

Geen betere manier om een artikel te beginnen dan met de deur in huis vallen. Dit stuk gaat over kruiden, kruidenmengsels, en homeopathie, zoals die de afgelopen jaren hun weg hebben gevonden naar de paardenstal. Over dat onderwerp zijn een paar eenvoudige, zij het harde waarheden te vertellen. Homeopathie is boerenbedrog, en op enkele schaarse uitzonderingen na hebben kruiden geen bewezen geneeskrachtige werking. Kruiden kunnen wél een positieve rol spelen als voedingssupplement. Ze kunnen namelijk de voeding van een paard verrijken en variëren, en op die manier een bijdrage leveren aan de algemene conditie en gezondheid van het dier.

KRUIDEN EN KWAKZALVERS

of waarheid, bijgeloof, en bedrog

Kruiden en kruidenmengsels veroveren de wereld. Ook de paardenwereld. Vijftig jaar terug werden kruiden gebruikt door een paar eenzame zonderlingen, die door niemand au serieux werden genomen. De tijden zijn veranderd. Tegenwoordig heeft iedere fokker wel één of ander kruidenpreparaat in huis, en kun je in de apotheek van om het even welke groom homeopatische middelen vinden. De precieze oorzaak van die ommekeer is moeilijk te achterhalen. Natuurlijk zal het wel iets met de tijdsgeschiedenis te maken hebben. De zogenaamde alternatieve geneeskunde is helemaal in, en wat de mens voor zijn eigen gezondheid gebruikt, gebruikt hij met even groot enthousiasme voor de gezondheid van zijn dieren.

Menselijke gegevens

Als je er even op doordenkt klopt dat verhaal niet. Tenslotte functioneren het lichaam van een mens en het lichaam van een dier niet op identiek dezelfde wijze. Het spijsverteringsstelsel van een paard ziet er bijvoorbeeld helemaal anders uit dan het spijsverteringsstelsel van een mens. Een behandeling of een medicijn dat werkzaam is bij een mens, hoeft dan ook niet noodzakelijk werkzaam te zijn bij een paard. Desalniettemin wordt de hele discussie over kruiden en ho-



De schors van de schietwilg (salix alba) bevat de stof salicine, waaruit acetylsalicyl zuur chemisch kan worden afgeleid. Acetylsalicyl zuur is de werkzame stof die aspirine zo'n succes heeft gemaakt. Aspirine is een geneesmiddel, maar van preparaten op basis van de schors van de schietwilg kon geen geneeskrachtige werking worden aangetoond.



De Duitse fantast Samuel Hahnemann (1755-1843) is de 'uitvinder' van de homeopathie. Niet alleen zijn de stellingen van de homeopathie puur boerenbedrog, maar een aantal van Hahnemann's opvolgers heeft resoluut gekozen voor de kwakzalverij.

meopathie op basis van menselijke gegevens gevoerd. Voor en tegenstanders slaan elkaar met argumenten om de oren, die in hoofdzaak op studies en onderzoeken uit de menselijke geneeskunde zijn gebaseerd. De reden daarvoor is eenvoudig. Tot nog toe werd weinig of geen onderzoek gedaan naar het gebruik van kruiden en/of homeopathie bij paarden. De schaarse studies die wel werden uitgevoerd, zijn beperkt in omvang.

Kruiden

Laten we eerst maar eens een paar begrippen duidelijk omlijnen. Wat zijn kruiden, en wat verstaan we onder homeopathie? De termen worden in de volksmond door elkaar gebruikt, maar in werkelijkheid gaat het om twee totaal verschillende zaken.

Kruiden zijn planten waarvan aangenomen wordt dat ze een geneeskrachtige, of toch minstens een heilzame werking hebben bij mens en dier. Dergelijke planten kunnen in hun geheel of gedeeltelijk (blad, bloem, stengel, wortel) worden gebruikt. Het gebruik van planten omwille van hun geneeskrachtige werking zou teruggaan tot in prehistorische tijden. Vóór geneesmiddelen op grote schaal synthetisch werden aangemaakt (sinds ± 1900), hadden artsen trouwens alleen kruiden ter beschikking. Een vrij groot aantal moderne geneesmiddelen zijn gebaseerd op werkzame bestanddelen, die eerst in planten werden ontdekt. Het meest bekende voorbeeld is ongetwijfeld aspirine (al wordt ook as-

pirine puur synthetisch geproduceerd). Acetylsalicyl zuur, de actieve stof van aspirine, kan chemisch afgeleid worden van salicine of van spirine. Salicine komt voor in de schors van de schietwilg (*salix alba*), terwijl spirine teruggevonden wordt in de plant moeras-spirea (*filipendula ulmaria*). Kruiden bestaan uit een groot aantal chemische componenten, waarvan de aanwezigheid en de onderlinge verhoudingen variëren naargelang de weersomstandigheden, de tijd van het jaar, de manier van oogsten, en de manier van bewaren. Synthetische geneesmiddelen daarentegen bevatten één enkele, geïsoleerde actieve stof, die altijd in dezelfde standaard hoeveelheid aanwezig is.

