Versie: november 2026

Bij dit document hoort een begeleidend schrijven

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
Aciaciavezels (Arabische gom)		Als vezelpreparaat	Niet gelijktijdig innemen met medicijnen. Houd minimaal 1-2 uur aan tussen het innemen van medicatie en acaciavezels.	Lichtoranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Inname van acaciavezels kan de absorptie van een veelal medicijnen beïnvloeden en zo een effect hebben op de werking. Neem ruime tijd tussen het nemen van medicijnen en acaciavezels.
Alcohol			Let op: bevat alcohol.	Rood - Bindende afspraak met overheid	Het is belangrijk om bepaalde doelgroepen te informeren over de aanwezigheid van alcohol, zoals: kinderen, zwangere vrouwen, geheelonthouders en mensen met religieuze bezwaren tegen alcohol (zoals moslims). Daarnaast wordt geadviseerd om géén actieve marketing of positionering van alcoholhoudende tincturen richting jonge kinderen te voeren. NPN adviseert om ook het alcoholvolumegehalte te vermelden op de verpakking.
Allurarood			Kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadeling beïnvloeden.	Rood - Wettelijk verplicht	
Aloë	*Aloe vera*		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 aloe die HAD's bevatten zijn verboden (Verordening 1925/2006). Vanwege onvoldoende gegevens over de veiligheid van aloe 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	*Withania somnifera*		Let op bij gebruik van schildkliermedicijnen.	Lichtoranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	
Ashwagandha	*Withania somnifera*		Niet gebruiken bij bestaande leveraandoeningen. Ashwaghanda kan in zeldzame gevallen leverproblemen veroorzaken. Raadpleeg uw arts bij geelzucht en andere ongebruikelijke klachten.	Lichtoranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	
Aspartaam(-acesulfaamzout)			Bevat aspartaam (een bron van fenylalanine).	Rood - Wettelijk verplicht	PKU-patiënten weten welke producten zij niet moeten nemen.
Astaxanthine		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.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	
Astaxanthine-rijke oleohars uit de alg Haematococcus pluvialis		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 vóór 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	*Arctostaphylos uva-ursi*		Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Veiligheid tijdens zwangerschap niet bevestigd. Er zijn aanwijzingen voor onveiligheid uit dierstudies.
Bergthee	*Gaultheria procumbens*		Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding. Niet geschikt voor kinderen.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Het kruid bevat salicinezuur, wat negatieve effecten kan hebben op de zwangerschap en voor moeder en kind. Gebruik wordt sterk afgeraden.
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, insulinewaardes, luteïniserend hormoon, PSA, SARS-COV-2 antigeen test, testosteron, TRAb/TBIAb, troponine, vitamine D en vitamine B12.
Cafeïne			Bevat cafeïne. Niet aanbevolen voor kinderen en zwangere vrouwen (cafeïnegehalte uitgedrukt per aanbevolen dagelijkse portie).	Rood - Wettelijk verplicht	
Cannabidiol		Hoe hoger de dosering, hoe groter de kans op een interactie en hoe sterker de interatie is.	Kan de werking van een veelal aan medicijnen beïnvloeden. Raadpleeg uw arts of apotheker.	Lichtoranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	CBD werkt via enzymen die in het lichaam betrokken zijn bij de afbraak van een veelal aan medicijnen. Dit zorgt vaak voor een minder goede werking van deze medicijnen, wat nadelig is bij levensreddende medicijnen en medicijnen met een geringe veiligheidsmarge.
Carmoisine			Kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadeling beïnvloeden.	Rood - Wettelijk verplicht	

Cascarae	*Rhamnus purshiana cortex*		Niet gebruiken bij aandoeningen van maag-darmkanaal.	Lichtoranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Cascara wordt ook wel gebruikt als laxerend middel en stimuleert peristaltiek in de darmen. Kan bij mensen die hier gevoelig voor zijn of in hoge doseringen leiden tot darmklachten. Raadpleeg voor gebruik een arts bij PDS of andere darmaandoeningen.
