

Annemieke Floor-Schreudering en Linda Mulder-Wildemors

# Kwalen te lijf

1e druk, maart 2022

Copyright 2022 © Consumentenbond, Den Haag

Auteursrechten op tekst en tabellen voorbehouden

Inlichtingen: Consumentenbond

Dr. Annemieke Floor-Schreudering is apotheker en directeur van het SIR Institute for Pharmacy Practice and Policy te Leiden en Vleuten.

Drs. Linda Mulder-Wildemors is openbaar apotheker en verbonden aan het SIR Institute for Pharmacy Practice and Policy te Leiden en Vleuten.

Beide auteurs bedanken Sonia Amini, farmakundige, en Sanne Bakker, Msc, apotheker, voor het werk dat zij voor deze uitgave hebben verricht.

**Eindredactie:** Dienneke Hengeveld en Else Meijer

**Verder werkten mee:** Prof. dr. Marcel Bouvy, Loes Harland en Carl Jacobs

**Grafische verzorging:** PUUR Publishers

ISBN 978 90 5951 5031

NUR 862

Behoudens uitzonderingen door de wet gesteld, mag zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende op het auteursrecht c.q. de uitgever van deze uitgave, door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem op te treden, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in artikel 17 lid 2, Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16B Auteurswet 1912, te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

# Inhoud

<b>Inleiding</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Wat je over geneesmiddelen moet weten</b> .....	<b>13</b>
1.1 Wel of geen geneesmiddelen slikken?.....	13
1.2 Wetten en regels rond geneesmiddelen.....	17
1.3 Reclame en geneesmiddelen.....	25
1.4 De bijsluiter.....	26
1.5 Zelfzorgmiddelen kopen.....	28
1.6 Verstandig gebruik van zelfzorgmiddelen.....	29
1.7 Reikwijdte van dit boek.....	31
<b>2 Een gezonde leefstijl</b> .....	<b>32</b>
2.1 Overgewicht en afvallen.....	32
2.2 Stoppen met roken.....	36
2.3 Voldoende vitamines en mineralen.....	39
<b>3 Hoofd</b> .....	<b>47</b>
3.1 Hoofdpijn.....	47
3.2 Sombereheid en lusteloosheid.....	52
3.3 Stress en slapeloosheid.....	54
<b>4 Ogen &amp; oren</b> .....	<b>59</b>
4.1 Droge ogen.....	59
4.2 Ontstoken ogen.....	62
4.3 Oorpijn.....	65
4.4 Verstopt oor.....	68
<b>5 Mond</b> .....	<b>71</b>
5.1 Aften.....	71
5.2 Droge mond.....	74

5.3	Kiespijn .....	76
5.4	Slechte adem.....	79
5.5	Spruw .....	82
5.6	Tandenknarsen en tandenklemmen.....	84
5.7	Tandvleesontsteking.....	85
<b>6</b>	<b>Luchtwegen.....</b>	<b>89</b>
6.1	Bloedneus .....	89
6.2	Covid-19.....	90
6.3	Hoest.....	92
6.4	Hooikoorts en allergie .....	97
6.5	Keelpijn.....	101
6.6	Neusverkoudheid.....	103
6.7	Snurken.....	107
6.8	Verkoudheid, griep en koorts .....	109
<b>7</b>	<b>Maag- en darmklachten.....</b>	<b>114</b>
7.1	Aambeien .....	114
7.2	Boeren en winderigheid .....	117
7.3	Buikpijn.....	119
7.4	Darmklachten door prikkelbare darm .....	121
7.5	Diarree .....	124
7.6	Maagpijn en zuurbranden.....	128
7.7	Misselijkheid en braken.....	132
7.8	Reisziekte .....	134
7.9	Verstopping.....	138
7.10	Wormen .....	142
<b>8</b>	<b>Spielen, gewrichten en botten.....</b>	<b>145</b>
8.1	Botontkalking .....	145
8.2	Gewrichtspijn.....	150
8.3	Lage rugpijn.....	155
8.4	Spierpijn.....	157
8.5	Vermoeide benen en beenkrampen.....	160
<b>9</b>	<b>Huid .....</b>	<b>166</b>
9.1	Acne .....	166
9.2	Blaren .....	169
9.3	Brandwonden.....	171
9.4	Droge huid.....	173