Homeopathie

Homeopathie is een heel ander paard in de mouwen. Worden kruiden al duizenden jaren gebruikt, dan is homeopathie een relatief recente uitvinding, die aan het begin van de negentiende eeuw bedacht werd door de Duitse dokter en fantast Samuel Hahnemann (1755-1843). De theorieën van Hahnemann raken kant noch wal, maar toch is het nuttig om ze kort uit de doeken te doen. Hahnemann vertrok van twee principes, die ook vandaag nog de grondslag vormen van alle homeopathische middelen. Hij had het idee dat een ziekte kan worden genezen door als medicijn een stof te gebruiken, die bij een gezond persoon precies dezelfde symptomen veroorzaakt. Een patiënt met allergie bijvoorbeeld, wordt door een homeopathische arts met het extract van een ajuin behandeld. De patiënt heeft last van een lopende neus, rode en betraande ogen, en niesbuien. Precies dezelfde symptomen krijg je te zien als een gezond mens een ajuin schilt, en dus vormt het extract van een ajuin de aangewezen homeopathische medicijn. Het geneesmiddel in dit voorbeeld is plantaardig van oorsprong, maar dat hoeft niet altijd het geval te zijn. In de homeopathische geneeskunde kan een werkzame stof net zo goed afkomstig zijn van een dier, een stuk steen, of één of ander metaal.

Bij het toepassen van zijn eerste principe kwam Hahnemann vrij vlug in de problemen. Duw je een patiënt met allergie een ajuin onder de neus, dan verdubbelen de symptomen, en dat is niet de bedoeling. Zo'n ajuin is nog vrij onschuldig, maar in zijn vroegste homeopathische praktijk schreef Hahnemann zijn patiënten stoffen voor als kwik (uiterst giftig), strychnine (uiterst giftig), en zwavelzuur (brandend, giftig, en levensgevaarlijk). Zijn patiënten sneuvelden dan ook als vliegen, maar in plaats van toe te geven dat zijn idee niet klopte, kwam Hahnemann met een tweede principe op de proppen. Het ging om het principe van de magische en eeuwig voortdurende verdunningen. Hahnemann verdunde het werkzaam bestanddeel in een oplossing van water met alcohol tot een verhouding van 1 op 10, daarna tot een verhouding van 1 op 100, daarna tot een verhouding van 1 op 1.000, daarna tot een verhouding van 1 op 10.000, en daarna tot een verhouding van 1 op 100.000. Hij

ging op die manier verder tot in het oneindige. Hoe groter de verdunning was, zo beweerde Hahnemann tenminste, hoe sterker de geneeskrachtige werking van het eindproduct. Volgens Hahnemann kon de verdunning zich de oorspronkelijke werkzame stof 'herinneren'. Een theorie die te gek was om los te lopen, en nooit bewezen kon worden, maar aan de buitenwereld als de wet der oneindig kleine aantallen werd verkocht.

Boerenbedrog

Wat betekent dat alles in de praktijk? Het betekent dat homeopathie puur boerenbedrog is. Een zogenaamd homeopatisch geneesmiddel bestaat uit niets anders dan water en alcohol. Of suiker, want naast het traditionele water en alcohol worden ondertussen ook andere oplossingen gebruikt (suikers, dikwijls lactose). Homeopaten houden er een eigen systeem met Romeinse letters op na om de verdunningsfactor aan te duiden. Hedendaagse homeopatische producten worden aan de man gebracht in verdunningen van 6X over 30X tot 30C. Een verdunning van 6X staat gelijk aan een verdunning van 1/1.000.000, terwijl een verdunning van 30X gelijk is aan een verdunning tot 1/1.000.000.000.000.000. Een verdunning van 30C is niet langer op papier te krijgen, maar het gaat om een breuk met zestig (60) nullen in de noemer.

Hoe kun je een verdunning van 30X visueel weergeven? Bouw een container die vijftig keer de inhoud heeft van de

aardbol, en laat daarin één enkele druppel rode inkt vallen. Als de rode inkt de actieve stof voorstelt, dan heb je nu een verdunning 30X. Zelfs al had de originele werkzame stof enige therapeutische waarde (wat nooit bewezen werd en sterk te betwijfelen valt), dan is daar bij dit soort verdunningen geen enkele molecule van terug te vinden. Dat is trouwens ook de reden waarom van homeopatische middelen nooit schadelijke effecten worden gemeld. Een middel dat geen enkele werkzame stof bevat, kan ook niet schadelijk zijn. Tenzij natuurlijk bij de bereiding contaminatie (vervuiling) met andere stoffen is opgetreden, wat trouwens al een paar keer is gebeurd.

Goudmijn

Homeopatische geneesmiddelen vormen een goudmijn voor iedereen die snel rijk wil worden, en er daarbij weinig scrupules op na houdt. De investeringen zijn minimaal, en de winsten gigantisch. Zo werd in de Verenigde Staten in 1996 het product Oscilloccinum op de markt gebracht, een middel dat volgens homeopatische artsen verkoudheid en griep bestrijdt. Het middel werd aangemaakt door van een net geslachte eend de lever en het hart gedurende veertig dagen te bewaren, de op die manier verkregen substantie te filteren, te bevriezen, te ontdooien, te verpulveren, aan suiker te binden, en uiteindelijk te verdunnen met een factor 200C. Dat is een verdunning die uitgedrukt wordt door een breuk waarvan de noemer vierhonderd nullen telt. Op die



De zogenaamde Bach bloesem therapie is zo mogelijk nog gekker dan homeopathie. Bach bloesem therapie werd bedacht door de Britse arts Edward Bach (1886-1936). Door bloesems van bepaalde heesters en bomen te combineren, twee uur op water en alcohol in de zon te laten staan, en daarna in medicijnflesjes te verpakken, dacht Bach in staat te zijn gevoelens als angst, onzekerheid, moedeloosheid te 'genezen'. Ondertussen wordt Bach bloesem therapie ook bij paarden 'toegepast'.

manier werd een enorm aantal dossissen aange-
maakt, die verkocht werden voor een totale waar-
de van 20 miljoen dollar (900.000.000 frank). Het
ene, ongelukkige dier dat aan de basis had gele-
gen van het commercieel succes, werd in de Ame-
rikaanse pers de eend van twintig miljoen ge-
doopt (US News & World Report).

