

Is ashwagandha nu wel of niet veilig?

Het korte antwoord

Recente studies tonen aan dat Ashwagandha wortelextract veilig is voor gebruik gedurende 8-12 weken bij zowel mannen als vrouwen. Het verbetert de kwaliteit van leven, slaapkwaliteit, mentale alertheid en vermindert stressniveaus.

Er zijn enkele zeer zeldzame gevallen van levertoxiciteit gemeld bij gebruik van Ashwagandha supplementen (vaak langer dan 3 maanden). Deze gevallen zijn vaak gerelateerd aan individuele gevoeligheid, het gebruik van hoge dosis concentraten en negeren van het advies om Ashwagandha niet langer dan 3 maanden achtereen te gebruiken.

Gebaseerd op de beschikbare wetenschappelijke gegevens, is mijn advies:

1. Gebruik de pure Ashwagandha wortel en niet een extract (volgens de aanbevolen dosering op het etiket).
2. Gebruik het niet langer dan 3 maanden achter elkaar. Hou daarna een pauze alvorens opnieuw te starten.
3. Vermijd het gebruik als je zwanger bent, borstvoeding geeft, lijdt aan hormoongevoelige prostaatkanker, leverproblemen, auto-immuunziekten of schildklieraandoeningen hebt. Raadpleeg bij twijfel een arts.
4. Gebruik het niet in combinatie met bepaalde medicijnen zoals immunosuppressiva en antidepressiva zonder advies van een arts.
5. Kies voor ashwagandha supplementen van betrouwbare merken die testen op zuiverheid. Vermijd ashwagandha in combinatie met andere actieve ingrediënten.

Als deze richtlijnen gevolgd worden, is het risico op bijwerkingen extreem laag en wegen de voordelen van Ashwagandha op tegen de risico's.

Uitwerking literatuuronderzoek veiligheid ashwagandha

Het RIVM stelt in [een persbericht](#) dat het gebruik van voedingssupplementen of thee met daarin de kruiden huperzia serrata, tabernanthe iboga of ashwagandha schadelijk kan zijn voor de gezondheid. Als we het bericht van het RIVM nader bestuderen, dan blijkt dat zij zeggen dat uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat huperzia serrata schade aan het lichaam kan veroorzaken en tabernanthe iboga hartritmestoornissen kan veroorzaken. Zij geven op hun pagina verder aan dat er weinig wetenschappelijk onderzoek is gedaan naar ashwagandha en dat er enkele vergiftigingen zijn gemeld. Dit betreft uiteindelijk enkele meldingen die door het

Lareb in kaart zijn gebracht. Hierbij is sprake van een unieke individuele gevoeligheid en soms ook doorlopend langdurig gebruik. Ons advies is om een adaptogeen zoals ashwagandha maximaal 3 maanden achter elkaar te gebruiken om vervolgens even een pauze te houden.

Als we kijken naar een aantal recente studies naar de veiligheid van ashwagandha, dan zijn dit de conclusies:

Ashwagandha is being consumed since time immemorial following the Ayurvedic medicine practices. Modern science requires evidence of the safety and efficacy of the Ashwagandha extract before mass consumption for various health issues and as a supplement. **The present study revealed that the consumption of Ashwagandha root extract for 8 weeks was safe in both males and females volunteers.**

Bron: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33338583/>

This is the first clinical study assessing Ashwagandha SR for its safety and efficacy. **Treatment with one Ashwagandha SR capsule once daily for 90 days improved memory and focus, psychological well-being, and sleep quality, reduced stress levels, and was safe and well-tolerated.**

Bron: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34858513/>

Thus, these findings suggest a potentially useful role of Ashwagandha in improving sexual health in otherwise healthy women. **Ashwagandha roots extract is reported to be safe for human use with a daily dosage of up to 1,000 mg.**

Bron: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9701317/>

The experimental group population displayed good tolerability to the test product and it was reported as safe and beneficial by the study participants.

The study outcomes suggest that Ashwagandha root extract was efficient in improving the QoL, sleep quality, and mental alertness as self-assessed by the elderly participants. The recommended dose used in this study could be effective for the elderly population.

Bron: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32226684/>

Zijn er dan geen nadelen gemeld?

Er zijn enkele zeldzame gevallen van bijwerkingen in de vorm van leverproblemen gemeld, maar nooit in klinische studies. Wat zeggen recente studies over de zeer zeldzame gevallen:

Lubarska M, Hałasiński P, Hryhorowicz S, et al. [Liver dangers of herbal products: a case report of ashwagandha-induced liver injury](#). Int J Environ Res Public Health. 2023;20(5):3921.

