
Medikamente und Lebensmittel

Gefährliche Wechselwirkung!

Köln – Zahlreiche Menschen sind täglich auf Medikamente angewiesen, um beschwerdefrei leben zu können. Laut der Bundesvereinigung deutscher Apothekerverbände nahmen die Deutschen im letzten Jahr Medikamente in einem Umfang von 1.428 Millionen Arzneimittelpackungen ein. „Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass sie durch ihre Ernährung Wechselwirkungen mit bestimmten Medikamenten hervorrufen können“, erklärt Dr. med. Kristina Lickvers, Gesundheitsexpertin der Central Krankenversicherung.

Bei der Einnahme von Medikamenten ist es wichtig, neben den allgemeinen Nebenwirkungen auch die Wechselwirkungen in Bezug auf Lebensmittel zu kennen. In vielen gängigen Medikamenten sind Arzneiwirkstoffe enthalten, die mit bestimmten Lebensmitteln reagieren und zu unerwünschten Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Blutdruckanstieg oder Herzrasen führen können (siehe Info-Grafik).

Dr. med. Kristina Lickvers von der Central Krankenversicherung gibt deshalb einen Überblick über die häufigsten Wirkungen, die Lebensmittel auf gängige Medikamente haben können:

1. Antibiotika und Milchprodukte: Bestimmte Antibiotika (z. B. Tetracycline) gehen eine Verbindung mit Kalzium ein. Die Wirkstoffe des Antibiotikums können so nicht durch die Darmwand gelangen, um ins Blut aufgenommen zu werden. Ihre Wirksamkeit wird damit ausgebremst. Kalziumhaltige Lebensmittel wie Milch, Quark, Joghurt und Käse sollten daher nur zwei Stunden vor und nach der Einnahme der Antibiotika verzehrt werden.
2. Antibiotika und Koffein: Während der Einnahme von Antibiotika ist es ratsam, komplett auf den Konsum von koffeinhaltigen Getränken zu verzichten. Das Koffein kann in Verbindung mit Antibiotika verstärkt zu Erregungszuständen, Herzrasen und Schlafstörungen führen.
3. Mittel zur Blutdrucksenkung, Arzneien gegen Allergien (z. B. Antihistaminika), Schlafmittel und Grapefruit: Grapefruit kann den Abbau von Wirkstoffen hemmen und dadurch eine deutliche Verstärkung der Wirkung hervorrufen wie beispielsweise extremer Blutdruckabfall, Herzrasen und Schwindel bei blutdrucksenkenden Mitteln. Bei Antihistaminika kann es unter anderem zu Leberfunktionsstörungen und in seltenen Fällen auch zu

Pressekontakt

Central Krankenversicherung AG
Dr. Karin Koert-Lehmann
Tel. 0221 1636-2313
Fax 0221 1636-752313
karin.koert-lehmann@central.de
<http://www.central.de>
<http://www.centralmaklernet.de>

Herzrhythmusstörungen kommen. In Verbindung mit Schlafmitteln können Bewusstseins- und Orientierungsstörungen hervorgerufen werden. Daher sollte man bei der Einnahme von blutdrucksenkenden Mitteln, Antihistaminika und Schlafmitteln gänzlich auf Grapefruitsaft verzichten.

4. Schmerzmittel (z. B. Paracetamol) und ballaststoffreiche Nahrungsmittel: Die Aufnahme von Schmerzmitteln im Dünndarm wird durch Ballaststoffe verzögert und die Wirkung des Medikaments damit abgeschwächt.
5. Antidepressiva und protein- und tyraminhaltige Lebensmittel: Bestimmte Antidepressiva erhöhen die Konzentration verschiedener Botenstoffe wie Serotonin oder Dopamin im Gehirn. Der Verzehr von protein- und tyraminhaltigen Lebensmitteln wie Käse, Salami, Wein, Ananas oder Sauerkraut kann bei gleichzeitiger Einnahme dieser Medikamente erhöhten Blutdruck sowie Kopfschmerzen bis hin zu lebensgefährlichen Bluthochdruckkrisen und Hirnblutungen auslösen.
6. Blutverdünnende Medikamente (z. B. Marcumar) und Vitamin-K-haltige Lebensmittel: Vitamin-K-haltiges Gemüse wie Brokkoli, Kopfsalat, Spinat und Bohnen kann die Wirkung von blutverdünnenden Mitteln vermindern. Gleiches gilt für Vitamin K in Nahrungsergänzungsmitteln. Die Folge: Es können sich gefährliche Blutpfropfen bilden, und dies kann zu Thrombose (Verstopfung von Blutgefäßen durch Blutgerinnsel) oder Schlaganfall führen.

Oft sind es nur wenige Details, auf die Patienten bei der Einnahme von Medikamenten in Verbindung mit Lebensmitteln achten müssen (siehe Info-Grafik). Diese können jedoch die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden entscheidend beeinflussen. Deshalb ist es wichtig, sich vorab zu informieren und im Zweifel auch bei nicht verschreibungspflichtigen Arzneimitteln den behandelnden Arzt oder den Apotheker zu befragen. Grundsätzlich gilt für alle Medikamente: Niemals in Kombination mit Alkohol einnehmen!

Eine Übersicht der einzelnen Wechselwirkungen von Medikamenten und Lebensmitteln finden Sie im Internet unter www.central.de/wechselwirkung.