

Ernährung & Medikamente

Interaktionen zwischen verschiedenen Arzneimitteln sind im klinischen Alltag durchaus bekannt. Medikamente in Verbindung mit Genuss- und Lebensmitteln können ebenso starke Wechselwirkungen verursachen und sollten daher die gleiche Bedeutung in der Praxis erfahren. Denn das Zusammenspiel von Medikament und Lebensmittel trägt wesentlich zum Erfolg einer Therapie bei. [1]

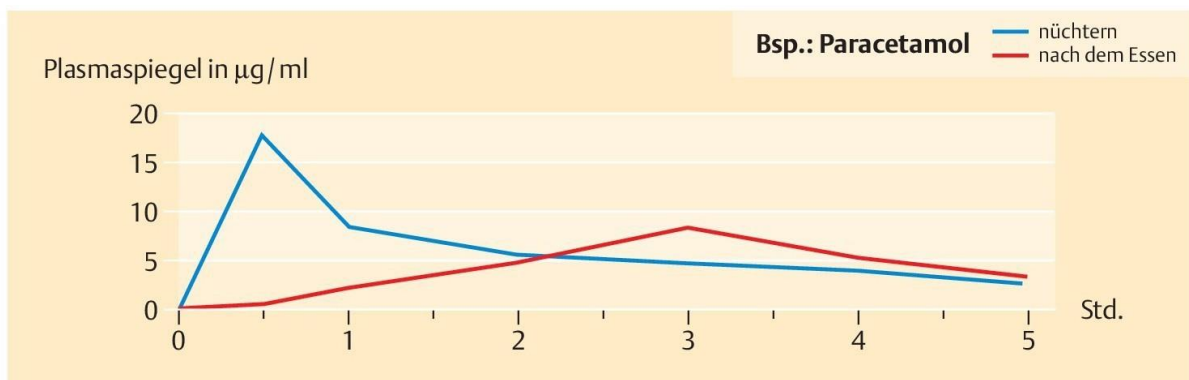
Vor, während oder nach dem Essen?

Es gibt einige Faktoren, die für die Resorptionsgeschwindigkeit eines Arzneimittels verantwortlich sind (Food-Effekt). Dazu zählen zum Beispiel:

- **Füllungszustand des Magens**
- **Zusammensetzung der Mahlzeit**
- **Magen-pH**
- **Darmmotilität** [2, 3]

Zu welchem Zeitpunkt ein Medikament eingenommen werden sollte, ist daher immer vom Arzneimittel und der gewünschten Wirkung abhängig und muss individuell abgestimmt werden.

Am Beispiel **Paracetamol** (siehe Bild) sieht man deutlich, wie sich die Wirksamkeit durch die Einnahme nach dem Essen verzögert. Um dies zu vermeiden, sollten Analgetika generell auf **nüchternen Magen** eingenommen werden. Dasselbe gilt für magensaftresistente, formstabile Tabletten (z.B. Diclofenac).



Quelle: Biesalski H, Grimm P, Nowitzki-Grimm S. Arzneimittel und Nahrung I. In: Biesalski H, Biesalski H, Hrsg. Taschenatlas Ernährung. 5. Auflage. Thieme; 2011. doi:10.1055/b-001-2130

Allgemein kann gesagt werden, dass Einnahmeempfehlungen strikt eingehalten werden müssen, um die beste Resorption zu gewährleisten. Dabei gilt „vor dem Essen“ ist ca. 1 Stunde vor dem Essen und „nach dem Essen“ bedeutet ein Zeitabstand von ca. ½ - 1 Stunde zur Mahlzeit. [3, 4]

Lebensmittel und deren Wechselwirkungen mit Medikamenten

Einige Lebensmittel können Arzneimittelstoffe, teilweise unabhängig vom Einnahmezeitpunkt, verstärken oder abschwächen. Die Folgen einer solchen Wechselwirkung reichen von Therapieversagen bis zur toxischen Wirkungssteigerung.

Im folgenden Abschnitt sind einige Beispiele für typische Wechselwirkungen mit Lebensmitteln aufgelistet.

Grapefruit

Bereits 200 ml Grapefruitsaft können zu einer ungewollten Verstärkung von **Lipidsenkern** (z.B. Simvastatin, Atorvastatin) und anderen Medikamenten führen. Nachdem die entstehende Enzyminhibition bis zu drei Tage anhalten kann, muss während der Medikamenteneinnahme auf Grapefruitsaft strikt verzichtet werden. Dasselbe gilt übrigens auch für die Pomelo, eine Kreuzung aus Grapefruit und Pampelmuse.



Alkohol

Die bekanntesten Wechselwirkungen entstehen bei Medikamenteneinnahme und gleichzeitigem Alkoholkonsum. Dabei kann Alkohol die sedierende Wirkung von **Schlafmitteln** und **Psychopharmaka** verstärken, wohingegen eine Kombination mit **Paracetamol** mit einem lebertoxischen Effekt einhergehen kann. [1, 5]

Gerbstoffe

Eisentabletten sollten nicht gemeinsam mit tanninhaltigen Getränken wie Wein, Kaffee, Grün- und Schwarztee geschluckt werden. Die sogenannten Gerbstoffe binden Eisen-Ionen im Magen-Darm-Trakt und verhindern somit die vollständige Aufnahme. Es wird empfohlen, einen Abstand von mindestens zwei Stunden davor und danach einzuhalten.

Lebensmittel mit Tyramin

Tyramin gehört zur Gruppe der biogenen Amine und benötigt zum körpereigenen Abbau das Enzym Monoaminoxidase (MAO). Daher kann die Einnahme von **MAO-Hemmern** (z.B. Antidepressiva) in Kombination mit tyraminreichen Lebensmitteln zu Kopfschmerzen bis hin zu gefährlichen Blutdruckentgleisungen führen. Es wird empfohlen, während der Einnahme von MAO-Hemmern bis zwei Wochen nach Therapieende eine strenge tyraminarme Diät einzuhalten. Zu tyraminreichen Lebensmitteln zählen: Wein, Bier, reifer Käse, Salami, Hering, Hühner- und Rindsleber, Spinat, Champignons und Hefeextrakt. [1, 5, 6]

Süßholzwurzel

Die Süßholzwurzel kommt in Form von Lakritze oder als Inhaltsstoff bei gemischten Teesorten vor. Die darin enthaltene Glycyrrhizinsäure kann bei hohem Lakritze-Konsum zu Hypertonie, Schwindel und Ödemen führen. Daher ist bei gleichzeitiger Einnahme mit **blutdrucksenkenden Arzneimitteln** Vorsicht geboten. Bei der Verwendung von **Diuretika** kann es durch die erhöhte Ausscheidung von Kalium zu Hypokaliämie führen. [5]



Goji Beere

Die Goji Beere erfreut sich in Europa zunehmender Beliebtheit. Die sogenannte „Superfruit“ kann jedoch in Verbindung mit **blutverdünnenden Mitteln**, wie beispielsweise Phenprocoumon, die antikoagulative Wirkung beschleunigen und das Blutungsrisiko erhöhen. Daher sollte bei Einnahme von Blutverdünnern keine Goji Beeren verzehrt werden. [1]

Ballaststoffreiche Lebensmittel

Einige Ballaststoffe können die Bioverfügbarkeit von bestimmten Medikamenten reduzieren, indem sie die Darmmotilität beschleunigen oder Arzneistoffe binden. Um eine hohe Resorption zu gewährleisten, sollten Schilddrüsenmedikamente, die **L-Thyroxin** enthalten, nüchtern zwei Stunden vor Nahrungsaufnahme eingenommen werden. [4, 7]

Milch- und Milchprodukte

Das in Milch- und Milchprodukten enthaltene Kalzium kann in Kombination mit bestimmten **Antibiotika** schwerlösliche Verbindungen im Magen eingehen. Infolgedessen geht eine stark eingeschränkte Bioverfügbarkeit des Medikamentes damit einher. Es wird daher empfohlen, vier Stunden vor und zwei Stunden nach der Einnahme von Antibiotika auf Milch- und Milchprodukte zu verzichten.

Die Wirkstoffe Ciprofloxacin, Norfloxacin und Doxycyclin sind davon besonders betroffen, wohingegen Antibiotika wie Penicillin oder Erythromycin in Kombination mit Milch unproblematisch sind.

Eine weitere ungünstige Rolle spielt Kalzium bei der Einnahme von Wirkstoffen gegen Osteoporose, den sogenannten **Bisphosphonaten**. Ein zeitlicher Einnahmeabstand von ein bis zwei Stunden zum Essen erscheint als sinnvoll. Außerdem sollten Bisphosphonate nicht mit kalziumreichen Mineralwässern eingenommen werden. [1, 6, 7]

Medikamenteneinnahme und allin®

Manche Produkte von allin® enthalten Milcheiweiß und zusätzlich zugeführtes Kalzium. Es sollte daher bei folgenden Medikamenten ein zeitlicher Abstand bei der Einnahme eingehalten werden:

- **Verschiedenste Antibiotika**
 - z.B.: Ciproxin®, Zoroxin®, Norflux®, Doxybene®, Doxycyclin®, u.a.
- **Arzneimittel gegen Osteoporose (Bisphosphonate)**
 - z.B.: Fosamax®, Bonviva®, Actonel®, Aclasta®, Zometa®, Bonefos®,...

Die genauen Anwendungsempfehlungen entnehmen Sie bitte der Packungsbeilage der jeweiligen Medikamente.



Bei weiteren Fragen stehe ich Ihnen jederzeit zur Verfügung:



Patricia Hödlmoser, Diätologin

p.hoedlmoser@allin-protein.com

mobil AT: 0043 676 964 23 75

mobil DE: 0049 176 40 44 68 68



Quellen:

- [1] Siedentopp U.: Medikamente und Ernährung – Wechselwirkungen zwischen Arznei- und Lebensmitteln. Deutsche Zeitschrift für Akupunktur, 60, 4/2017; S. 41-45
- [2] Schwarz G.: Wechselwirkungen Ernährung und Medikamente. UGB Forum 5/17; S. 242-245
- [3] Biesalski H., Grimm P., Nowitzki-Grimm S. Arzneimittel und Nahrung I. In: Biesalski H, Hrsg. Taschenatlas Ernährung. 5. Auflage. Thieme; 2011.
- [4] Marktl W.: Ernährung & Medikamente – eine komplizierte Beziehung. JEM – Journal für Ernährungsmedizin. <http://www.jem-online.at/originalarbeit/ernaehrung-medikamente-eine-komplizierte-beziehung-724.html> Zugriff am: 10.08.2018
- [5] Biesalski H., Grimm P., Nowitzki-Grimm S. Arzneimittel und Nahrung II. In: Biesalski H, Hrsg. Taschenatlas Ernährung. 5. Auflage. Thieme; 2011.
- [6] Melzer M., Mühlbauer R.: Wechselwirkungen: Medikamente und Lebensmittel. Apotheken Umschau. <https://www.apotheken-umschau.de/Medikamente/Wechselwirkungen-Medikamente-und-Lebensmittel-56596.html> Zugriff am: 10.08.2018
- [7] Smollich M.: So beeinflussen sich Arznei- und Nahrungsmittel. NDR Ratgeber. <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/So-beeinflussen-sich-Medikamente-und-Nahrungsmittel,wechselwirkung101.html> Zugriff am: 10.08.2018