- Eén 23-jarige man gebruikte Ashwagandha supplementen gedurende **1 jaar (!)** voordat symptomen van leverschade optraden.
- Hij ontwikkelde geelzucht, jeuk, malaise, vermoeidheid en had verhoogde waarden van bilirubine, leverenzymen, cholesterol, triglyceriden en ferritine.
- Hij werd gediagnosticeerd met acute hepatitis, waarschijnlijk veroorzaakt door Ashwagandha. Andere oorzaken werden uitgesloten.
- Na stoppen van Ashwagandha en 3,5 maand intensieve behandeling normaliseerden de leverwaarden.

Tóth M, Benedek AE, Longerich T, Seitz H. [Ashwagandha-induced acute liver injury: A case report](#). Clin Case Rep. 2023;11(3):e7078.

- Eén vrouw ontwikkelde geelzucht 2 weken na start van de Ashwagandha, met bleke ontlasting, donkere urine en gewichtsverlies. De exacte dosering was niet bekend.
- Laboratoriumtesten toonden sterk verhoogde cholestase parameters (bilirubine, alkalische fosfatase) en licht verhoogde transaminasen.
- Een leverbiopsie liet prominente hepatocellulaire en canaliculaire cholestase zien, passend bij medicatie-geïnduceerde leverschade. Andere oorzaken werden uitgesloten.
- Na stoppen van Ashwagandha herstelden de leverwaarden geleidelijk binnen 5 maanden zonder specifieke behandeling.

Ireland PJ, Hardy T, Burt AD, Donnelly MC. [Drug-induced hepatocellular injury due to herbal supplement ashwagandha](#). Journal of the Royal College of Physicians of Edinburgh. 2021;51(4):363-366.

- De vrouw nam 6 weken lang om de dag een supplement met 154 mg Ashwagandha wortelextract, biotine en basilicumpoeder om zelfstandig angst te behandelen.
- Na 1 week ontwikkelde ze geelzucht, misselijkheid, pijn in de rechterbovenbuik, vermoeidheid en jeuk.
- Bloedtesten toonden een hepatocellulair patroon van leverschade met sterk verhoogd bilirubine (piek 327 µmol/L), alkalisch fosfatase en ALT (piek 1514 IU/L).
- Een leverbiopsie liet een ernstige acute cholestatische hepatitis met confluent necrose zien, maar geen tekenen van chroniciteit.

- Andere oorzaken zoals virale hepatitis, autoimmuunhepatitis en obstructie werden uitgesloten. De Roussel Uclaf Causality Assessment Method score was 8, wijzend op Ashwagandha als waarschijnlijke oorzaak.
- Na stoppen van Ashwagandha en behandeling met ursodeoxycholzuur (UDCA) daalden de leverwaarden geleidelijk en verdwenen de symptomen binnen 2 weken.

Björnsson HK, Björnsson ES, Avula B, et al. [Liver injury due to ashwagandha. A case series from iceland and the U.S.](#) Drug-induced liver injury network. Liver Int. 2020;40(4):825-829.

- Alle patiënten ontwikkelden geelzucht en symptomen zoals misselijkheid, vermoeidheid, jeuk en buikklachten na 2-12 weken gebruik van Ashwagandha supplementen.
- Leverschade was cholestatisch of gemengd van aard (R-ratio 1.4-3.3). Hyperbilirubinemie en jeuk hielden lang aan (5-20 weken).
- Geen patiënt ontwikkelde leverfalen. Levertesten normaliseerden binnen 1-5 maanden na stoppen van Ashwagandha in 4 patiënten, 1 patiënt was lost to follow-up.
- Chemische analyse bevestigde de aanwezigheid van Ashwagandha in de supplementen. Geen andere toxische stoffen werden geïdentificeerd.
- Andere oorzaken van leverschade werden uitgesloten. In 1 geval was Rhodiola een mogelijk bijdragende oorzaak naast Ashwagandha.
- Een leverbiopt in 1 patiënt toonde acute cholestatische hepatitis.

[Liver toxicity of products containing Ashwagandha](#), Lareb, 11/09/2023.

Het Lareb heeft een rapport opgesteld en stelt dat er volgens de WHO in totaal 15 case reports zijn, oftewel enkele unieke gevallen¹. Dit waren de conclusies:

- Lareb heeft tussen november 2018 en augustus 2023 vier meldingen ontvangen over levertoxiciteit geassocieerd met het gebruik van Ashwagandha-bevattende producten.
- De tijd tot het optreden van levertoxiciteit varieerde van 3 tot 10 maanden na start van het gebruik. Meestal treedt leverschade op tussen 5 dagen en 3 maanden na start.
- Drie patiënten stopten met de Ashwagandha producten, van één is de genomen actie onbekend. Alle patiënten waren herstellende ten tijde van de melding. Meestal start verbetering binnen 1-2 weken na staken en is de leverschade binnen 2-3 maanden volledig hersteld.
- In de literatuur zijn meerdere gevallen gerapporteerd van klinisch manifeste leverschade bij gebruik van Ashwagandha-bevattende kruidenproducten.