Ordinair verdunsel

Met dat soort winstmarges is het niet verwonder-
lijk dat homeopatische middelen ook in de paar-
denwereld zijn opgedoken. Producenten maken
daarbij gretig misbruik van de verwarring die be-
staat tussen kruiden en homeopathie. Bepaalde
middelen worden aangeprezen als kruidenprepa-
raten, terwijl het in werkelijkheid om dubieuze ho-



meopatische substanties gaat. Een goed voorbeeld daarvan
op de Belgische markt is Cavalor Calm, een middel waarvan
de producent beweert dat het stress en overgevoeligheid bij
paarden bestrijdt. Van Cavalor Calm wordt op de Cavalor
website gezegd dat het '... een dieet-voeder is gebaseerd
op kruiden en elementen bevat die overgevoeligheid te-
gengaan'. De elementen die overgevoeligheid zouden moe-
ten tegengaan zijn magnesium, tryptofaan, en de vitami-
nes B1, B6, en B12. Maar welke kruiden worden in Cavalor
Calm gebruikt? Op die vraag antwoordde Peter Bollen, voe-
dingsdeskundige van Cavalor, dat '(in Cavalor Calm) geen
kruiden, (maar) wel homeopathie is verwerkt'. Met andere
woorden, Cavalor Calm is geen kruidenpreparaat, maar wel
een ordinair homeopatisch verdunsel, dat voor de helft uit
suiker (lactose) bestaat (en waaraan wat vitamines en minera-
len werden toegevoegd).



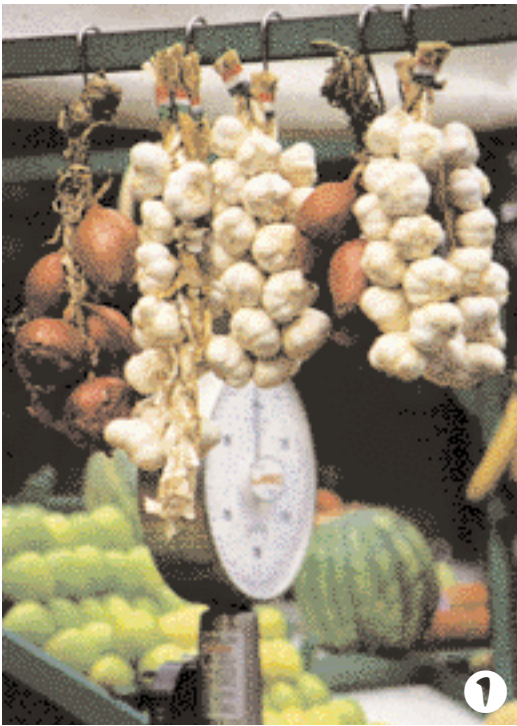
*Paddestoelen worden regelmatig in kruidenpreparaten gebruikt. Be-
paalde soorten paddestoelen kunnen erg giftig zijn. (foto boven)*

*De maretak speelde een belangrijke rol in de godsdienstige cultus
van de Kelten. Pogingen om te bewijzen dat maretak over een ge-
neeskrachtige werking beschikt, zijn zonder resultaat gebleven.
(foto links)*

Tryptofaan

Bij tryptofaan, één van de eerder genoemde ingrediën-
ten van Cavalor Calm, hoort wat meer uitleg. Dat tryptop-
haan in Cavalor Calm wordt gebruikt, is op zijn minst merk-
waardig. Tryptofaan is namelijk een essentieel vetzuur, dat
vanaf de vroege jaren '70 in de Verenigde Staten enige pop-
ulariteit verkreeg als slaapmiddel. Aan die populariteit kwam
bruusk een einde toen in 1989 een epidemie van EMS (Eosi-
nophilia Myalgia Syndroom) uitbrak, die rechtstreeks met het
gebruik van tryptofaan verband hield*. Alleen mensen die
tryptofaan regelmatig gebruikten, werden getroffen. EMS
is een ernstige en ongeneselijke ziekte, die een dodelijke af-
loop kan hebben. De ziekte gaat gepaard met chronische
spierpijnen, krampen, hart- en leverstoornissen, en longaan-

* Achteraf bleek dat de uitbraak van EMS te maken had met onre-
gelmatigheden in het productieproces van één enkele Japanse fir-
ma. Voorstanders van tryptofaan stelden dan ook dat de stof bij
een correcte productie veilig is in het gebruik. Toch heeft de FDA
tot nog toe altijd geweigerd om het gebruik van tryptofaan als
voedingssupplement opnieuw toe te laten. In een rapport dat dit
jaar verscheen constateert de FDA dat er gegronde twijfels bestaan
over de veiligheid van het product.



