

# Wechselwirkungen: Medikamente und Lebensmittel

Sie überlegen gerade, ob Sie das Antibiotikum mit einem Glas Milch herunterschlucken?

Vorsicht: Zwischen Nahrungsmitteln und Arzneien können problematische Wechselwirkungen entstehen

Was hatte die Apothekerin gesagt? Die Tabletten nicht mit Milch einnehmen? Oder war es Kaffee? Dabei bietet es sich doch an, die Pillen schnell mit dem Nachmittags-Cappuccino herunterzuwürgen. Wird schon nichts passieren...oder?

## Antibiotika und Milch

Milch enthält – genauso wie Käse, Joghurt oder einige Mineralwässer – Kalzium. Dieser Mineralstoff, der für die Knochen so wichtig ist, kann im Magen mit bestimmten Antibiotika schwerlösliche Verbindungen eingehen. Dadurch werden die Mittel schlechter vom Körper aufgenommen und wirken schwächer. Allerdings besteht nicht pauschal bei jedem Antibiotikum ein Milchverbot. Aufpassen sollten Sie zum Beispiel bei den Wirkstoffen Ciprofloxacin, Norfloxacin und Doxycyclin. Andere Antibiotika wie Penicillin oder Erythromycin gelten im Bezug auf Milch als unproblematisch.

## Osteoporose-Mittel und Milch

Auch die sogenannten Bisphosphonate, die gegen Osteoporose helfen, können mit Kalzium Komplexe bilden. Beispiele sind die Arzneistoffe Alendronsäure oder Risedronsäure. Auch hier gilt: Vorsicht mit Milch- und Milchprodukten. Die Tabletten ausschließlich mit gewöhnlichem Trinkwasser, nicht mit Mineralwasser schlucken.

## Simvastatin und Grapefruitsaft

Lipidsenker wie Simvastatin oder Atorvastatin vertragen sich nicht mit Grapefruitsaft. In der Zitrusfrucht steckt unter anderem die Substanz Naringenin, die im Körper in den Abbau verschiedenster Arzneimittel eingreifen kann. Da dieser Naturstoff bestimmte Enzyme hemmt, kann Grapefruitsaft die Wirkung der Medikamente verstärken. Nicht nur bei den Lipidsenkern, sondern auch bei anderen Arzneien, unter anderem Herzmitteln wie Nifedipin, kann diese Wechselwirkung gefährlich werden.

## Phenprocoumon und grünes Gemüse

Grüne Gemüsesorten wie Spinat, Brokkoli oder Rosenkohl enthalten viel Vitamin K. Sie sind sehr gesund, können aber den gerinnungshemmenden Effekt von Phenprocoumon oder

Warfarin abschwächen. Nehmen Sie diese Gemüsesorten am besten kontinuierlich in ähnlich kleinen Mengen zu sich, und nicht einmal sehr viel und dann wieder eine Zeit lang gar nicht. Hintergrund: Der Arzneistoff unterdrückt die Vitamin K-abhängige Bildung von Gerinnungsfaktoren im Körper. Gelangt über das Essen viel Vitamin K in den Organismus, lässt die Wirkung von Phenprocoumon oder Warfarin nach.

### **Paracetamol und Alkohol**

Paracetamol senkt Fieber und hilft gegen Kopf- und Gliederschmerzen. Wird das Medikament allerdings überdosiert, kann es die Leber schädigen. Wer zu dem Wirkstoff noch Alkohol trinkt, kann seinem Stoffwechselorgan schwer zusetzen. Denn Bier oder Wein verstärken den lebertoxischen Effekt von Paracetamol.

### **Propranolol und fettreiche Nahrung**

Die Leber ist unter anderem zuständig für den Abbau von Arzneistoffen. Aus dem Blut, das durch die Leber fließt, entfernt sie unerwünschte Substanzen. Darunter fallen auch viele Medikamente, die oft schon beim ersten Passieren der Leber zumindest in Teilen eliminiert werden. Ist allerdings die Leber mit dem Verdauen reichhaltiger, fetter Nahrung beschäftigt, können Medikamente wie der Betablocker Propranolol womöglich der ersten Leberkontrolle entgehen und deshalb stärker wirken als gewohnt.

### **MAO-Hemmer und Tyramin**

Manchmal greifen Arzneimittel auch in den Abbau von normalen Bestandteilen der Nahrung ein: Zum Beispiel enthalten Lebensmittel, die länger gelagert wurden, meist eine größere Menge des blutdrucksteigernden Stoffes Tyramin. Zu diesen zählen Bier, Wein, reifer Käse, eingelegte Heringe und Salami. Das Tyramin verstoffwechselt der Körper normalerweise ohne Beschwerden durch ein Enzym, das als Monoaminoxidase (MAO) bezeichnet wird. Nimmt ein Mensch allerdings bestimmte MAO-Hemmer ein, behindert das den Umbau von Tyramin. Bei einer tyraminreichen Ernährung kann sein Spiegel im Körper ansteigen und Teile des Nervensystems können aktiviert werden. Dadurch können zum Beispiel Kopfschmerzen entstehen oder der Blutdruck stark ansteigen.

### **Eisentabletten und Gerbstoffe**

Wer Eisentabletten schluckt, sollte wenigstens zwei Stunden davor und danach keine Gerbstoffe, sogenannte Tannine, zu sich nehmen. Denn sie binden die Eisenionen noch im Magen-Darm-Trakt und führen dazu, dass der Körper das Eisen nicht mehr so gut aufnehmen kann. Tanninhaltige Getränke sind zum Beispiel Wein, Kaffee, Grün- und Schwarztee.

## Theophyllin und schwarzer Pfeffer

Einige Asthmamittel enthalten Theophyllin, weil diese Substanz sowohl die Entzündungen der Atemwege eindämmt als auch die Bronchien erweitert. Allerdings sollten damit behandelte Asthmatiker nicht zu scharf würzen: Denn das im schwarzen Pfeffer enthaltene Piperin kann dazu führen, dass sich mehr Theophyllin als vorgesehen im Körper anreichert. Eine ähnliche Wirkung können die vorher bereits erwähnten Gerbstoffe haben.

## Antazida und Citrate

Gegen Sodbrennen gibt es sogenannte Antazida, die oftmals Aluminiumsalze enthalten. Deren Einnahme sollte allerdings nicht in Kombination mit Citraten erfolgen. Denn dadurch resultiert eine erhöhte Aufnahme des in größeren Dosen problematischen Aluminiums in den Körper. Citrate können zum Beispiel in Obstsaften, Limonaden, Brausetabletten und Wein stecken.

**Tipp:** Auf der sicheren Seite sind Sie, wenn Sie Ihre Tabletten genau wie in der Packungsbeilage beschrieben einnehmen. Dazu eignet sich – wenn nicht anders beschrieben – meist am besten ein einfaches Glas Wasser. Ob ein Medikament vor, zum oder nach dem Essen genommen wird, hängt vom jeweiligen Arzneimittel ab.

**Hinweis:** Diese Wechselwirkungen stellen nur ein paar Beispiele dar.

**Fragen Sie deshalb in der Apotheke nach,** ob Ihr spezielles Medikament mit Nahrungsmitteln interagieren kann. Dort sagt man Ihnen auch, ob es ausreicht, einen zeitlichen Abstand einzuhalten, oder ob Sie für die Dauer der Therapie ganz auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten sollten.