte waarschuwing volgens novel food toelating, zie Uitvoeringsverordening 2021/1377. Voedingssupplementen met astaxanthine voor de algemene bevolking, die voor 9 september 2021 legaal in de handel zijn gebracht, mogen uitverkocht worden. Wel moet bij plaats van verkoop een informatieblad getoond worden waarmee de consument wordt geïnformeerd dat het product niet geschikt is voor adolescenten, kinderen en zuigelingen jonger dan 14 jaar. |
| Berendruif | <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> | | Niet gebruiken bij zwangerschap. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | |
| Biotine | | > 5mg | Niet gebruiken vóór bloedprikken. Biotine kan diverse lab uitslagen beïnvloeden. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Biotine kan mogelijk de labuitslagen beïnvloeden van schildklierhormonen (TSH), DHEA-S, estradiol en progesteron, folaat, FSH, groeihormoon, hepatitis immunoassays, immunoassays, insuline levels, luteïniserend hormoon, PSA, SARS-COV-2 antigeen test, testosteron, TRAb/TBIAb, troponine, vitamine D en vitamine B12. |
| Cafeïne | | Toegevoegd met fysiologische doeleinden | Bevat cafeïne. Niet aanbevelen voor kinderen en zwangere vrouwen (cafetinegehalte uitgedrukt per aanbevolen dagelijkse portie). | Rood - Wettelijk verplicht | Deze waarschuwing is wettelijk verplicht vanaf 13 december 2014 als de overgangstermijn van Verordening (EU) nr. 1169/2011 Verstrekking van voedselinformatie aan consumenten verstrijkt. |
| Canadese geelwortel | <i>Hydrastis canadensis</i> | 520 mg | Niet gebruiken bij zwangerschap en borstvoeding. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Zou bevalling op kunnen wekken. Mogelijk niet gevaarlijk, maar geen ondersteunende data hiervoor |
| Cannabidiol | | | CBD kan potentieel de werking van een groot aantal geneesmiddelen beïnvloeden. Raadpleeg bij medicijngebruik eerst uw arts of apotheker. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Zie Handleiding voor verantwoord gebruik van een CBD supplement. |
| Carmoisine | | | Kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadelig beïnvloeden. | Rood - Wettelijk verplicht | |
| Cascarae | <i>Rhamnus purshiana cortex</i> | | Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding. Niet langer dan tien dagen achtereen gebruiken. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Waarschuwing is afhankelijk van het gehalte aan anthrachinon derivaten. Beperk verpakking tot kleine doses (maximaal 10) ‡Ondanks dat de adviezen betrekking hebben op producten voor volwassenen, is deze waarschuwing gehandhaafd, omdat dit in nauw overleg met de overheid is vastgesteld. |
| Chinolinegeel | | | Kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadelig beïnvloeden. | Rood - Wettelijk verplicht | |
| Chroom | | 200 µg | Raadpleeg vóór gebruik een deskundige bij zwangerschap, borstvoeding, ziekte (met name diabetes) of medicijngebruik. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Deze dosering kan invloed hebben op de bloedsuikerspiegel en medicatie bij diabetes. Gevaar voor een hypo wordt hiermee voldoende belicht. |
| Fluweelboon | <i>Mucuna pruriens</i> | | Niet gebruiken bij zwangerschap en borstvoeding. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | |
| Fructo-oligosacchariden | | hoog-gedoseerd | Verlaag de dosering bij winderigheid/flatulentie, een opgeblazen gevoel of diarree. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | bij lage doseringen waarschuwing niet nodig |

| Ingrediënt | Latijnse benaming | dosering | Waarschuwing | Status | Aanvullende informatie |
|---|---|-------------------------------------|--|---|---|
| Gember | <i>Zingiber officinale</i> | vanaf 5 gram droge wortelequivalent | Let op bij gebruik van antistollingsmiddelen. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Oranje waarschuwing geldt voor doseringen vanaf 5 gram droge wortelequivalent. De producent moet zelf uitrekenen hoeveel gemberextract dit betreft. |
| Ginseng | <i>Panax ginseng</i> <i>Panax quinquefolius</i> | | Niet gebruiken bij zwangerschap. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | |
| Ginseng | <i>Panax ginseng</i> <i>Panax quinquefolius</i> | | Kan de werking van antistollingsmiddelen beïnvloeden. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Zie ook NPN factsheet wisselwerking. |
| Glucosamine | | | Kan de werking van bepaalde antistollingsmiddelen beïnvloeden. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Er zijn vijf relevante gevallen van interactie tussen glucosamine of glucosamine/chondroïtinecombinaties en het antistollingsmiddel acenocoumarol in Nederland. Uit dierstudies blijkt dat glucosamine gerelateerd wordt aan verminderde aggregatie van bloedplaatjes. |
| Groene thee - Epigallocatechinegallaat als een gezuiverd extract (novel food) | <i>Camellia sinensis</i> | max. 150 mg extract | Niet meer dan 300 mg extract per dag consumeren. | Rood - Wettelijk verplicht | Verplichte waarschuwing voor novel food ingrediënt (Unielijst 2017/2470) |
| Groene thee | <i>Camellia sinensis</i> | max. 800 mg EGCG | Maximale dosis EGCG is 800 mg per dag. Niet consumeren op een nuchtere maag of in combinatie met andere groene thee producten. Niet geschikt voor kinderen onder de 18 jaar, tijdens de zwangerschap of borstvoeding. | Rood - Wettelijk verplicht | Dit is de, met NVWA afgestemde, verkorte versie van verplichte waarschuwingen die zijn opgenomen in Verordening nr. 1925/2006 met Verordening (EU) 2022/2340. Op het etiket moet vermeld staan dat de afkorting EGCG voor Epigallocatechine-3-gallaat staat. |
| Inuline | | hooggedoseerd (vanaf 3 g/dag) | Verlaag de dosering bij winderigheid/flatulentie, een opgeblazen gevoel of diarree. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Bij lage doseringen (minder dan 3 gram per dag) waarschuwing niet nodig |
| Japane tempelboom | <i>Ginkgo biloba</i> | | Niet gebruiken bij zwangerschap en borstvoeding. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Bij lage dosering categorie 3 (re-actief) |
| Japane tempelboom | <i>Ginkgo biloba</i> | | Kan de werking van antistollingsmiddelen beïnvloeden. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Zie ook NPN factsheet wisselwerking. |
| Jeneverbes | <i>Juniperus communis L.</i> | | Niet gebruiken bij zwangerschap. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Dierenonderzoek toont mogelijk abortieve, stuwende werking bij zwangerschap aan. |
| Katte klauw | <i>Uncaria tomentosa</i> | | Niet gebruiken bij zwangerschap. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Historisch gezien werd cat's claw gebruikt als anticonceptie/ abortisopwekker. |
| Kelp | | > 150 µg jodium | Kelp kan van nature extreem hoge hoeveelheden jodium bevatten. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | |
| Kurkuma | <i>Curcuma longa</i> | | Raadpleeg uw arts of apotheker bij gelijktijdig gebruik van medicijnen. Niet gebruiken bij galwegstoornissen. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Nieuwe toepassingen zorgen voor hogere bio beschikbaarheid, waardoor risico's bij lage hoeveelheden kunnen optreden. |
| L-Theanine | | 150 mg | Niet gebruiken bij zwangerschap en borstvoeding. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Niet voldoende wetenschappelijke onderbouwing voor de veiligheid. |
| L-tryptofaan | | meer dan 1000 mg/dag | Niet gebruiken in combinatie met middelen die de hersenwerking beïnvloeden (bijvoorbeeld slaapmiddelen en/of antidepressiva). | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Geen waarschuwing op de verpakking bij lagere doseringen. Met de normale voeding krijgt men 780 mg tryptofaan binnen. Zie ook NPN factsheet wisselwerking. |
| Magnesium | | ≥ 250 mg | Kan een laxerend effect hebben | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | De waarschuwing geldt voor alle magnesiumverbindingen. EFSA heeft een aanvaardbare bovengrens vastgesteld van 250 mg magnesium uit supplementen, op basis van een mogelijk laxerend effect bij meer dan 250 mg magnesium. De bijwerking kan optreden bij personen die daar gevoelig voor zijn en is mild en omkeerbaar. Bij specifieke magnesiumverbindingen lijkt de bijwerking niet of minder op te treden. Dit wordt nader onderzocht. |