loopt dat kruiden en kruidenmengsels op de markt worden gebracht door kleine familiebedrijfjes, die hun kennis verspreiden tot nut van 't algemeen, is niet van deze tijd. Jawel,

dat soort bedrijfjes bestaat nog, maar ze vormen een kleine minderheid in een industriële sector die door harde dollars wordt gedomineerd. Over het jaar 2000 werd in de Verenigde Staten voor iets minder dan vier miljard dollar aan kruidenmengsels besteed. Voor menselijk gebruik wel te verstaan, maar omgerekend nog altijd goed voor 180 miljard Belgische frank. Ter vergelijking, de productie van de complete Belgische voedingssector

(inclusief drank en tabak) is jaarlijks ongeveer 24 miljard dollar waard. Cijfers over het gebruik van kruiden voor veterinaire doeleinden zijn niet beschikbaar. Toch bestaat er geen twijfel over dat ook in deze relatief kleine markt gigantische sommen worden gespeneerd.

Schadelijke neveneffecten

Wat maakt kruidenmengsels zo populair? Kruiden zijn natuurlijke producten zonder schadelijke neveneffecten, die al vele eeuwen met succes worden gebruikt. Tenminste, dat zijn de argumenten van kruidendokters, maar hebben ze ook gelijk?

Kruiden zijn natuurlijke producten, maar dat betekent allereerst dat ze ook automatisch veilig zijn in het gebruik. De link tussen natuurlijk en veilig wordt namelijk wat al te gemakkelijk gelegd. In de natuur komen net zo goed giftige planten voor, die schadelijk tot dodelijk kunnen zijn voor mens en dier. Veel planten bevatten honderden chemische componenten, en de eventuele effecten zijn niet altijd duidelijk. De tabakspant bijvoorbeeld werd in Europa geïntroduceerd als een geneeskrachtig kruid, dat door dokters werd voorgeschreven bij longontsteking en moeilijke ademhaling (!). De kwalijke gevolgen van tabaksgebruik zijn ondertussen genoeg bekend, maar vierhonderd jaar geleden waren er net zo goed brave lieden die geloofden dat tabak een wondermiddel was.

Niet alleen tabak, maar ook moderne kruidenmengsels brengen risico's met zich mee. De Amerikaanse Food and Drug Administration houdt een lijst bij van zogenaamde adverse events bij het gebruik van voedingssupplementen. Met adverse events worden neveneffecten bedoeld, gaande van enig voorbijgaand ongemak, over beroertes en hartinfarcten, tot en met de dood. De lijst wordt bijgehouden op

doeningen. Zo'n 1.500 mensen bleven gehandicapt achter, terwijl 37 patiënten overleden. Tryptofaan werd door de Amerikaanse Food and Drug Administration (FDA) in 1990 uit de handel genomen, waarna de epidemie ook onmiddellijk stilviel.

Volgens de lijst der bestanddelen die op de verpakking werd afgedrukt, bevat Cavalor Calm vijf procent tryptofaan. Dat er met tryptofaan toch iets aan de hand is weten ze bij Cavalor ook, want op de kop van de verpakking staat vermeld 'Cavalor Calm. Aanvullend diervoeder ter bestrijding van stress. Vrij van tryptofaan'. Dat zijn dus twee absoluut tegengestelde beweringen op één en dezelfde verpakking.

Met of zonder tryptofaan, Cavalor Calm wordt verkocht aan 1.100 frank voor een verpakking van 800 gram. De aanbevolen dosis is 25 gram per dag, wat voor de gebruiker neerkomt op een goede duizend frank per maand.

Big business

Niet alleen met homeopathie is goed geld te verdienen, maar ook kruiden zijn big business. Wie met het idee rond-

vrijwillige basis, wat in de praktijk betekent dat een groot aantal gevallen nooit wordt aangemeld. Desalniettemin werden in een periode van vijf jaar 63 sterfgevallen opgetekend (1993 tot '98), die rechtstreeks met het gebruik van kruiden of kruidenmengsels in verband kunnen worden gebracht.

Chinese kruiden

Amerika lijkt misschien een ver-van-mijn bed show, maar dat het gebruik van kruiden schadelijke effecten kan hebben, werd ook in België nadrukkelijk aangetoond. Tussen 1992 en '94 werden Brusselse artsen en ziekenhuizen met een mysterieuze nierziekte geconfronteerd, waarbij de nierfunctie der patiënten in snel tempo achteruit ging, en tenslotte helemaal stil viel. Een honderdtal vrouwen werd getroffen, waarvan een groot aantal dialyse moest ondergaan, en 35 alleen middels niertransplantatie (voorlopig) gered konden worden. De oorzaak van het kwaad was een Chinees kruidenpreparaat, dat aangeprezen en gebruikt werd als een middel om gewicht te verliezen. In het mengsel was één van de bestanddelen (*Stephania tetrandra*) zonder aanwijsbare reden door een ander kruid vervangen, namelijk *Aristolochia Fang-chi*. Van *Aristolochia Fang-chi* werd achteraf onomstootbaar bewezen dat het verantwoordelijk was voor de

nierproblemen. Later bleek trouwens dat *Aristolochia Fang-chi* niet alleen de nieren beschadigde, maar ook nog eens kankerverwekkende eigenschappen had.