Cascarae	*Rhamnus purshiana cortex*		Niet gebruiken bij bestaande leveraandoeningen. Cascara kan in zeldzame gevallen leverproblemen veroorzaken. Raadpleeg uw arts bij geelzucht en andere ongebruikelijke klachten.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Kan bij sommige mensen zorgen voor leverproblemen en leiden tot leverschade. Raadpleeg een arts bij beginnende klachten als misselijkheid, geelzucht, donkere urine en buikpijn.
Cascarae	*Rhamnus purshiana cortex*		Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding. Niet langer dan tien dagen achtereen gebruiken.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	In overeenstemming met de overheid. Afhankelijk van hoeveelheid anthrachinon derivaten. Kleine verpakkingen maken (max 10 dosissen).
Chinolinegeel			Kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadeling beïnvloeden.	Rood - Wettelijk verplicht	
Driekleurig viooltje	*Viola tricolor*		Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding. Niet geschikt voor kinderen.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Het kruid bevat salicinezuur, wat negatieve effecten kan hebben op de zwangerschap en voor moeder en kind. Gebruik wordt sterk afgeraden.
Fluweelboon	*Mucuna pruriens*		Let op bij gebruik van Levodopa (Parkinson medicijn).	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Mucuna pruriens bevat Levodopa en heeft vergelijkbare effecten als Levodopa bij Parkinson patiënten. Gelijktijdig gebruik kan tot te hoge dosissen levodopa leiden in het bloed en hypotensie veroorzaken.
Fructo-oligosachariden		> 50 g/d	Bij hoge doseringen kan inname leiden tot buikkrampen en diarree. Verlaag de dosis bij klachten.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Fructo-oligosacchariden (FOS) zijn niet-oplosbare vezels en kunnen in hoge doseringen leiden tot buikkrampen en diarree. Verlaag de dosis en/of frequentie bij klachten.
Gember	*Zingiber officinale*	vanaf 5 gram droge wortelequivalent	Raadpleeg uw arts bij gelijktijdig gebruik van antistollingsmedicijnen. Niet gebruiken vóór een operatie.	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	*Panax ginseng Panax quinquefolius*		Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Dieronderzoek laat nadelige gevolgen op de foetus en embryo zien.
Ginseng	*Panax ginseng Panax quinquefolius*		Raadpleeg uw arts bij gelijktijdig gebruik van antistollingsmedicijnen. Niet gebruiken vóór een operatie.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Ginseng heeft invloed op de bloedstollingsmechanismes in het lichaam en heeft mogelijk eenzelfde werking als bloedverdunnende medicijnen. Let op bij deze combinatie en raadpleeg een arts vóór gebruik.
Glucomannan		Als vezelpreparaat	Niet gelijktijdig innemen met medicijnen. Houd minimaal 1-2 uur aan tussen het innemen van medicatie en glucomannan.	Lichtoranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Inname van glucomannan kan de absorptie van een veelal medicijnen beïnvloeden en zo een effect hebben op de werking. Neem ruime tijd tussen het nemen van medicijnen en glucomannan.
Glucosamine			Raadpleeg uw arts bij gelijktijdig gebruik van antistollingsmedicijnen. Niet gebruiken vóór een operatie.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Glucosamine kan de werking van bepaalde bloedstollingsmedicijnen beïnvloeden. Glucosamine kan ook de bloedstollingstijd verlagen. Wees voorzichtig met gelijktijdig gebruik.
Groene thee - Epigallocatechinegallaat als een gezuiverd extract (novel food)	*Camellia sinensis*	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	*Camellia sinensis*	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(swens) of borstvoeding.	Rood - Wettelijk verplicht	Dit is de, met de 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. Oranje toevoeging zwangerschapswens: Groene thee remt de opname van foliumzuur. Het foliumzuur level speelt een rol bij het verloop van een goede zwangerschap. Het is bekend dat foliumzuur levels al op pijl moeten zijn een aantal maanden voor iemand zwanger wordt. Vanwege interactie tussen groene thee en foliumzuur, met mogelijk verlaagde foliumzuur levels, is het verstandig op te letten bij het consumeren van veel groene thee producten bij een zwangerschapswens. NPN raadt aan om zwangerschapswens toe te voegen aan de verplichte waarschuwing.
