

## **Optovit E, 200 I.E., capsules, zacht**

### **Vitamine E (d- $\alpha$ -tocoferol)**

**Lees goed de hele bijsluiter, want deze bevat belangrijke informatie.**

Dit geneesmiddel kunt u zonder voorschrift krijgen. Maar gebruik het wel zorgvuldig, dan bereikt u het beste resultaat.



- Bewaar deze bijsluiter. Misschien heeft u hem later weer nodig.
- Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw arts of apotheker.
- Wordt uw klacht niet minder, of wordt hij zelfs erger? Neem dan contact op met uw arts.
- Krijgt u veel last van een van de bijwerkingen die in punt 4 staan? Of krijgt u een bijwerking die niet in deze bijsluiter staat? Neem dan contact op met uw arts of apotheker.

#### **Inhoud van deze bijsluiter:**

1. Waarvoor wordt Optovit E gebruikt?
2. Wanneer mag u Optovit E niet gebruiken of moet u er extra voorzichtig mee zijn?
3. Hoe neemt u Optovit E in?
4. Mogelijke bijwerkingen.
5. Hoe bewaart u Optovit E?
6. Aanvullende informatie.

#### **1. WAARVOOR WORDT OPTOVIT E GEBRUIKT?**

Optovit E wordt gebruikt om een tekort aan vitamine E aan te vullen of te voorkomen.

Bij een tekort aan vitamine E kunnen volgende symptomen optreden:

- Bloedarmoede door afbraak van de rode bloedcellen.
- Toenemende spierzwakte.
- Aantasting van het zenuwstelsel, vooral bij kinderen met absorptiestoornissen.
- Aantasting van het netvlies.

Vitamine E is aangewezen:

- Bij een verhoogde behoefte, bijvoorbeeld bij bijzondere lichamelijke belasting of bij een dieet rijk aan poly-onverzadigde vetzuren.
- Bij stoornissen in de opname van vitamine E, bijvoorbeeld bij ontsteking van de alvleesklier, na verwijdering van de maag, bij taaislijmziekte (mucoviscidose, een erfelijke aandoening gekenmerkt door woekering van bindweefsel en cystevorming in verschillende organen), bij een absorptiestoornis van het darmslijmvlies (spruw), bij een erfelijke aandoening gekenmerkt door een afwezigheid van een eiwit, noodzakelijk voor de vorming van de lipoproteïnen (ab $\beta$ talipoproteïnemie).

## **2. WANNEER MAG U OPTOVIT E NIET GEBRUIKEN OF MOET U ER EXTRA VOORZICHTIG MEE ZIJN?**

### **Wanneer mag u Optovit E niet gebruiken?**

- U bent allergisch voor een van de stoffen die in dit geneesmiddel zitten. Deze stoffen kunt u vinden onder punt 6.

### **Wanneer moet u extra voorzichtig zijn met Optovit E?**

- Raadpleeg bij ernstige klachten de arts, als u na inname geen resultaten hebt. Ziekten die gepaard gaan met een tekort aan vitamine E hebben namelijk vaak andere oorzaken.
- Vitamine E zou het effect van vitamine K kunnen tegenwerken en zou, in bepaalde gevallen, de bloedstollingstijd kunnen verlengen, bijvoorbeeld bij gelijktijdige behandeling met vrouwelijke geslachtshormonen (oestrogenen) of met geneesmiddelen die de bloedstolling tegengaan. Het belang van deze effecten is echter nog niet aangetoond.
- Als u nog andere geneesmiddelen gebruikt. Gelieve ook de rubriek “Gebruikt u nog andere geneesmiddelen?” te lezen.

Raadpleeg uw arts indien één van de bovenstaande waarschuwingen voor u van toepassing is, of dat in het verleden is geweest.

### **Gebruikt u nog andere geneesmiddelen?**

Gebruikt u naast Optovit E nog andere geneesmiddelen, of heeft u dat kort geleden gedaan? Vertel dat dan uw arts of apotheker. Dat geldt ook voor geneesmiddelen waar u geen voorschrift voor nodig heeft.

Vitamine E zou het effect van vitamine K kunnen tegenwerken en zou, in bepaalde gevallen, de bloedstollingstijd kunnen verlengen, bijvoorbeeld bij gelijktijdige behandeling met vrouwelijke geslachtshormonen (oestrogenen) of geneesmiddelen die de bloedstolling tegengaan.

Het belang van deze effecten is echter nog niet aangetoond.

### **Waarop moet u letten met eten en drinken?**

Er zijn geen bijzondere voorzorgen nodig.

### **Zwangerschap en borstvoeding**

Wilt u zwanger worden, bent u zwanger of geeft u borstvoeding? Neem dan contact op met uw arts of apotheker voordat u geneesmiddelen gebruikt.

- Optovit E kan zonder problemen gebruikt worden tijdens de zwangerschap of bij borstvoeding.
- Vitamine E gaat over in de moedermelk. Deze bevat een voldoende hoeveelheid om de behoeften van een gezonde pasgeborene te dekken.
- De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine E bedraagt 15 I.E. (10 mg) bij zwangerschap en 18 I.E. (12 mg) bij borstvoeding.

### **Rijvaardigheid en het gebruik van machines**

Het gebruik van Optovit E capsules heeft geen invloed op het besturen van voertuigen of op het gebruik van machines.

### Stoffen in Optovit E waarmee u rekening moet houden

Dit geneesmiddel bevat sojaboonolie. Gebruik dit geneesmiddel niet als u allergisch bent aan pinda's of soja.

### 3. HOE NEEMT U OPTOVIT E IN?

Gebruik Optovit E altijd precies zoals uw arts of apotheker u dat heeft verteld. Twijfelt u over het juiste gebruik? Neem dan contact op met uw arts of apotheker.

- Aanvullen of voorkomen van een tekort aan vitamine E:  
 Volwassenen en kinderen vanaf 14 jaar:  
 1 tot 3 capsules per dag.  
 De capsules innemen met een glas water.
- Een afwisselende en goed uitgebalanceerde voeding dekt normaal gezien de vitamine E behoefte van een gezonde persoon; deze verschilt naargelang de leeftijd.

<i>Leeftijd</i>	<i>Aanbevolen hoeveelheid vitamine E per dag</i>
Zuigelingen 0-6 maanden	4,5 I.E. (3 mg)
Zuigelingen 6-12 maanden	6 I.E. (4 mg)
Kinderen 1-4 jaar	9 I.E. (6 mg)
Kinderen 4-10 jaar	10,4 I.E. (7 mg)
Volwassenen: Mannen > 10 jaar	15 I.E. (10 mg)
Vrouwen > 10 jaar	12 I.E. (8 mg)
Zwangerschap	15 I.E. (10 mg)
Borstvoeding	18 I.E. (12 mg)

### Heeft u te veel van Optovit E ingenomen?

Wanneer u teveel van Optovit E heeft ingenomen, neem dan onmiddellijk contact op met uw arts, apotheker of het Antigifcentrum (070/245.245).

Bij dosissen hoger dan 1 g (1493 I.E.) kunnen eventueel maagdarmklachten optreden, vergezeld van hoofdpijn, vermoeidheid, spierzwakte en hoge bloeddruk.

### Bent u vergeten Optovit E in te nemen?

Optovit E kan op elk moment van de dag ingenomen worden. Het vergeten van een dosis heeft geen nadelige gevolgen. Er moeten geen speciale maatregelen genomen worden.

### Als u stopt met het innemen van Optovit E

Er zijn geen bijzondere voorzorgen nodig.

Heeft u nog andere vragen over het gebruik van dit geneesmiddel? Neem dan contact op met uw arts of apotheker.

#### **4. MOGELIJKE BIJWERKINGEN.**

Zoals elk geneesmiddel kan Optovit E bijwerkingen hebben, al krijgt niet iedereen daarmee te maken. Over het algemeen wordt vitamine E goed verdragen. Bij dosissen hoger dan 1 g (1493 I.E.) kunnen eventueel klachten optreden ter hoogte van het maag-darmstelsel, vergezeld van hoofdpijn, vermoeidheid, spierzwakte en hoge bloeddruk.

Krijgt u veel last van een bijwerking? Of heeft u een bijwerking die niet in deze bijsluiter staat? Neem dan contact op met uw arts of apotheker.

#### **5. HOE BEWAART U OPTOVIT E?**

Buiten het bereik en zicht van kinderen houden. Bewaren bij kamertemperatuur (15-25°C) in de oorspronkelijke verpakking ter bescherming tegen licht en vocht. Gebruik Optovit E niet meer na de uiterste houdbaarheidsdatum. Die is te vinden op de doos/de blisterverpakking na "EXP". Daar staat een maand en een jaar. De eerste twee cijfers geven de maand aan, de volgende twee of vier cijfers het jaar. De laatste dag van die maand is de uiterste houdbaarheidsdatum.

#### **6. AANVULLENDE INFORMATIE.**

##### **Welke stoffen zitten er in Optovit E?**

- De werkzame stof in Optovit E is d- $\alpha$ -tocoferol 134,23 mg (= 200 I.E. vitamine E). Het aantal I.E. (Internationale Eenheden) is een maat voor de activiteit van de vitamine.
- De andere stoffen in Optovit E zijn sojaboonolie, gelatine en glycerol 85%.

##### **Hoe ziet Optovit E eruit en hoeveel zit er in een verpakking?**

Doos met 30 of 60 capsules in blisterverpakking.

Het is mogelijk dat niet alle genoemde verpakkingsgrootten in het handel worden gebracht.

##### **Houder van de vergunning voor het in de handel brengen en fabrikant**

Houder van de vergunning voor het in de handel brengen:

Laboratoria QUALIPHAR N.V./S.A. - Rijksweg 9 - 2880 Bornem - België

Fabrikant:

HERMES Arzneimittel GmbH - Georg-Kalb-Straße 5-8 - 82049 Großhesselohe/München - Duitsland

**Nummer van de vergunning voor het in de handel brengen:** BE211565

Vrije aflevering.

**Deze bijsluiter is goedgekeurd in 10/2020.**