| Melatonine | | > 0,3 mg | Gebruik wordt afgeraden, tenzij anders geadviseerd: - Voor kinderen jonger dan 12 jaar - Bij zwangerschap en borstvoeding - Gedurende een aaneengesloten periode langer dan 3 weken - Bij gebruik van geneesmiddelen die inwerken op de hersenen Gebruiksaanwijzing: Innemen kort (1 à 2 uur) voor het slapen gaan. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Naar aanleiding van de zorgen die geuit zijn in o.a. de rechtszaak adviseert NPN uitdrukkelijk aandacht te vestigen op een veilig gebruik van producten met melatonine. Om het risico op verleggen van het slaap-waakritme te voorkomen is een goede gebruikswijze belangrijk. |
| Melatonine (bij jetlag) | | > 0,3 mg | Niet gebruiken: - Door kinderen jonger dan 12 jaar - Bij zwangerschap en borstvoeding | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Producten om de gevoelens van jetlag te verminderen worden slechts gedurende enkele dagen achtereenvolgend gebruikt. Risico's bij langdurig gebruik zijn niet van toepassing. Bij gebruik van de gezondheidsclaim gelden specifieke gebruiksvoorwaarden. |
| Moederkruid | <i>Tanacetum parthenium</i> | | Niet gebruiken bij zwangerschap. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | |

| Ingrediënt | Latijnse benaming | dosering | Waarschuwing | Status | Aanvullende informatie |
|--|--|-------------------------------|--|--|--|
| Monacolinen - rodegiëstrijst | <i>monascus purpurea</i> | Max dosering monacolinen <3mg | - Mag niet worden geconsumeerd door zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven, kinderen jonger dan 18 jaar en volwassenen ouder dan 70 jaar. - Win advies in bij een arts over de consumptie van dit product als u gezondheidsproblemen ondervindt. - Mag niet worden geconsumeerd als u cholesterolverlagende geneesmiddelen neemt. - Mag niet worden geconsumeerd als u al andere producten met rodegiëstrijst gebruikt. | Rood - Wettelijk verplicht | Verplichte waarschuwingen opgenomen in Verordening nr. 1925/2006 met Verordening (EU) 2022/860. |
| Monnikspeper | <i>Vitex agnus castus</i> | dosis afhankelijk | Niet gebruiken bij zwangerschap en borstvoeding. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Fysiologische effect op het oestrogenen metabolisme. |
| Nattokinase | | | Raadpleeg een deskundige bij gelijktijdig gebruik van antistollingsmiddelen. Niet gebruiken vóór een operatie. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Nattokinase heeft mogelijk een antistollingseffect en bloedverdünnende werking, waardoor de kans op een bloeding groter is. |
| Nicotinezuur | | > 50 mg | Nicotinezuur (vitamine B3) kan een zogenaamde (soms hevige, maar onschuldige) 'flush' (plotselinge bloedoetvoer naar hoofd en ledematen met warm, branderig en/of prikkelende sensatie) veroorzaken. Deze reactie is van voorbijgaande aard. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Onschuldige reactie, maar goed om op te wijzen i.v.m. met hevigheid. |
| Omega-3 vetzuren | | > 1 gram EPA/DHA | Raadpleeg een arts als u bekend bent met atriumfibrilleren. | Lichtoranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | |
| Papaïne | | | Niet gebruiken bij zwangerschap en borstvoeding. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | |
| Papaya | <i>Carica Papaya L. Folium (Blad)</i> | | Niet gebruiken bij zwangerschap(swens) en borstvoeding | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | In rattenstudies zijn reprotoxische effecten vastgesteld door gebruik van een blad-extract van Carica Papaya L. Er zijn aanwijzingen van schadelijke effecten op de mannelijke fertiliteit en op de ontwikkeling van de foetus bij zwangere ratten. In België is een advies om het blad van Carica Papaya L. om deze redenen niet te gebruiken in voedingssupplementen. |
| Pau d'Arco | <i>Tabebuia spp.</i> | | Niet gebruiken bij zwangerschap en borstvoeding. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | |
| Plantensterolen, -stanolen | <i>fytosterolen, -stanolen</i> | | Dit product is niet bedoeld voor mensen die hun bloedcholesterolgehalte niet onder controle moeten houden. | Rood - Wettelijk verplicht | |