9.5	Huidinfectie.....	178
9.6	Huidverwondingen.....	181
9.7	Ingegroeide teennagel.....	186
9.8	Insectenbeet of -steek.....	187
9.9	Jeuk.....	195
9.10	Koortslip.....	199
9.11	Krentenbaard.....	202
9.12	Likdoorns.....	203
9.13	Luieruitslag.....	204
9.14	Overmatig zweten.....	207
9.15	Pigmentvlekken.....	211
9.16	Schimmelinfecties.....	213
9.17	Schurft.....	218
9.18	Steenpuist.....	220
9.19	Tekenbeet.....	221
9.21	Wratten.....	227
9.22	Zonnebrand en zonneallergie.....	230
<b>10</b>	<b>Haar.....</b>	<b>233</b>
10.1	Hoofdluis.....	233
10.2	Hoofdroos.....	236
10.3	Kaalheid en haaruitval.....	238
10.4	Overmatige beharing.....	242
<b>11</b>	<b>Vrouwen.....</b>	<b>245</b>
11.1	Blaasontsteking.....	245
11.2	Menstruatiepijn.....	248
11.3	Onveilige seks.....	250
11.4	Tepelkloven.....	252
11.5	Vaginale afscheiding.....	254
<b>12</b>	<b>Kinderen.....</b>	<b>258</b>
12.1	Bedplassen.....	258
12.2	Groeipijn.....	260
12.3	Kinderziektes.....	261
12.4	Voorhuidvernauwing.....	268
	<b>Aandoeningenregister.....</b>	<b>270</b>
	<b>Stoffen- en middelenregister.....</b>	<b>274</b>



# Inleiding

We gebruiken allemaal weleens een tablet paracetamol of wat jodium. Het is handig dat je deze middelen zonder recept van een arts kunt kopen. Ze zijn verkrijgbaar bij de apotheek, de drogisterij en soms bij de supermarkt of een tankstation. Middelen waarvoor je geen recept van een arts nodig hebt noemen we zelfzorgmiddelen. Soms helpen ze prima. Je hoeft ook niet voor elke klacht naar de huisarts. Maar belangrijk is dat er een grens bestaat tussen wat je bij een kwaal of ziekte wel en niet zelf kunt doen. Die grens wordt mede bepaald door het feit dat je sommige geneesmiddelen alleen op recept van een arts kunt krijgen. Over het algemeen geldt dat zelfzorg bij ernstige kwalen, zoals hart- en vaatziekten, infectieziekten, kanker en psychische aandoeningen onverantwoord is. Bij minder ernstige kwalen die vaak 'vanzelf' overgaan is een doktersbezoek meestal overbodig. Denk aan verkoudheid en griep, af en toe hoofdpijn en niet regelmatig optredende maag- of spierpijn. Daarvoor kun je desgewenst een zelfzorgmiddel bij de drogisterij of apotheek halen.

Je gebruikt natuurlijk het liefst het effectiefste en veiligste zelfzorgmiddel. Die keus is niet altijd simpel. Hoewel verouderde middelen de afgelopen jaren van de markt zijn gehaald, zijn er jammer genoeg nog steeds middelen in de handel waarvan de werking nooit is aangetoond en die je beter niet kunt gebruiken. Daarnaast zijn er veel middelen die op het oog verschillen, maar die bijna identiek zijn. Dat maakt het niet makkelijk een middel te kiezen. Ook verschijnen er allerlei zelfzorgmiddelen op de markt waarvan de effectiviteit zelden is aangetoond, maar waar soms een waardevol product tussen zit.

Dit boek helpt je een juiste keus te maken. Het geeft een overzicht van een groot aantal aandoeningen die je zelf kunt behandelen. Het is belangrijk te weten wat je slikt, ook bij de vrij verkrijgbare zelfzorgmiddelen. We bekeken alle informatie kritisch. Hierdoor ben je optimaal geïnformeerd en kun je weloverwogen zelf beslissen over een van de belangrijkste dingen in je leven: je gezondheid.