De Belgische epidemie zorgde wereldwijd voor grote opschudding. In diverse medische tijdschriften (*Lancet*, *American Journal of Kidney Disease*) werden rapporten gepubliceerd, maar dat was niet voldoende om het gebruik van verdachte Chinese kruiden een halt toe te roepen. Tussen 1995 en '98 werden in Taiwan (Cathay General hospital, Taipei) twaalf nieuwe gevallen vastgesteld. Alle patiënten hadden één of ander traditioneel kruidenmengsel gebruikt, waarvan de juiste samenstelling niet langer te achterhalen was. Daarmee was de reeks niet ten einde. Vorig jaar nog werden in Japan (Saiseikai Nakatsu Hospital, Osaka) twee patiënten opgenomen met een gelijkaardig ziektebeeld. Beide patiënten maakten gebruik van een Chinees kruid dat bekend staat als *Kan-mokutsu* (*Aristolochia manshuriensis*), en dat als oorzaak van de nierproblemen werd geïdentificeerd.

Koliek

Het verhaal van de Chinese kruiden toont op brutale manier aan dat het gebruik van kruidenpreparaten gevaarlijk kan zijn. Gelukkig hebben niet alle kruiden een dergelijke destructieve werking. Voor zover bekend vertonen kruiden door de band genomen weinig of geen nevenwerkingen, en als nevenwerkingen zich voordoen, zijn die relatief mild van aard. Voor zover bekend, want precies daar wringt het schoentje. Naar eventuele nevenwerkingen van kruiden is tot nog toe weinig onderzoek verricht. De schaarse studies richten zich vooral op menselijke consumptie.

Leo Debacker, één van 's werelds meest gereputeerde paardensport-artsen, staat zeer sceptisch tegenover het gebruik van kruiden bij sportpaarden. Debacker gelooft dat kruidenmengsels eventueel een rol hebben gespeeld bij een aantal onverklaarde koliek-gevallen die zich in de paardensport hebben voorgedaan.

Leo Debacker: 'Kruiden en kruidenmengsels worden verhandeld in een soort grijs circuit, waarbij niet direct de ruiters, maar vooral de grooms betrokken zijn. Een paar mensen, in veel gevallen ex-grooms van topruiters, hebben een buitengewoon winstgevend handeltje opgezet in dat soort preparaten. Nee, ik ben niet van plan om een kruistocht tegen kruiden en kruidenmengsels te beginnen, want dan krijg ik het verwijt te horen dat ik voor mijn eigen winkel spreek. Ik stel alleen vast dat middelen worden gebruikt waarvan we absoluut niets afweten. We weten niet wat de werkzame stoffen zijn, we weten niet wat de neveneffecten zijn, we weten



Van een beperkt aantal kruiden als look (1), duivelsklauw (2), valeriaan (3), en de wilde kastanje (4) is wetenschappelijk aangetoond dat ze een geneeskrachtige werking hebben.

niet wat de aanbevolen dosering is, en we hebben er absoluut geen idee van hoe bepaalde kruiden reageren op echte, legitieme medicijnen. Met dat alles in het achterhoofd geloof ik dat het gebruik van kruiden verantwoordelijk kan zijn voor een reeks onverklaarde koliekgevallen. Die mogelijkheid is reëel, al zal het moeilijk zijn om de waarheid te achterhalen. Een groom die een sportpaard een kruidenmengsel heeft toegediend, zal dat niet direct aan de dierenarts vertellen. Ook niet als het paard onverwacht met ernstige koliek te maken krijgt. Op zo'n moment is de nood groot, en het groene potje voor de benen, of het bruine flesje tegen de hoest, is iedereen al lang vergeten. Trouwens, wat er precies in dat groene potje of bruine flesje

des gehanteerd worden. De werkzaamheid van een geneesmiddel wordt gecontroleerd door middel van willekeurig verdeelde, dubbel blinde onderzoeken. Bij een dergelijk onderzoek worden de proefpersonen (of proefdieren) willekeurig in twee groepen verdeeld. De eerste groep krijgt het geneesmiddel toegediend, terwijl bij de tweede groep een leeg middel wordt gebruikt, dat geen enkel werkzaam bestanddeel bevat (placebo). De proefpersonen weten niet tot welke groep ze behoren (blind). Ook de onderzoekers die de test uitvoeren, en de resultaten vaststellen, hebben er geen enkel idee van in welke groep de proefpersonen zijn ingedeeld (dubbel blind). Pas na afloop van het onderzoek wordt de samenstelling van de groepen bekend gemaakt. Van een



zat, weet niemand. Het grootste probleem met kruidenpreparaten is namelijk dat ze niet als geneesmiddelen, maar wel als voedingssupplementen op de markt worden gebracht'.

Voedingssupplement

Die laatste opmerking van Leo Debacker is er één van groot belang. Kruiden en kruidenpreparaten worden doorgaans niet als geneesmiddelen, maar wél als voedingssupplementen op de markt gebracht. Dat maakt een enorm verschil. Geneesmiddelen doorlopen een lange (en dure) procedure voor ze officieel worden geregistreerd, en als geneesmiddel mogen worden gebruikt. Tijdens die procedure wordt het middel uitgebreid getest op zijn werkzaamheid, en op eventuele neveneffecten. De aanbevolen dosis wordt vastgesteld, en er wordt onderzocht hoe het middel reageert in combinatie met andere medicijnen. Het testen van een potentieel geneesmiddel is een streng wetenschappelijk proces, waarbij alleen wetenschappelijk verantwoorde metho-

Over St. Janskruid zijn de meningen verdeeld. Enerzijds lijkt de plant bepaalde eigenschappen te hebben, maar anderzijds zijn duidelijke nevenwerkingen aangetoond.

geneesmiddel wordt verwacht dat het, in vergelijking met de controlegroep, een duidelijk positief effect heeft. Dat effect moet statistisch significant zijn, wat betekent dat het niet door toeval kan verklaard worden. Daarenboven moeten positieve resultaten herhaald kunnen worden in nieuwe onderzoeken, met andere proefpersonen, en over langere periodes.

Helemaal anders verloopt de registratie van voedingssupplementen. Voedingssupplementen zijn stoffen die de voeding kunnen verrijken en verbeteren. Op zich is dat interessant genoeg, maar verder gaan de eigenschappen van een voedingssupplement niet. Er wordt geen geneeskrachtige werking voorop gesteld, en dus hoeft zo'n geneeskrachtige werking ook niet getest, gecontroleerd, en bewezen te wor-

den. Dat heeft voor gevolg dat de registratie van voedings-supplementen niet alleen eenvoudiger, maar ook stukken goedkoper is dan de registratie van geneesmiddelen.

Vervelend

Op papier worden de meeste kruidenmengsels als voedingssupplementen verkocht. In de praktijk daarentegen worden ze als geneesmiddelen aan de man gebracht. De status van voedingssupplement wordt misbruikt om de lange en dure registratieprocedure als geneesmiddel te omzeilen. Voedingssupplementen aanprijzen omwille van hun geneeskundige kracht is strafbaar, maar voor de producent is het goedkoper om af en toe een boete te betalen, dan om het product te laten registreren als geneesmiddel. Voor de gebruiker brengt dat vervelende problemen met zich mee. Omdat kruiden als voedingssupplement worden geregistreerd, blijft een grondig wetenschappelijk onderzoek achterwege. Een kruidenpreparaat dat in de paardensportwinkel van de rekken wordt genomen kan op een serieuze manier zijn aangemaakt, maar het kan net zo goed door een charlatan of een kwakzalver op de markt zijn gegooid. Daarboven is over dosering, neveneffecten, en tegenindicaties niets bekend.

Dopingcontrole

Het is opvallend dat precies in de paardenwereld, die doorgaans als conservatief bekend staat, kruiden en kruidenmengsels nagenoeg volledig zijn ingeburgerd. Dat heeft niet alleen met de tijdsgeest en/of bijgeloof te maken. Toen de Fei de nulloptie heeft ingevoerd (alle lichaamsvreemde stoffen worden als doping beschouwd) verdwenen veel gebruikte, maar relatief onschuldige medicijnen als butazolidine en aspirine van het toneel. Hun plaats werd ingenomen door allerhande kruidenpreparaten. Nagenoeg algemeen wordt aangenomen dat kruiden probleemloos een negatieve dopingcontrole opleveren, maar dat is lang niet altijd het geval. Zo maakte de Canadese gewichtheffer Jim Dan Corbett gebruik van een voedingssupplement, dat verkocht werd onder de welluidende naam **Nature's Nutrition Formula One**. Tijdens de Commonwealth Games van 1994 in Victoria (aus) veroverde Corbett drie bronzen medailles, maar die mocht hij na de dopingcontrole prompt weer inleveren. Corbett werd positief bevonden op het gebruik van ephedrine en pseudo-ephedrine, producten die op de lijst der verboden middelen staan. De Canadees werd niet geschorst, omdat bewezen werd dat hij niet met opzet doping had gebruikt. De oorzaak van de positieve test lag bij het voedingssupplement. In **Nature's Nutrition Formula One** is het Chinese kruid **Ma huang** verwerkt, dat ephedrine bevat. Op het etiket werd **Ma huang** weliswaar vermeld, maar over ephedrine werd met geen woord gerept.

Het geval van Corbett staat niet alleen. Ook de Britse spurter Solomon Wariso werd positief bevonden op ephedrine.

Wariso gebruikte Chinese kruidenpillen, met **Ma huang** als één der belangrijkste bestanddelen. **Ma huang** heeft trouwens een zeer slechte reputatie, en wordt door de Food and Drug Administration met een abnormaal groot aantal sterfgevallen in verband gebracht.

De verhalen van Corbett en Wariso bewijzen zonder meer dat ook kruidenpreparaten tot positieve dopingcontroles kunnen leiden. Het gaat hier om menselijke atleten, die ter goeder trouw hebben gehandeld. Er bestaat echter geen twijfel over dat in de paardensport nog altijd druk naar dat ene wondermiddel wordt gezocht, dat paarden een halve meter hoger zal doen springen. Dat is één van de redens waarom zo enthousiast met kruidenpreparaten wordt geëxperimenteerd, maar het lijkt alleen een kwestie van tijd voor ook sportpaarden positief worden bevonden.