| Plantensterolen, -stanolen | <i>fytosterolen, -stanolen</i> | | Vermijd consumptie van meer dan 3 gram toegevoegde plantensterolen/stanolen per dag. | Rood - Wettelijk verplicht | in hetzelfde gezichtsveld als 'Dit product is niet bedoeld voor mensen die hun bloedcholesterolgehalte niet onder controle moeten houden' |
| Plantensterolen, -stanolen | <i>fytosterolen, -stanolen</i> | | Indien u cholesterolverlagende geneesmiddelen gebruikt, het product uitsluitend onder toezicht van een arts gebruiken. | Rood - Wettelijk verplicht | |
| Plantensterolen, -stanolen | <i>fytosterolen, -stanolen</i> | | Uit voedingsoogpunt is dit product mogelijk niet geschikt voor zwangere en borstvoedende vrouwen en kinderen jonger dan vijf jaar. | Rood - Wettelijk verplicht | |
| Polyolen | | > 10 % | Overmatig gebruik kan een laxerend effect hebben | Rood - Wettelijk verplicht | |
| Ponceau 4R | | | Kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadeling beïnvloeden. | Rood - Wettelijk verplicht | |
| Rabarber | <i>Rheum Rhabarbarum</i> | | Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding. Niet gebruiken bij aandoeningen van maag-darmkanaal. Niet geschikt voor kinderen jonger dan 12 jaar. ‡ Niet langer dan tien dagen achtereen gebruiken | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Bereidingen met aloe-emodine, emodine en dantron zijn verboden (Verordening 1925/2006). Vanwege onvoldoende gegevens over de veiligheid van rabarber zonder aloe-emodine, emodine en dantron, blijven de waarschuwingen gehandhaafd. Beperk verpakking tot kleine doses (maximaal 10). ‡Ondanks dat de adviezen betrekking hebben op producten voor volwassenen, is deze waarschuwing gehandhaafd, omdat dit in nauw overleg met de overheid is vastgesteld. |
| Resveratrol: synthetisch trans-resveratrol | | max. gehalte is 150 mg | Bij medicijngebruik, het product uitsluitend onder toezicht van een arts gebruiken. | Rood - wettelijk verplicht | Verplichte waarschuwing volgens novel food toelating. Het novel food ingrediënt, aangeduid op etiket als trans-resveratrol is toegestaan in voedingssupplementen voor volwassenen met een maximum gehalte van 150 mg. |
| Resveratrol: uit microbiële bron | | | Bij medicijngebruik, het product uitsluitend onder toezicht van een arts gebruiken. | Rood - Wettelijk verplicht | Verplichte waarschuwing volgens novel food toelating. Het novel food ingrediënt, aangeduid op het etiket als trans-resveratrol, is verkregen uit fermentatie. Toegestaan in voedingssupplementen voor volwassenen. |
| (Rode) Zonnehoed | <i>Echinacea purpurea, pallida, angustifolia</i> | | Niet langdurig gebruiken in combinatie met immunosuppressieve medicatie, zoals prednison | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Langdurig is langer dan 2 weken dagelijks gebruik. Zie ook NPN factsheet wisselwerking. |
| Rozewortel | <i>Rhodiola rosea</i> | | Niet gebruiken in combinatie met antidepressiva en slaapmiddelen. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Gelijktijdig gebruik van rhodiola (actieve stof rosiridine) en antidepressiva wordt afgeraden vanwege zelfde werkingsmechanisme. Informatie o.b.v factsheet wisselwerking. |
| Senna | <i>Cassia angustifolia et sp.</i> | | Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding. Niet gebruiken bij aandoeningen van maag-darmkanaal. Niet geschikt voor kinderen jonger dan 12 jaar. ‡ Niet langer dan tien dagen achtereen gebruiken | Rood - Bindende afspraak met overheid | Bereidingen met aloe-emodine, emodine en dantron zijn verboden (Verordening 1925/2006). Vanwege onvoldoende gegevens over de veiligheid van senna zonder aloe-emodine, emodine en dantron, blijven de waarschuwingen gehandhaafd. ‡Ondanks dat de adviezen betrekking hebben op producten voor volwassenen, is deze waarschuwing gehandhaafd, omdat dit in nauw overleg met de overheid is vastgesteld. |
| Sint-janskruid | <i>Hypericum perforatum</i> | | Lees voor gebruik de bijsluiter. Dit product kan de werking van geneesmiddelen beïnvloeden. Overleg met uw arts / apotheker / trombosedienst alvorens dit product te gaan gebruiken of met het gebruik van dit product te stoppen. | Rood - Bindende afspraak met overheid | Link naar T.C. advies: voor standaard vermelding in de bijsluiter. |