## Bronnen

De informatie in dit boek is zo veel mogelijk gebaseerd op Nederlandse richtlijnen voor het gebruik van zelfzorgmiddelen. Deze zijn opgesteld door een aantal belangrijke organisaties:

- ▶ de standaarden voor zelfzorg en de website [apotheek.nl](http://apotheek.nl) van de Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie (KNMP);
- ▶ de website [thuisarts.nl](http://thuisarts.nl) van het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG).

Daarnaast hebben we gebruikgemaakt van de informatie van:

- ▶ het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen ([cbg-meb.nl](http://cbg-meb.nl));
- ▶ het Voedingscentrum ([voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl));
- ▶ de website [waarzitwatin.nl](http://waarzitwatin.nl) van de Rijksoverheid;
- ▶ de boeken *Het Juiste Medicijn* (Marcel Bouvy & Linda Mulder-Wildemors, Consumentenbond, 2018) en *Standaarden voor Zelfzorg* (KNMP, 2021).
- ▶ het Farmacotherapeutisch Kompas van het Zorginstituut Nederland (ZIN).

Verder zijn we waar mogelijk in de wetenschappelijke literatuur nagegaan wat het bewijs is voor diverse adviezen en behandelingen.

In het eerste hoofdstuk geven we algemene informatie over geneesmiddelen. We gaan onder meer in op de vraag hoe geneesmiddelen in Nederland op de markt komen, wat het verschil is tussen een merkloos middel en een merkgeneesmiddel en welke middelen onder de Warenwet vallen. Ook lees je waar je zelfzorgmiddelen kunt kopen, hoe veilig kruidenpreparaten en andere alternatieve therapieën zijn en welke informatie je in de bijsluiter vindt. Verder gaat dit hoofdstuk in op bijwerkingen, wisselwerkingen met andere geneesmiddelen en voeding, en de zogeheten contra-indicaties. Contra-indicaties zijn redenen om geneesmiddelen niet of met voorzichtigheid te gebruiken. In dat verband besteden we speciale aandacht aan zwangeren, vrouwen die borstvoeding geven, kinderen en ouderen. Hoofdstuk 2 geeft algemene informatie over een gezonde leefstijl, de belangrijkste basis voor het voorkómen van kwalen. We geven adviezen bij afvallen en stoppen met roken. Ook geven we informatie over hoe je voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt om een goede weerstand op te bouwen en om je lichaam goed te laten functioneren. Bij diverse kwalen in dit boek verwijzen we terug naar dit hoofdstuk. Daarna behandelen we in de hoofdstukken 3 tot en met 12 de kwalen. De inhoudsopgave biedt een overzicht van de kwalen. Van elke kwaal beschrijven we de verschijnselen, de mogelijke oorzaken en eventuele gevolgen. Je leest wat je zelf aan de kwaal kunt doen, ook zonder zelfzorgmiddelen. Daarna bespreken



we de zelfzorgmiddelen. De 1e keus zelfzorgmiddelen raden we aan. De 2e keus middelen zijn minder effectief of hebben meer bijwerkingen. De 1e en 2e keus middelen zijn terug te vinden in de tabellen. De zelfzorgmiddelen die we niet aanraden bespreken we in de tekst. Deze vind je niet terug in de tabellen.

*Let op:* het kan zijn dat je al jaren een zelfzorgmiddel gebruikt dat wij niet aanraden. Dan hoef je je niet direct zorgen te maken. Mogelijk heb je alle andere middelen al geprobeerd en is dit middel voor jou toch het geschiktst. Twijfel je, of wil je weten of er mogelijk een geschikter middel voor je is, neem dan contact op met je apotheker of huisarts.

Belangrijk is het kader 'Wanneer naar de huisarts?', waarin we bij elke kwaal aangeven in welke gevallen je toch beter contact met de huisarts kunt opnemen.

Dit boek bevat een schat aan informatie, die makkelijk terug te vinden is via de twee registers achterin: een register voor de kwalen, en een register voor de zelfzorgmiddelen en werkzame stoffen.

### Kleurgebruik in dit boek

1e keus zelfzorgmiddelen

2e keus zelfzorgmiddelen

Niet aan te raden zelfzorgmiddelen

Gevaarlijke zelfzorgmiddelen



Dr. Annemieke Floor-Schreudering, apotheker, en drs. Linda Mulder-Wildemors, openbaar apotheker, zijn beiden verbonden aan het SIR Institute for Pharmacy Practice and Policy in Leiden en Vleuten.