- Hoewel zeldzaam, is het belangrijk om het bewustzijn te vergroten over het mogelijke risico op levertoxiciteit van Ashwagandha-bevattende producten.

Als we deze case reports nader beschouwen, kunnen we een aantal conclusies trekken:

- Het gaat hier om slechts enkele patiënten, terwijl er wereldwijd miljoenen gebruikers zijn.
- Het gaat vaak om individuele gevoeligheid
- Vaak wordt er Ashwagandha concentraat geslikt, dat veel sterker is dan de onbewerkte natuurlijke ashwagandha wortel
- In veel gevallen wordt ashwagandha langer wordt geslikt dan de geadviseerde termijn van 3 maanden.

Ashwagandha valt onder de adaptogenen, wat betekent dat dit niet doorlopend geslikt mag worden. Sommige mensen negeren het advies en blijven het doorlopend gebruiken. Dit kan leiden tot een toename van bijwerkingen en het risico op problemen.

Ashwagandha is volgens het Amerikaanse en gerenommeerde [National Institutes of Health](#) veilig voor gebruik tot 3 maanden². Ook op basis van eerder genoemde studies is ashwagandha veilig, mits het volgende in ogenschouw wordt genomen:

- Het is niet bekend of ashwagandha veilig is voor zwangere vrouwen, borstvoeding gevende moeders, mensen met hormoongevoelige prostaatkanker of leverproblemen. Daarom moeten deze groepen ashwagandha mijden.
- Mensen met auto-immuunziekten zoals multiple sclerose (MS), lupus (SLE) en reumatoïde artritis (RA) moeten voorzichtig zijn met het gebruik van ashwagandha³.
- Ashwagandha kan de werking van immunosuppressieve medicijnen tegenwerken.
- Bij het gebruik van antidepressiva of SSRI's kan ashwagandha bijwerkingen geven⁴.
- Bij schildklierandoeningen is het raadzaam begeleiding te zoeken bij een (orthomoleculaire) arts voordat je met een behandeling begint.

De NCCIH en LIVERtox database melden dat, hoewel zeldzaam, er gepubliceerde gevallen zijn van leverschade:

Ashwagandha. In: [LiverTox: Clinical and Research Information on Drug-Induced Liver Injury](#). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; 2012.

Zij geven aan dat deze zeldzame vorm van leverschade nog geen bekende oorzaak heeft. Het zou ook kunnen zijn dat het gaat om mislabeling of vervuiling, met name als het gaat om een supplement dat meerdere ingrediënten bevat.

Als je de incidenten die op een paar handen zijn te tellen afzet tegen de vermoedelijk miljoenen gebruikers⁵, dan is het risico extreem laag. Het risico is klein als je dit afzet tegen de 3% van de bevolking die een allergie heeft voor normale dagelijkse voedingsmiddelen, waarbij er jaarlijks meerdere doden vallen door alleen al pinda's⁶. Tot 1% van de kinderen heeft een allergie voor pinda⁷. Moet iedereen dan pinda's vermijden? Nee, want *one man's food is another man's poison*. Voedsel blijft individueel en er zullen altijd mensen zijn die niet goed reageren op bepaalde voeding, zoals bijvoorbeeld eieren of paprika. Op dit moment zijn er geen aanwijzingen dat Ashwagandha structureel gezondheidsschade veroorzaakt. Dit wordt ondersteund door recente klinische studies naar de veiligheid ervan, zoals eerder vermeld in dit document.

Juglen Zwaan
Maart 2024

¹ [Liver toxicity of products containing Ashwagandha](#), Lareb, 11/09/2023.

² [Ashwagandha](#). NCCIH.

³ Mikulska P, Malinowska M, Ignacyk M, et al. [Ashwagandha \(Withania somnifera\)—current research on the health-promoting activities: a narrative review](#). *Pharmaceutics*. 2023;15(4):1057.

⁴ Siwek M, Woron J, Wrzosek A, Gupało J, Chrobak AA. [Harder, better, faster, stronger? Retrospective chart review of adverse events of interactions between adaptogens and antidepressant drugs](#). *Front Pharmacol*. 2023;14:1271776.

⁵ [Ashwagandha goes mainstream in U.S. as sales boom](#). (2024, March 21). Ashwagandha Goes Mainstream in U.S. as Sales Boom.

⁶ [Jaarlijks Enkele Doden Door Pinda-allergie in Europa](#) 2018

⁷ [Pinda](#). Stichting Voedselallergie.