| Sint-janskruid | <i>Hypericum perforatum</i> | | Niet gebruiken bij zwangerschap en borstvoeding. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Op basis van RIVM risicobeoordeling Sint-janskruid (maart 2021) |

| Ingrediënt | Latijnse benaming | dosering | Waarschuwing | Status | Aanvullende informatie |
|-------------------------------|--|-----------------------------|--|---|---|
| Sint-janskruid | <i>Hypericum perforatum</i> | ≥ 2 mg hypericine | De huid kan overgevoelig worden voor zonlicht. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Hypericine in Sint-janskruid verhoogt mogelijk de gevoeligheid van de huid voor zonlicht, waardoor een verbrandingsreactie kan ontstaan. Dit is met name relevant voor personen met een lichte huid. Waarschuwing is op basis van RIVM risicobeoordeling Sint-janskruid (maart 2021). In de praktijk zijn er weinig ervaringen. |
| Slaapmutsjeskruid (5-HTP) | <i>Griffonia simplicifolia</i> | | Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die de hersenstofwisseling beïnvloeden, zoals antidepressiva en kalmerende middelen. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | In wetenschappelijke literatuur is duidelijk beschreven dat er interactie is met medicatie die de hersenstofwisseling beïnvloedt. |
| Sporkehout, Vuilboom | <i>Rhamnus frangulae (cortex)</i> | | Niet gebruiken bij zwangerschap en borstvoeding Niet gebruiken bij aandoeningen van maag-darmkanaal Niet geschikt voor kinderen jonger dan 12 jaar. ‡ Niet langer dan tien dagen achtereen gebruiken | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Waarschuwing is afhankelijk van het gehalte aan anthrachinon derivaten. Beperk verpakking tot kleine doses (maximaal 10) ‡Ondanks dat de adviezen betrekking hebben op producten voor volwassenen, is deze waarschuwing gehandhaafd, omdat dit in nauw overleg met de overheid is vastgesteld. |
| Stinkende Gouwe | <i>Chelidonium majus</i> | hoog gedoseerd | Niet gebruiken bij leveraandoeningen. Niet langer dan 4 weken gebruiken. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Hoog gedoseerd: een dagelijkse dosering hoger dan 2,5 g van het kruid Stinkende Gouwe (celandine) of een dagdosering die meer dan 2,5 mg alkaloiden bevat (berekend als chelidonine). |
| Tartrazine | | | Kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadelig beïnvloeden. | Rood - Wettelijk verplicht | |
| Tribulus | <i>Tribulus terrestris L.</i> | | Niet gebruiken bij zwangerschap. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Dierenonderzoek toont aan dat afwijkende ontwikkelingen van foetus kunnen optreden tijdens gebruik van tribulus. Geen gegevens uit humaan onderzoek bekend. |
| Troszilverkaars | <i>Cimicifuga racemosa</i> | | Raadpleeg vóór gebruik uw arts bij (een geschiedenis van) leveraandoeningen. Stop met gebruik bij verschijnselen van leverschade. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Het is belangrijk dat de arts mensen met (een geschiedenis van) leveraandoeningen, monitort op veranderingen in leverwaarden. Er is geen eenduidig wetenschappelijk bewijs dat zilverkaars een nadelig effect heeft op de lever. Mogelijke oorzaken van effecten op de lever zijn interacties tussen kruiden of met medicijnen, verontreiniging van zilverkaars en individuele gevoeligheid. |
| Troszilverkaars | <i>Cimicifuga racemosa</i> | | Raadpleeg uw arts als u een behandeling ondergaat of heeft ondergaan voor hormoongevoelige kanker. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Er zijn tegenstrijdige resultaten. Een onderzoek met muizen wijst erop dat zilverkaars de kans op uitzaaiingen bij kanker vergroot. Een aantal onderzoeken in mensen laten zien dat zilverkaars de ziektevrije overlevingsperiode bij borstkanker verlengt. Uit voorzorg is het verstandig voor deze groep om een deskundige te raadplegen zodat (nadelige) effecten worden gemonitord. |
| Troszilverkaars | <i>Cimicifuga racemosa</i> | | Niet gebruiken bij zwangerschap en borstvoeding. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | |
| Vitamine A | | > 600 µg RE | Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen tot en met 3 jaar. | Rood - Wettelijk verplicht | |