# 1 Wat je over geneesmiddelen moet weten

## 1.1 Wel of geen geneesmiddelen slikken?

Het gebruik van zowel geneesmiddelen als zelfzorgmiddelen neemt nog altijd toe. Deze middelen gebruik je om beter te worden. Of om je beter te voelen, want vaak zijn geneesmiddelen niet meer dan een symptoombestrijder.

Vooraf bij onschuldige kwalen, waarvoor je zelfzorgmiddelen kunt gebruiken, wordt de heilzame werking van geneesmiddelen nogal eens overschat. Regelmatig is de kwaal net zo snel genezen zónder geneesmiddel als mét.

Het is veel belangrijker kwalen proberen te voorkomen met goede leefgewoonten. Ga je toch een zelfzorgmiddel gebruiken, doe dat bij de meeste kwalen dan niet langer dan twee weken achter elkaar en bij aanhoudende ernstige klachten niet langer dan een paar dagen. Is de kwaal daarna niet voorbij, dan wordt het bij de meeste kwalen tijd voor een bezoek aan de huisarts.



### Wanneer naar de huisarts, apotheker of tandarts?

In dit boek geven we bij elke kwaal in een kader aan bij welke klachten en in welke situaties je beter naar de huisarts, apotheker of tandarts kunt gaan.

#### 1.1a Bijwerkingen

Naast het gewenste effect kunnen geneesmiddelen een onbedoelde of ongewenste uitwerking hebben. Dat heet een bijwerking. Geneesmiddelen hebben

altijd bijwerkingen, hoe zeldzaam die bij sommige middelen ook zijn. Zo kan de pijnstillers ibuprofen hoofdpijn verminderen, maar maagklachten veroorzaken. Bijwerkingen komen lang niet bij iedereen voor. Niet iedereen die ibuprofen gebruikt, krijgt last van maagklachten. Het komt ook voor dat je de ene keer wel en een andere keer geen bijwerking krijgt.

Als je geneesmiddelen maar kort gebruikt is de kans op bijwerkingen meestal gering, zolang je je houdt aan de dosis en gebruiksduur die vermeld staat op het etiket van de verpakking of in de bijsluiters. Doe je dat niet, dan neemt de kans op bijwerkingen toe. Ook als je een geneesmiddel langere tijd gebruikt, neemt de kans op bijwerkingen toe. Zo kan langdurig gebruik van bepaalde laxeremiddelen leiden tot een soort luiheid van de darm, waardoor een vorm van verslaving aan het middel ontstaat. En kunnen sommige neusdruppels op den duur het neusslijmvlies aantasten.



### Meer weten?

Op [lareb.nl](http://lareb.nl) en [meldpuntmedicijnen.nl](http://meldpuntmedicijnen.nl) staat veel informatie over geneesmiddelen en hun bijwerkingen. Ook kun je er ervaringen en bijwerkingen melden.

## 1.1b Wisselwerking met andere geneesmiddelen

Gebruik je meerdere geneesmiddelen, dan bestaat het risico dat deze middelen niet goed samengaan. Hoe meer middelen, hoe groter de risico's. Door deze zogeheten wisselwerking kun je bijvoorbeeld last krijgen van een bijwerking van een van beide middelen.

Zo'n wisselwerking of interactie tussen geneesmiddelen kan op allerlei plaatsen in het lichaam plaatsvinden, zoals in het maag-darmkanaal of, vaker, in de lever. Zo kunnen pijnstillers als ibuprofen en naproxen de werking van plastabletten verminderen. Bij patiënten met ernstig hartfalen kan dit ertoe lijden dat ze zo veel vocht vasthouden dat ze in het ziekenhuis terechtkomen.

