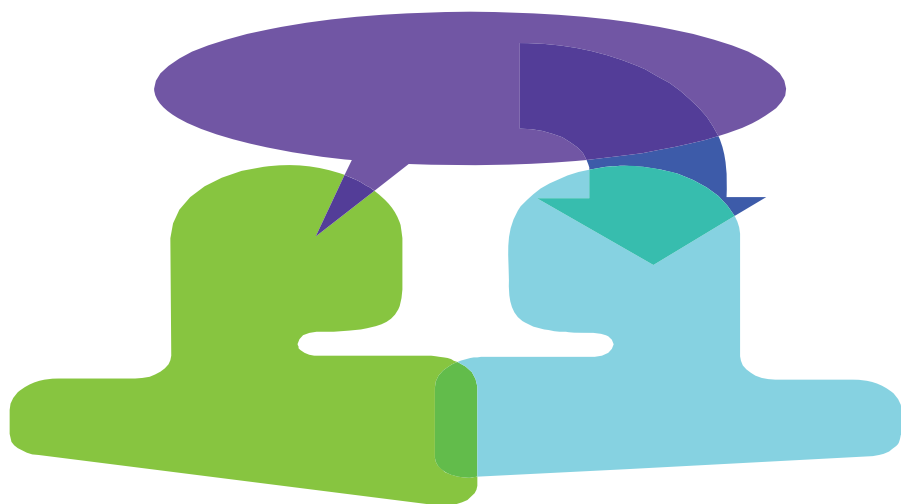


Fortæl din læge at du bruger

# alternativ behandling som fx kosttilskud og naturlægemidler



## Fordi

Kosttilskud og naturlægemidler  
kan give allergiske reaktioner  
og andre bivirkninger  
eller modarbejde den lægelige behandling

April 2009

## **Hvad er alternativ behandling?**

Alternativ behandling dækker over en række behandlinger, kosttilskud, naturlægemidler, stærke vitamin- og mineraltilskud, som sædvanligvis ikke tilbydes i det etablerede sundhedssystem.

*Det kan fx dreje sig om:*

- Kosttilskud og naturlægemidler som perikum, echinaceae (purpur solhat), kapsler med hvidløg, fiskeolie eller ingefær
- Stærke vitamin- og mineral præparater som fx antioxidanterne: c-vitamin, selen, e-vitamin
- Behandlinger som akupunktur, zoneterapi eller healing

*Derfor er det vigtigt, at du taler med din læge om alternativ behandling*

- Kosttilskud, naturlægemidler, stærke vitamin- og mineralpræparater kan have bivirkninger eller modarbejde den lægeordnede medicin og behandling. Derfor er det en god ide at tale med din læge, hvis du bruger alternativ behandling.
- Du kan betragte lægen som din samarbejdspartner. Ved at tale med lægen om alternativ behandling, kan du faktisk hjælpe dig selv og din læge til at få et godt samarbejde omkring dit helbred.
- Naturlægemidler kan give allergiske reaktioner.
- Fiskeolie og Gingko biloba kan påvirke din blodfortyndende behandling.

*Når du skal tale med din læge*

- Det er en god ide at give din læge en liste over, hvad du får af alternative behandlinger, inklusive hvad du bruger af kosttilskud, naturlægemidler og stærke vitamin- og mineralpræparater.
- Din læge ved ikke alt, men kan hjælpe dig i dine overvejelser om brug af alternativ behandling.

Her kan du søge pålidelig viden om alternativ behandling. Markedet for alternativ behandling kan være svært at finde rundt i. Her kan du se eksempler på en række hjemmesider, hvor du kan finde pålidelig information.

## Danske hjemmesider

Viden og Forskningscenter for Alternativ Behandling (VIFAB). Vær opmærksom på, at du ikke kan få rådgivning her.  
*www.vifab.dk*

Lægemiddelstyrelsens side, hvor du kan læse om samtidig brug af medicin og fx naturlægemidler.  
*www.medicinkombination.dk*

Nogle patientforeninger har deres egen hjemmeside, hvor du kan finde oplysninger og måske få rådgivning om alternativ behandling.  
*www.diabetesforeningen.dk, www.forbrugerraadet.dk, www.gigtforeningen.dk, www.hjerteforeningen.dk, www.cancer.dk/alternativ, www.scleroseforeningen.dk*

## Engelsksprogede hjemmesider

National Center for Complementary and Alternative Medicine giver information om alternative behandlinger.  
*www.nccam.nih.gov*

Memorial Sloan-Kettering Cancer Center giver god information om naturlægemidler, urter og vitaminer.  
*www.mskcc.org*

De følgende engelsksprogede links er målrettet professionelle og anvendes hyppigt af læger

MedlinePlus bringer information fra the National Library of Medicine (NLM), the National Institutes of Health (NIH), formidler viden om kosttilskud, naturlægemidler og stærke vitamin- og mineraler.  
*www.medlineplus.gov*

Pubmed er en service fra NLM og NIH, hvor du kan søge artikler.  
*www.pubmed.com*

## Udgivet i samarbejde mellem

Bedre Psykiatri – Landsforeningen for pårørende *www.bedrepsykiatri.dk*,  
Danske Handicaporganisationer *www.handicap.dk*, Diabetesforeningen *www.diabetesforeningen.dk*,  
Forbrugerrådet *www.forbrugerraadet.dk*, Gigtforeningen *www.gigtforeningen.dk*,  
Hjerteforeningen *www.hjerteforeningen.dk*, Kræftens Bekæmpelse *www.cancer.dk*,  
Lægeforeningen *www.laeger.dk*, Scleroseforeningen *www.scleroseforeningen.dk*