| Vitamine B3 | | > 50 mg | Nicotinezuur (vitamine B3) kan een zogenaamde (soms hevige, maar onschuldige) 'flush' (plotselinge bloeddiovoer naar hoofd en ledematen met warm, brandig en/of prikkelende sensatie) veroorzaken. Deze reactie is van voorbijgaande aard. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Onschuldige reactie, maar goed om op te wijzen i.v.m. met hevigheid. |
| Vitamine B6 | | ≤ 3 mg | Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen onder de 1 jaar. | Rood - Wettelijk verplicht | |
| Vitamine B6 | | > 3 mg en ≤ 5 mg | Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen tot en met 3 jaar | Rood - Wettelijk verplicht | |
| Vitamine B6 | | > 5 mg en ≤ 7 mg | Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen tot en met 10 jaar. | Rood - Wettelijk verplicht | |
| Vitamine B6 | | > 7 mg | Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen tot en met 17 jaar. | Rood - Wettelijk verplicht | |
| Vitamine D | | > 15 µg | Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen onder de 1 jaar. | Rood - Wettelijk verplicht | |
| Vitamine D | | > 20 µg | Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen tot en met 10 jaar. | Rood - Wettelijk verplicht | |
| Vitamine K2 | | | Raadpleeg vóór gebruik van een vitamine K2 supplement uw arts of apotheker bij gelijktijdig gebruik met cumarine derivaten (antistollingsmiddelen zoals warfarine, acenocoumarol en fenprocoumon). | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | |
| Zaagpalm | <i>Serenoa repens, Sabal serrulata</i> | | Niet gebruiken bij zwangerschap en borstvoeding. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Zaagpalm kan ook gebruikt worden door vrouwen bij haaruitval of hormoonregulatie. Indien de vermelding 'uitsluitend geschikt voor gebruik door mannen' op het product staat, kan het advies om gebruik tijdens zwangerschap en borstvoeding te vermijden worden weggelaten. |
| Zeewier | | > 150 µg jodium | Zeewier kan van nature extreem hoge hoeveelheden jodium bevatten. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | |
| Zoethoutwortel | <i>Glycyrrhiza glabra</i> | | Niet gebruiken bij zwangerschap | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | |
| Zoethoutwortel | <i>Glycyrrhiza glabra</i> | > 10 mg glycyrrizinezuur | Bevat zoethout | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Waarschuwing hoeft niet gemaakt te worden als het woord 'zoethout' al voorkomt in de productnaam of de lijst van ingrediënten. Bij alle supplementen (vloeibaar en vaste) die glycyrrizinezuur of het ammoniumzout daarvan bevatten als gevolg van de toevoeging van die stof(fen) als zodanig of van de zoethoutplant <i>Glycyrrhiza glabra</i> . Waarschuwing is op basis van verplichte waarschuwing voor dranken en zoetwaren (verordening nr. 1169/2011). Voor dranken geldt de verplichte waarschuwing vanaf 100 mg/kg of 10 mg/l glycyrrizinezuur. |
| Zoethoutwortel | <i>Glycyrrhiza glabra</i> | > 50 mg glycyrrizinezuur | Bevat zoethout – mensen met hoge bloeddruk dienen overmatig gebruik te vermijden | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Bij alle supplementen (vloeibaar en vaste) die glycyrrizinezuur of het ammoniumzout daarvan bevatten als gevolg van de toevoeging van die stof(fen) als zodanig of van de zoethoutplant <i>Glycyrrhiza glabra</i> . Waarschuwing is op basis van verplichte waarschuwing voor dranken en zoetwaren (verordening nr. 1169/2011). Voor dranken geldt de verplichte waarschuwing vanaf 50 mg/l of bij een concentratie van 300 mg/l of meer in geval van vloeistoffen met een alcoholgehalte van meer dan 1,2 volumeprocent. |
| Zonnegeel | | | Kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadelig beïnvloeden. | Rood - Wettelijk verplicht | |
| Zure Sinaasappel (synephrine) | <i>Citrus Aurantium</i> | max. gehalte is 27 mg | Niet gebruiken bij zwangerschap. | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | Niet voldoende wetenschappelijke onderbouwing voor de veiligheid. O- en m-synefrine zijn verboden, p-synefrine maximum 27 mg (Warenwetbesluit Kruidenpreparaten) |
| Zwarte komijn | <i>Nigella sativa</i> | enkelvoudig, hoog gedoseerd | Niet gebruiken bij zwangerschap(swens). | Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen | |