



## Medikamente & Lebensmittel

Bevor der eingenommene Arzneistoff an seinen Wirkort gelangt, muss er den Magen passieren, von der Dünndarmschleimhaut aufgenommen und zur Leber transportiert werden. Von dort aus gelangt er dann zum eigentlichen Zielort.

In jedem dieser Abschnitte kann die Nahrung die Wirkung des Medikamentes beeinflussen: So können die Wirkstoffe z. B. aus einem leeren Magen schneller in den Dünndarm gelangen. Fettlösliche Arzneimitteln und Vitamine benötigen Gallensäuren und Fette für die Aufnahme. Nahrungsbestandteile können die Wirkung eines Medikaments verstärken oder vermindern.



### Ausgewählte Interaktionen:

**Alkohol** hemmt den Abbau von Medikamenten. Er dämpft das zentrale Nervensystem und verstärkt die Wirkung bestimmter Arzneimittel (Antidepressiva, Beruhigungsmittel, Schlafmittel, Neuroleptika). Die gemeinsame Einnahme von Alkohol und Acetylsalicylsäure (enthalten in bestimmten Schmerzmitteln) erhöht die Gefahr von Magen-Darm-Blutungen.

**Ballaststoffe**, welche beispielsweise enthalten sind in Vollkornprodukten, Kleie, Müsli oder Rohkost, können den Wirkungseintritt von Schmerzmitteln (Acetylsalicylsäure, Paracetamol), Antibiotika (Penicillin, Trimethoprim), Schilddrüsen-Präparaten (Levothyroxin) und Antidepressiva (Doxepin) negativ beeinflussen.

**Citrate** (in Limonaden, Obstsaften, Wein, Brausetabletten) in Kombination mit Medikamenten, die Aluminiumsalze enthalten (z. B. Antazida gegen Magenübersäuerung), führen zu hohen Aluminiumkonzentrationen im Blut. Dadurch kann es zu Blutarmut (Anämie), Verwirrung, Krampfanfällen etc. kommen.

**Grapefruitsaft:** Der Grapefruit-Inhaltsstoff Naringin kann die Wirkung bestimmter Medikamente negativ beeinflussen. Es kann zu einer Erhöhung oder Verminderung der Medikamenten-Wirkung kommen. Beispiele: Die gemeinsame Einnahme mit Blutdrucksenkern kann zu starkem Blutdruckabfall führen, mit Schlafmitteln zu vollrauschähnlichen Zuständen, mit antiallergischen Medikamenten (Antihistaminika) oder Kopfschmerzmitteln zu Herzrhythmusstörungen, mit Schmerzmitteln zu Herzrasen etc.

**Johanniskraut** kann den Abbau der Anti-Baby-Pille beschleunigen, was die empfängnisverhütende Wirkung negativ beeinträchtigt.

**Koffeinhaltige Getränke** dürfen nicht gemeinsam mit bestimmten Antibiotika (Gyrasehemmer) eingenommen werden, da diese den Abbau des Koffeins hemmen. In weiterer Folge kann es dadurch zu Nervosität, Schlaflosigkeit und Herzklopfen kommen.

Koffein vermindert auch die Wirkung von Schlafmitteln, Theophyllin (Asthmatherapie) und manchen Psychopharmaka.

Koffein in Kombination mit Diabetes-Medikamenten kann zu einem Abfall des Blutzuckerspiegels führen. Homöopathische Medikamente verlieren an Wirkkraft, wenn man sie gemeinsam mit Kaffee einnimmt.

**Lakritze** (Extrakt der Süßholzwurzel): Ein hoher Konsum kann Bluthochdruck, Schwindel, Ödeme etc. hervorrufen. Zudem kommt es zu einer erhöhten Kaliumausscheidung, was bei der Einnahme von entwässernden Medikamenten (Diuretika) zu einer starken Senkung des Blutkaliumgehaltes und somit zu Muskelschwäche, Schläfrigkeit, schwachen Reflexen, Bluthochdruck führen kann.

**Milch und Milchprodukte, calciumreiches Mineralwasser:** Calcium kann mit bestimmten Antibiotika (sogenannte Tetracykline) Verbindungen eingehen, die der Körper nur schwer oder gar nicht verwerten kann. Auch sogenannte Bisphosphonate, die bei Osteoporose eingesetzt werden, können gemeinsam mit Milch eingenommen nur noch zum Teil resorbiert werden.

Calciumreiche Lebensmittel sollten daher frühestens 2 Stunden vor oder nach der Einnahme des Antibiotikums gegessen werden.

### Tipp:

Nehmen Sie Medikamente immer mit klarem Wasser ein.