Bepaalde geneesmiddelen worden onder verschillende namen verkocht, soms zowel op recept als zonder recept. Als je een zelfzorgmiddel gebruikt terwijl een arts hetzelfde geneesmiddel onder een andere naam voorschrijft, loop je gevaar op overdosering als je beide gaat gebruiken. Probeer daarom altijd na te gaan wat de werkzame stof in een middel is. Kom je hier zelf niet uit, raadpleeg dan een apotheker. En vertel je arts en apotheker welke zelfzorgmiddelen je gebruikt. Veel mensen denken dat 'natuurlijke' middelen geen enkel risico met zich meebrengen, maar ook die kunnen gevaarlijk zijn. Een voorbeeld is sint-janskruid. Dat is als plantaardig middel populair bij somberheid of depressie. Dit kruid kan de werking van sommige receptgeneesmiddelen sterk beïnvloeden. Lees daarom altijd

de bijsluiter van zelfzorgmiddelen. Daarin staan alle belangrijke wisselwerkingen. De bijsluiters van zelfzorgmiddelen die niet zijn geregistreerd als geneesmiddel zijn vaak heel summier. Overleg het gebruik van zo'n middel daarom met je huisarts of apotheker als je ook receptgeneesmiddelen gebruikt.

Om wisselwerkingen tussen receptgeneesmiddelen, zelfzorgmiddelen en kruidenpreparaten te voorkomen is het verstandig je geneesmiddelen altijd bij één apotheek te halen. Heb je elders zelfzorg-, receptgeneesmiddelen of kruidenpreparaten gehaald, breng dan je eigen apotheek hiervan op de hoogte. Als je volledige medicatiedossier bekend is in de apotheek, kan de apotheker controleren of er een wisselwerking is.



### **Geneesmiddelen en ...**

**In dit boek geven we het bij een aandoening in een apart kader aan als geneesmiddelen een kwaal kunnen veroorzaken of verergeren.**

#### **1.1c Voorzichtigheid geboden**

In de bijsluiter staat vaak een onderdeel 'waarschuwingen'. Daarin lees je onder andere wanneer je het middel beter niet of voorzichtig moet gebruiken. Dit noemen we ook wel een contra-indicatie. Als je lever of nieren bijvoorbeeld niet goed werken, kun je bepaalde geneesmiddelen beter links laten liggen, omdat het lichaam onvoldoende in staat is die uit het lichaam te verwijderen.

Een andere belangrijke reden om een geneesmiddel niet te gebruiken, is als je er overgevoelig of allergisch voor bent. Ben je overgevoelig voor een bepaalde stof, dan kan dat ook gelden voor stoffen die daar sterk op lijken. Als je bijvoorbeeld overgevoelig bent voor acetylsalicylzuur (Aspirine), dan kun je dat ook zijn voor pijnstillers zoals ibuprofen en naproxen. Verder kunnen sommige hulpstoffen allergische reacties veroorzaken.

Een paar groepen gebruikers moeten voorzichtiger omgaan met geneesmiddelen. Dat zijn kinderen, ouderen, zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven.

#### **Kinderen**

Kinderen reageren soms anders op geneesmiddelen dan volwassenen. In de bijsluiter van veel geneesmiddelen staan daarom speciale kinderdoseringen. Sommige geneesmiddelen mogen door kinderen niet worden gebruikt, omdat ze juist in de kindertijd bijzondere bijwerkingen geven. Zo is acetylsalicylzuur of carbasalaat-calcium niet geschikt voor kinderen. Van veel middelen is de werking bij kinderen niet onderzocht. Kinderen mogen deze geneesmiddelen niet gebruiken. Wees daarom terughoudend met het gebruik van geneesmiddelen bij kinderen.

In de bijsluiter staat de dosering en vanaf welke leeftijd je het middel mag gebruiken. Ook staan er soms speciale waarschuwingen in. Het is dus belangrijk de bijsluiter altijd goed te lezen. Raadpleeg bij twijfel je huisarts of apotheker. Het kan weleens moeilijk zijn om een kind een geneesmiddel toe te dienen vanwege de smaak of de grootte van de tablet of zetpil. Lukt het niet, vraag dan advies in de apotheek. Soms kun je een middel mengen met bijvoorbeeld yoghurt, melk, vla of appelmoes. En misschien is er een andere toedieningsvorm, bijvoorbeeld een zetpil of een drankje in plaats van een tablet.



### Roze snoepjes

**Kleine kinderen kunnen geneesmiddelen aanzien voor iets dat ze kunnen opeten. Zo zien ibuprofentabletten er door hun roze kleur en ronde vorm uit als snoepjes. Berg geneesmiddelen daarom altijd op een veilige plek op.**

### Ouderen

Met het ouder worden neemt de kans op kwalen en ziektes toe, en daarmee ook het gebruik van geneesmiddelen. Voor ouderen is het extra belangrijk om het gebruik van zelfzorgmiddelen in combinatie met receptgeneesmiddelen te overleggen met een arts of apotheker. Als je ouder wordt kan je lichaam namelijk anders op een geneesmiddel reageren.

Zo kan de werking van de nieren verminderen. De schatting is dat dit bij ongeveer tweederde van de ouderen het geval is. Een geneesmiddel dat door de nieren moet worden uitgescheiden, zal daardoor langer in het lichaam blijven. Als de (voorgeschreven) dosis daar niet op wordt aangepast, stijgt de concentratie van de stof in het lichaam, met als gevolg meer kans op bijwerkingen.

Ouderen zijn sowieso vaak gevoeliger voor bijwerkingen. De kans dat iemand van boven de 70 bijvoorbeeld een maagbloeding krijgt bij het gebruik van aspirine of een pijnstiller zoals ibuprofen of naproxen, is 10 keer zo groot als bij een gezonde (jong)volwassene.

### Zwangeren

Om allerlei redenen kan er iets misgaan bij de groei van een kind in de baarmoeder. Een klein deel van de stoornissen die na de bevalling, of soms nog veel later duidelijk worden, is het gevolg van geneesmiddelengebruik.

Uit onderzoek blijkt dat je voorzichtig moet omgaan met geneesmiddelen tijdens de zwangerschap. Dat is maar goed ook, want van diverse geneesmiddelen is bewezen dat ze slecht zijn voor het ongeboren kind.

## Softenonaffaire

Het bekendste voorbeeld van het effect van een geneesmiddel op een ongeboren kind is Softenon. Dit geneesmiddel kwam omstreeks 1960 op de markt als slaapmiddel, maar bleek bij gebruik door zwangeren zeer ernstige afwijkingen aan de ledematen te veroorzaken bij de kinderen.

Van lang niet alle geneesmiddelen is precies bekend welk risico de ongeboren baby loopt. Wel is bekend wat ze bij dieren doen, omdat daarmee in laboratoria proeven zijn gedaan. Maar een dierproef zegt weinig over de effecten op de mens. Soms gebruiken zwangeren geneesmiddelen waarvan de effecten niet bekend zijn. Bijvoorbeeld omdat de vrouw niet weet dat ze zwanger is, of omdat ze niet zonder het geneesmiddel kan.

Een goed uitgangspunt is alleen die middelen te gebruiken die strikt noodzakelijk zijn. Ben je zwanger en moet je een geneesmiddel of zelfzorgmiddel gebruiken, overleg dit dan met je huisarts of apotheker. Zij kunnen je adviseren over de mogelijke risico's.

Als je zwanger probeert te worden moet je handelen alsof je zwanger bent. Juist in de eerste weken van de zwangerschap worden essentiële organen bij het ongeboren kind, zoals het zenuwstelsel, aangelegd. Dus ook als je nog niet zeker weet of je zwanger bent, moet je er rekening mee houden dat geneesmiddelen een negatieve invloed kunnen hebben.

Overigens is het als je zwanger wilt worden wel belangrijk om elke dag foliumzuur te slikken. Foliumzuur speelt namelijk een belangrijke rol bij de vroege ontwikkeling van het ongeboren kind (zie ook par 2.3). Slik het vanaf ten minste vier weken voor de bevruchting tot ten minste acht weken na de bevruchting.

## Borstvoeding

Over de invloed van geneesmiddelen op de baby via de borstvoeding is nog minder bekend dan over de effecten tijdens de zwangerschap. Overleg met je huisarts of apotheker als je een geneesmiddel gebruikt terwijl je borstvoeding geeft.

## 1.2 Wetten en regels rond geneesmiddelen

Een geneesmiddel mag in Nederland niet zomaar in de handel worden gebracht. Volgens de Geneesmiddelenwet heeft een farmaceutisch bedrijf hiervoor een