Groene thee	*Camellia sinensis*		Niet gelijktijdig innemen met hart- en vaatmedicijnen (zoals nadolol). Houd minimaal 1-2 uur aan tussen het innemen van medicatie en groene thee. **Disclaimer: Voor dit ingrediënt is een wettelijke waarschuwing in voorbereiding. Tot die tijd adviseert NPN met klem deze waarschuwing te gebruiken**	Lichtoranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	De catechines in groene thee kunnen of de opname van hart- en vaatmedicijnen remmen. Inname van groene thee na 1-2 uur is raadzamer. Raadpleeg altijd een arts bij medicijngebruik.
Guarboonvezels (Guargom)		Als vezelpreparaat	Niet gelijktijdig innemen met medicijnen. Houd minimaal 1-2 uur aan tussen het innemen van medicatie en guarboonvezels.	Lichtoranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Inname van guarboonvezels kan de absorptie van een veelal medicijnen beïnvloeden en zo een effect hebben op de werking. Neem ruime tijd tussen het nemen van medicijnen en guarboonvezels.
Guggul	*Commiphora Mukul*		Niet gebruiken tijdens zwangerschap en borstvoeding.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Kan mogelijk de bloedstroom bevorderen, voor kramp in de onderbuik zorgen en contracties van de baarmoeder veroorzaken, met als mogelijk gevolg een abortus. Gebruik tijdens zwangerschap wordt afgeraden. Onvoldoende gegevens bekend over de veiligheid tijdens borstvoeding.
Hop	*Humulus lupulus*	Hoge doseringen > 500 mg (> 100 mcg 8-PN)	Raadpleeg een arts als u een behandeling ondergaat of heeft ondergaan voor (hormoongevoelige) kanker.	Lichtoranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Hop bevat fyto-oestrogenen. Dit zou de werking van het vrouwelijke hormoon oestrogeen kunnen beïnvloeden. Het is onbekend of dit negatief of positief is. Raadpleeg uw arts bij hormoongerelateerde aandoeningen of bij hormoongerelateerde klachten. Gebruik van fyto-oestrogenen wordt ook afgeraden bij heel jonge vrouwen (leeftijd 12-15 bij wie de menstruatie nog onregelmatig is of nog op gang moet komen.
Inuline		> 10 g/d	Kan zorgen voor flatulentie, opgeblazen gevoel en diarree. Verlaag de dosis bij klachten.	Lichtoranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Kan klachten geven in het maag-darm stelsel, zoals winderigheid, gasvorming, opgeblazen gevoel, diarree en krampen. Klachten kunnen optreden vanaf 10-15 g/d. Voor anderen treedt dit pas op bij doseringen vanaf 30 g/d. Verlaag dosis bij klachten.
Japanse tempelboom	*Ginkgo biloba*		Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Ginkgo kan nadelige gevolgen hebben voor de zwangerschap en de foetus. Vermijd gebruik tijdens zwangerschap.
Japanse tempelboom	*Ginkgo biloba*		Raadpleeg uw arts bij gelijktijdig gebruik van antistollingsmedicijnen. Niet gebruiken vóór een operatie. **Disclaimer: Voor dit ingrediënt is een wettelijke waarschuwing in voorbereiding. Tot die tijd adviseert NPN met klem deze waarschuwing te gebruiken**	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Ginkgo kan de plaatjesaggregatie remmen en hiermee de werking van antistollingsmedicijnen versterken. Dit kan leiden tot bloedingen. Wees voorzichtig met gelijktijdig gebruik.
Jeneverbes	*Juniperus communis L.*		Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Kan mogelijk contracties van de baarmoeder, darmen en blaas veroorzaken. Heeft nadelige effecten op de zwangerschap en kan tot abortus leiden.
Kattenklauw	*Uncaria tomentosa*		Kan de werking van medicijnen die de afweer onderdrukken (zoals prednison) beïnvloeden. Raadpleeg uw arts of apotheker.	Lichtoranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Kattenklauw heeft een werking op het immuunsysteem, door het te activeren en te versterken. Dit kan de werking van immunosuppressiva tegengaan.
Kelp	*Laminariales*	niet geanalyseerd of > 150 mcg jodium	Niet gebruiken bij schildklierproblemen. Kan grote hoeveelheden jodium bevatten.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Kelp kan grote hoeveelheden jodium bevatten. Hoge inname van jodium voor langere tijd kan de werking van de schildklier verstoren. Vermijd dit product bij al bestaande schildklierproblemen, vanwege mogelijke verergering.

Knoflook	*Allium Sativum*		Kan de werking van antivirale middelen (zoals saquinavir) beïnvloeden. Raadpleeg uw arts of apotheker. **Disclaimer: Voor dit ingrediënt is een wettelijke waarschuwing in voorbereiding. Tot die tijd adviseert NPN met klem deze waarschuwing te gebruiken**	Lichtoranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Saquinavir is een substraat voor Cytochrome P450 (CYP)- enzymen. Knoflook preparaten, met name als ze allicin bevatten, kunnen tot een verlaging van de plasmaspiegels van Saquinavir leidden.
Knoflook	*Allium Sativum*		Raadpleeg uw arts bij gelijktijdig gebruik van antistollingsmedicijnen. Niet gebruiken vóór een operatie. **Disclaimer: Voor dit ingrediënt is een wettelijke waarschuwing in voorbereiding. Tot die tijd adviseert NPN met klem deze waarschuwing te gebruiken**	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Er zijn aanwijzingen dat knoflook ook een additief effect kan hebben op andere bloedverdunners. Voorzichtigheid bij bloedverdunners en knoflook inname is geboden. Met name preparaten met allicine lijken een effect te hebben, AGE lijkt geen of minder interactie aan te gaan met bloedverdunners.
Kurkuma	*Curcuma longa*		Kan de werking van Tamoxifen en Sulfasalazine beïnvloeden. Raadpleeg uw arts of apotheker. **Disclaimer: Voor dit ingrediënt is een wettelijke waarschuwing in voorbereiding. Tot die tijd adviseert NPN met klem deze waarschuwing te gebruiken**	Lichtoranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Er zijn aanwijzingen dat hoge doseringen van Curcuma Longa de concentratie van Tamoxifen beïnvloeden, wat niet bevorderlijk is bij de behandeling van borstkanker. Er is ook aanwijzing voor een interactie tussen kurkuma en Sulfasalazine. Het werkende mechanisme is nog niet bekend. Overleg met de arts is raadzaam.
Kurkuma	*Curcuma longa*		Niet gebruiken bij bestaande leveraandoeningen. Kurkuma kan in zeldzame gevallen leverproblemen veroorzaken. Raadpleeg uw arts bij geelzucht en andere ongebruikelijke klachten.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Kurkuma kan bij sommige mensen leverproblemen veroorzaken. Voorzichtigheid is met name geboden bij supplementen met een hogere biobeschikbaarheid door bijvoorbeeld toevoeging van liposomen of piperine.
Kurkuma	*Curcuma longa*		Niet gebruiken bij galwegstoornissen	Lichtoranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Uit onderzoek blijkt dat Curcuma Longa invloed heeft op de samentrekkingen en het volume van de galwegen. Het is dus belangrijk dat Curcuma Longa niet wordt ingenomen bij galwegstoornissen.
L-tryptofaan			Let op bij gebruik van medicijnen die de hersenstofwisseling beïnvloeden, zoals antidepressiva en kalmerende middelen. Raadpleeg uw arts of apotheker	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Tryptofaan heeft eenzelfde werking op het serotonine-mechanisme in het brein als antidepressiva en slaapmedicatie. Een gelijktijdige inname heeft mogelijk een additief effect, met het serotoninesyndroom als gevolg.
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.
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 (1-2 uur) voor het slapen.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Veilig gebruik bij genoemde indicaties is onvoldoende bekend. Mogelijke verstoring van waak-slaapritme. Goede gebruiksaanwijzing is daarom belangrijk.
Melatonine (bij jetlag)		> 0.3 mg	Niet gebruiken: - Door kinderen jonger dan 12 jaar - Tijdens zwangerschap en borstvoeding	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Wordt meestal voor korte duur gebruikt. Risico's voor langdurig gebruik zijn daarom buiten beschouwing gelaten.
Moederkruid	*Tanacetum parthenium*		Niet gebruiken tijdens zwangerschap.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Kan mogelijk zorgen voor contracties van de baarmoeder en heeft mogelijk nadelige effecten op moeder en foetus.
Moerasspirea	*Filipendula/Spirea ulmaria*		Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding. Niet geschikt voor kinderen.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Het kruid bevat salicinezuur, wat negatieve effecten kan hebben op de zwangerschap en voor moeder en kind. Gebruik wordt sterk afgeraden.
Monacolinen - rodegistrijst	*Monascus purpurea*	max. dosering monacolinen < 3 mg	- 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 rodegistrijst gebruikt.	Rood - Wettelijk verplicht	
Monnikspeper	*Vitex agnus castus*		Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Monnikspeper heeft invloed op de hormoonhuishouding, met name de oestrogeen en progesteron balans. Mogelijk kan een verandering in deze balans nadelige gevolgen hebben voor de zwangerschap(swens), foetus en baby.
Nattokinase			Raadpleeg uw arts bij gelijktijdig gebruik van antistollingsmedicijnen. Niet gebruiken vóór een operatie.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Nattokinase heeft een bloedverdunnende werking. Risico op bloedingen is groot, zeker in combinatie met andere bloedverdunners. Gelijktijdig gebruik wordt sterk ontraden, evenals gebruik voor een operatie.
Nicotinezuur		> 50 mg	Kan voor een flush zorgen, waarbij een hevige en plotselinge bloedtoevoer naar hoofd en ledematen optreedt. Deze veroorzaakt een warme en branderige sensatie. Dit is van korte duur en gaat vanzelf over.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Nicotinezuur veroorzaakt soms verwijding van de bloedvaten en bloedtoevoer naar hoofd en ledematen. Hierdoor ontstaat een warme, prikkelende, branderige sensatie, genaamd flush. Deze gaat vanzelf over.
Omega-3 vetzuren		> 1 gram EPA/DHA	Raadpleeg een arts als u bekend bent met atriumfibrilleren.	Lichtoranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	
Papaïne			Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Heeft mogelijk schadelijke effecten op de embryo. Zou ook mogelijk baarmoedercontracties kunnen stimuleren.
Papaya	*Carica Papaya L. Folium (Blad)*		Niet gebruiken tijdens zwangerschap(swens) of borstvoeding.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Het blad heeft mogelijk toxische effecten op de embryo, het kan contracties van de baarmoeder stimuleren en kan de vruchtbaarheid verminderen.
Passiebloem	*Passiflora*		Let op bij gebruik van slaapmedicatie, kalmeringsmiddelen of angstremmers	Lichtoranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Passiebloem werkt slaapinducerend en verlaagt angst- en spanningsklachten. Het heeft mogelijk een versterkende werking op slaapmedicatie, benzodiazepinen en anxiolytica.
Pau d'Arco	*Tabebuia spp.*		Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Heeft schadelijke effecten op de foetus en kan fatale gevolgen hebben voor de foetus.
Pectine		Als vezelpreparat	Niet gelijktijdig innemen met medicijnen. Houd minimaal 1-2 uur aan tussen het innemen van medicatie en pectine.	Lichtoranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Inname van pectine kan de absorptie van een veelal medicijnen beïnvloeden en zo een effect hebben op de werking. Neem ruime tijd tussen het nemen van medicijnen en pectine.
Plantensterolen, -stanolen	*fytosterolen, -stanolen*		Dit product is niet bedoeld voor mensen die hun bloedcholesterolgehalte niet onder controle moeten houden.	Rood - Wettelijk verplicht	

Plantensterolen, -stanolen	*fytosterolen, -stanolen*		Vermijd consumptie van meer dan 3 gram toegevoegde plantensterolen/stanolen per dag.	Rood - Wettelijk verplicht	
Plantensterolen, -stanolen	*fytosterolen, -stanolen*		Indien u cholesterolverlagende geneesmiddelen gebruikt, het product uitsluitend onder toezicht van een arts gebruiken.	Rood - Wettelijk verplicht	
Plantensterolen, -stanolen	*fytosterolen, -stanolen*		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	
Psylliumvezels			Niet gelijktijdig innemen met medicijnen. Houd minimaal 1-2 uur aan tussen het innemen van medicijnen en psyliumvezels.	Lichtoranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Inname van psyliumvezels kan de absorptie van een veelal medicijnen beïnvloeden en hierdoor de werking beïnvloeden. Neem ruime tijd tussen het nemen van medicijnen en psyliumvezels.
Rabarber	*Rheum Rhabarbarum*		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	
Resveratrol: *uit microbiële bron*			Bij medicijngebruik, het product uitsluitend onder toezicht van een arts gebruiken.	Rood - Wettelijk verplicht	
Resveratrol: *uit natuurlijke bron*			Bij medicijngebruik, het product uitsluitend onder toezicht van een arts gebruiken.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	
(Rode) Zonnehoed	*Echinacea purpurea, pallida, angustifolia*		Niet gebruiken met medicijnen die de afweer onderdrukken, zoals prednison vanwege wisselwerking.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Echinacea versterkt het immuunsysteem en zet het afweersysteem aan. Dit kan de werking van immunosuppressiva tegengaan.
Rode Salie	*Salvia miltiorrhiza*		Raadpleeg uw arts bij gelijktijdig gebruik van antistollingsmedicijnen. Niet gebruiken vóór een operatie. **Disclaimer: Voor dit ingrediënt is een wettelijke waarschuwing in voorbereiding. Tot die tijd adviseert NPN met klem deze waarschuwing te gebruiken**	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Er zijn aanwijzingen dat Danshen de CYP450-enzymen beïnvloedt. Hierdoor blijven medicijnen zoals warfarine langer in het bloed. Daarnaast heeft Danshen zelf ook een effect op de bloedstolling, namelijk een antibloedstollende werking. Deze stoffen samen kunnen dus leiden tot een extra bloedverdunnend effect.
Rozewortel	*Rhodiola rosea*		Let op bij gebruik van antidepressiva (MAO-remmers). Raadpleeg uw arts of apotheker	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Rhodiola werkt via dezelfde mechanismes als antidepressiva. Rhodiola zou de werking van deze medicijnen kunnen versterken, wat ernstige gevolgen kan hebben zoals het serotoninesyndroom of hyperstimulatie.
Senna	*Cassia angustifolia et sp.*		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	‡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	*Hypericum perforatum*		Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing. 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	
Sint-janskruid	*Hypericum perforatum*		Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding. **Disclaimer: Voor dit ingrediënt is een wettelijke waarschuwing in voorbereiding. Tot die tijd adviseert NPN met klem deze waarschuwing te gebruiken**	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	
Sint-janskruid	*Hypericum perforatum*	≥ 2 mg hypericine	Kan licht overgevoelig worden voor zonlicht. **Disclaimer: Voor dit ingrediënt is een wettelijke waarschuwing in voorbereiding. Tot die tijd adviseert NPN met klem deze waarschuwing te gebruiken**	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)	*Griffonia simplicifolia*		Let op bij gebruik van medicijnen die de hersenstofwisseling beïnvloeden, zoals antidepressiva en kalmerende middelen. Raadpleeg uw arts of apotheker	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	5-HTP heeft eenzelfde werking op het serotonine-mechanisme in het brein als antidepressiva en slaapmedicatie. Een gelijktijdige inname heeft mogelijk een additief effect, met het serotoninesyndroom als gevolg.