Duivelsklauw

Kruiden en kruidenmengsels worden geregistreerd als voedingssupplementen, en gebruikt als geneesmiddelen, maar hebben ze ook werkelijk een geneeskrachtig effect? Een moeilijke vraag, die genuanceerd moet beantwoord worden. Er bestaat een zeer beperkt aantal kruiden waarvan wetenschappelijk werd aangetoond dat ze een geneeskrachtige werking hebben. Hoezo, beperkt? Als kruiden aan de basis liggen van diverse geneesmiddelen, dan zullen ze toch zelf ook wel geneeskrachtige waarde hebben? Niets is minder waar. Kruiden kunnen honderden tot duizenden chemicalieën bevatten, waaruit wetenschappers één enkele actieve stof hebben geïsoleerd. Chemische afgeleiden van die stof worden syntetisch geproduceerd, en op die manier komt een geneesmiddel tot stand. Dat geneesmiddel is vele malen krachtiger en veel stabiel in zijn werking dan het originele kruid. Het gebeurt hoogst zelden dat een werkzame stof in voldoende hoge concentraties in een plant aanwezig is, om een geneeskrachtig effect wetenschappelijk te kunnen bewijzen. Als dat wel het geval is, kun je met recht over geneeskrachtige kruiden spreken.

Van een viertal kruiden werd wetenschappelijk aangetoond, mét betrouwbare en herhaalde dubbel blind studies, dat ze een geneeskrachtige werking hebben. Als voorbeeld mag **duivelsklauw**, oftewel *Harpagophytum procumbens*, worden genoemd*. Naar het gebruik van **duivelsklauw** is uitgebreid wetenschappelijk onderzoek verricht.

* Chantre P, Cappelaere A, Leblan D, Guedon D, Vandermander J, Fournie B., Efficacy and tolerance of *Harpagophytum procumbens* versus diacerhein in treatment of osteoarthritis. *Phytomedicine*. 2000 Jun., 7(3):177-83.

Wegener T. Therapy of degenerative diseases of the musculoskeletal system with South African devil's claw (*Harpagophytum procumbens* DC). *Wien Med Wochenschr*. 1999;149(8-10):254-7.
Lanthers MC, Fleurentin J, Mortier F, Vinche A, Younos C. Anti-inflammatory and analgesic effects of an aqueous extract of *Harpagophytum procumbens*. *Planta Med*. 1992 Apr., 58(2):117-23.

Doorgaans met positief resultaat, al zijn ook een paar studies bekend waar het gebruik van het kruid zonder meetbaar effect bleef. Duivelsklauw is een altijd groene plant die afkomstig is uit Zuid-Afrika en Namibië, maar ondertussen ook in Engeland en Canada wordt gekweekt. De knollen en wortels van de plant worden als medicinale bestanddelen gebruikt. Van duivelsklauw is duidelijk aangetoond dat de plant een pijnstillende en ontstekingsremmende werking heeft. Daarnaast wordt duivelsklauw ingezet als geneesmiddel bij de behandeling van artritis en reuma. Het kruid heeft weinig of geen neveneffecten, maar gebruik bij een patiënt met maagzweren of darmaandoeningen wordt afgeraden. Daarenboven is het beter om duivelsklauw niet langer dan drie maanden aan een stuk toe te dienen. Duivelsklauw mag zonder meer als een geneesmiddel worden beschouwd. In de paardensport wordt het kruid in hoofdzaak gebruikt als een vervanger van aspirine en butazolidine.

Duivelsklauw is een succesverhaal in de kruidenwereld, maar daarnaast werd ook van wilde kastanje, look, en valerian aan een geneeskrachtige werking aangetoond. Wilde kastanje is werkzaam tegen adervernauwing, en verbetert de bloeddorstrooming. Look wordt in de paardenwereld vooral gebruikt om insecten af te weren, maar beschikt daarnaast over een anti-virale en anti-bacteriële werking. Valerian ten slotte heeft een kalmerend effect. Zowel met het gebruik van look als valerian moet voorzichtig worden omgesprongen, omdat ongewenste bijwerkingen kunnen optreden. Misschien zijn er nog kruiden (echinacea, Maria distel, St Janskruid) die een plaats op dit lijstje verdienen, maar tot nog toe is de wetenschappelijke bewijsvoering ofwel te zwak, ofwel te tegenstrijdig om ze werkelijk als geneeskrachtig te omschrijven.

Bedrog

Naast de zeldzame geneeskrachtige kruiden, worden net zo goed preparaten aangeboden die als compleet waarde-

loos in de vuilnisemmer kunnen worden gegooid. Jammer genoeg komt puur bedrog regelmatig voor. Toch is bedrog met wat gezond verstand en enige oefening gemakkelijk te herkennen. Kwakzalvers maken namelijk gebruik van stereotiepe technieken om hun waren aan de man te brengen. Als je die verkoopstrucs door hebt, weet je metéén welke preparaten je beter niet kunt gebruiken. Hulp en uitleg hierbij zijn te vinden in het kader 'De identificatie van kwakzalverij : zeven gouden vuistregels'.

Middenveld

De grote meerderheid der kruiden bevindt zich echter in het grijze middenveld. Dergelijke kruiden hebben geen (bewezen) geneeskrachtige werking, maar je kunt ze niet zonder meer als waardeloos van de hand wijzen. Kruiden kunnen een positieve rol spelen in de voeding, en het dieet van een paard verrijken en verruimen. Een goed voorbeeld is de gewone brandnetel (*Urtica Dioica*). Paarden lusten geen levende netels, maar de gemaaide en gedroogde planten worden wél, en zelfs graag opgenomen. In de volksgeneeskunde wordt de netel beschouwd als een middel tegen reuma en artritis. Wetenschappelijk is een geneeskrachtig effect niet bewezen, maar ook zonder dat effect is de netel een interessante plant. Netels bevatten namelijk grote hoeveelheden vitamines, mineralen (waaronder ijzer, kalium, en mangaan), en sporenelementen. Met mate toegediend kunnen netels het traditionele rantsoen van een paard verrijken en verbeteren, en op die manier een positief effect hebben op de conditie en algemene gezondheid van het dier. Ongeveer hetzelfde kan van een grote meerderheid der kruiden worden gezegd.

De identificatie van kwakzalverij : zeven gouden vuistregels

Kwakzalvers hebben hun eigen technieken waarmee ze hun waren aan de man proberen te brengen. Heb je één keer die verkoopstrucs door, dan weet je met één welke preparaten je beter niet kunt gebruiken. PK zet zeven vuistregels op een rijtje.

Kruidenpreparaten waarvan de producent beweert dat ze ongeneselijke ziekten kunnen genezen, zijn bedrog.

Er bestaan een aantal aandoeningen die ongeneselijk zijn. Dat is nu éénmaal zo, en dat kun je alleen maar accepteren. Zo kan degeneratieve joint disease (artrose) wel worden behandeld (het paard krijgt middelen toegediend waardoor het minder last ondervindt), maar het kan niet worden genezen. Een kruidenmengsel dat volgens de verkoper degeneratieve joint disease geneest, is zonder meer bedrog. Hetzelfde is waar voor aandoeningen als hoefkatrol, Ocd (chips kunnen weggenomen worden middels een operatie, maar Ocd kan op zich niet worden genezen), diverse vormen van kanker, enz.

Kruidenpreparaten waarvan de producent beweert dat ze in staat zijn een groot aantal zeer verschillende ziekten te genezen, zijn bedrog.

Een geneesmiddel werkt efficiënt bij één bepaalde ziekte, of bij een aantal nauw verwante aandoeningen. Dat hetzelfde middel werkzaam zou zijn bij een groot aantal totaal verschillende ziektes, is pure onzin. Kom je een producent tegen die beweert dat zijn kruidenmengsel maandagziekte, gaskoliek, zwelling van de onderbenen, en brokkelhoeven geneest, dan weet je dat je met een kwakzalver te maken hebt.

Kruidenpreparaten die verkocht worden aan de hand van filosofische en godsdienstige overwegingen zijn bedrog.

Een aantal producenten probeert hun kruidenmengsels aan de man te brengen door te verwijzen naar filosofische en godsdienstige systemen. Hoe exotischer dat systeem klinkt, hoe beter. Zo wordt regelmatig beroep gedaan op de Ayurvedische leer (Indië), het chi of qi-principe (China), de zogenaamde leer der druiden, astrologie, de Aura-Soma en chakra theorie, Bach bloesem therapie, en allerhande holistische opvattingen. Kruiden die werkelijk over een geneeskrachtige werking beschikken, hebben geen filosofische of godsdienstige ondersteuning

nodig. Kruidenpreparaten die verkocht worden met filosofische argumenten zijn bedrog.

Kruidenpreparaten die samengesteld zijn aan de hand van een geheime formule, zijn bedrog.

Het is een veel voorkomende verkoops-truc om preparaten aan te bieden die samengesteld zijn aan de hand van een tot voor kort geheime, maar recent geopenbaarde formule. Die formule kan gevonden zijn in een graftombe van de farao's, in de geschriften van een middeleeuwse alchimist, in het archief van de Russische geheime dienst, of op de bureau van een hoog gespecialiseerde wetenschapper. Toevallig is de formule in handen gekomen van de producent, die ze nu natuurlijk ter beschikking stelt van de mensheid (of in dit geval, de paardenwereld). Dat soort prietpraat is onzin. Kruiden die op deze manier worden aangeprezen zijn bedrog.

Kruidenpreparaten die duurder zijn dan een regulier geneesmiddel met een gelijkwaardige werking, kun je alleen omschrijven als oplichterij.

Een kruidenpreparaat wordt geregistreerd als een voedings-supplement. In vergelijking met de registratie van een geneesmiddel is dat een zeer goedkope procedure. Koop je een kruidenpreparaat dat duurder is dan een gelijkwaardig geregistreerd geneesmiddel, dan word je opgelicht.

Kruidenpreparaten die samengesteld zijn uit meer dan tien verschillende ingrediënten, zijn verdacht.

Het is gebruikelijk om verschillende kruiden in één mengsel met elkaar te combineren, maar trop is teveel. Niemand is in staat om het gecombineerde effect van tien verschillende kruiden, waarover weinig of geen wetenschappelijke documentatie bestaat, correct in te schatten. Een dergelijk preparaat is verdacht, en waarschijnlijk onbetrouwbaar.

Exotische kruiden in het algemeen, en Chinese kruiden in het bijzonder, brengen risico's met zich mee.

Exotische, en vooral Chinese kruiden, hebben een slechte reputatie wat betreft de nauwkeurigheid van productie en verpakking. Er zijn een vrij groot aantal gevallen bekend waarbij de werkelijke en de opgegeven inhoud van een preparaat sterk van elkaar verschilden. Dat brengt grote gezondheidsrisico's met zich mee.