Sporkehout, Vuilboom	*Rhamnus frangulae (cortex)*		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	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	*Chelidonium majus*		Niet gebruiken bij bestaande leveraandoeningen. Stinkende Gouwe kan in zeldzame gevallen leverproblemen veroorzaken. Raadpleeg uw arts bij geelzucht en andere ongebruikelijke klachten.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Leverschade kan optreden in sommige gevallen. Met name hoge doseringen en langdurig gebruik werken dit in de hand. Stop het gebruik bij klachten.
Tartrazine			Kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadeling beïnvloeden.	Rood - Wettelijk verplicht	
Troszilverkaars	*Cimicifuga racemosa*		Raadpleeg uw arts bij (een geschiedenis van) leveraandoeningen. Stop met gebruik bij verschijnselen van leverschade. **Disclaimer: Voor dit ingrediënt is een wettelijke waarschuwing in voorbereiding. Tot die tijd adviseert NPN met klem deze waarschuwing te gebruiken**	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	
Troszilverkaars	*Cimicifuga racemosa*		Raadpleeg uw arts als u een behandeling ondergaat of heeft ondergaan voor hormoongevoelige kanker. **Disclaimer: Voor dit ingrediënt is een wettelijke waarschuwing in voorbereiding. Tot die tijd adviseert NPN met klem deze waarschuwing te gebruiken**	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	
Troszilverkaars	*Cimicifuga racemosa*		Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding. **Disclaimer: Voor dit ingrediënt is een wettelijke waarschuwing in voorbereiding. Tot die tijd adviseert NPN met klem deze waarschuwing te gebruiken**	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 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 K1		> 100 µg	Niet gebruiken met coumarinederivaten, zoals acenocoumarol en fenprocoumon vanwege wisselwerking.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Vitamine K1 kan de bloedstolling bevorderen. Dit kan nadelig zijn bij gebruik van cumarinederivaten (vitamine K-antagonisten), vanwege tegenwerkende werking.
Vitamine K2			Niet gebruiken met coumarinederivaten, zoals acenocoumarol en fenprocoumon vanwege wisselwerking.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Vitamine K2 kan de bloedstolling bevorderen. Dit kan nadelig zijn bij gebruik van cumarinederivaten (vitamine K-antagonisten), vanwege tegenwerkende werking.
Wilgenbast	*Salix alba*		Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding. Niet geschikt voor kinderen.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Het kruid bevat salicinezuur, wat negatieve effecten kan hebben op de zwangerschap en voor moeder en kind. Gebruik wordt sterk afgeraden.
Witte abeel, balsempopulier, zwarte populier, ratelpopulier	*Populus alba, P. candicans, P. nigra, P. tremula*		Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding. Niet geschikt voor kinderen.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Het kruid bevat salicinezuur, wat negatieve effecten kan hebben op de zwangerschap en voor moeder en kind. Gebruik wordt sterk afgeraden.
Zaagpalm	*Serenoa repens, Sabal serrulata*		Niet gebruiken tijdens zwangerschap of 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 mg jodium of niet geanalyseerd	Kan grote hoeveelheden jodium bevatten.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	
Zoethoutwortel	*Glycyrrhiza glabra*		Niet gebruiken tijdens zwangerschap.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Kan nadelige effecten hebben op de gezondheid van de moeder, de zwangerschap en de ontwikkeling van het kindje.
Zoethoutwortel	*Glycyrrhiza glabra*	> 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 Glycyrrhiza glabra. 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	*Glycyrrhiza glabra*	> 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 Glycyrrhiza glabra. 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)	*Citrus Aurantium*	max. gehalte is 27 mg/dagdosering	Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Onvoldoende wetenschappelijke onderbouwing voor de veiligheid tijdens zwangerschap en borstvoeding. O- en m-synefrine zijn verboden, p-synepfrine maximum 27 mg (Warenwetbesluit Kruidenpreparaten).
Zwarte komijn	*Nigella sativa*		Niet gebruiken tijdens zwangerschap(swens) of borstvoeding.	Oranje - NPN advies waarschuwing plaatsen	Er zijn aanwijzingen dat zwarte komijn abortus kan opwekken, contracties van de baarmoeder kan veroorzaken en menstruaties kan induceren. Onvoldoende gegevens bekend over de veiligheid tijdens borstvoeding.