

Wechselwirkungen: Medikamente und Lebensmittel

Das Antibiotikum mit einem Glas Milch einnehmen: Geht das? Und was bewirkt Grapefruitsaft? Typische Beispiele, in denen Arzneimittel mit dem Essen interagieren

Von Dr. Martina Melzer, Aktualisiert am 01.07.2019

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 Frühstückskaffee herunterzuschlucken. Wird schon nichts passieren...oder? Medikamente können auf vielfältige Weise direkt oder indirekt mit Lebensmitteln wechselwirken. Das kann die Wirkung des Arzneistoffes zum Beispiel verstärken oder absenken. Umgekehrt können Arzneien die Aufnahme von Nährstoffen beeinflussen. Hier finden Sie einige typische Beispiele.

Wichtig: Lassen Sie sich zu potenziellen Interaktionen und der richtigen Anwendung in der Apotheke beraten! Lesen Sie aufmerksam die Einnahmehinweise in der Packungsbeilage des Medikaments durch! Überprüfen Sie, ob sich Ihre Medikamente gegenseitig beeinflussen.

Wechselwirkungen: Medikamente und Lebensmittel

Wechselwirkungen: Eine unterschätzte Gefahr

Bestimmte Arzneien miteinander, mit Nahrungsergänzungs- und auch Lebensmitteln zu kombinieren, kann riskant sein. Worauf Sie achten müssen.

Milch und Milchprodukte, kalziumreiches Wasser

Milch enthält – genauso wie Käse, Joghurt oder einige Mineralwässer – Kalzium. Der Mineralstoff, der für die Knochen so wichtig ist, kann im Magen mit verschiedenen Arzneien schwerlösliche Verbindungen eingehen. Dadurch nimmt der Körper die Mittel schlechter auf und sie wirken schwächer. Beispiele sind Antibiotika wie Ciprofloxacin, Norfloxacin und Doxycyclin. Ebenso Osteoporosemittel wie Alendronsäure oder Risedronsäure und das Schilddrüsenhormon L-Thyroxin. Nehmen Sie solche Medikamente mit Abstand zum Essen ein – wie groß dieser ist, lesen Sie im Beipackzettel nach. Mit einem Glas kalziumarmen Wasser trinken.

Tee und Kaffee

Kaffee, Schwarz- und Grüntee enthalten Gerbstoffe, die Arzneistoffe an sich binden und so deren Aufnahme im Darm behindern können. So sollten Sie zum Beispiel keine Eisentabletten oder bestimmte Mittel gegen Depressionen zusammen mit Kaffee oder Tee einnehmen. Auch in Früchtetees können Gerbstoffe stecken. Kaffee kann auch die Wirkung mancher Medikamente erhöhen.

Ballaststoffe

Ballaststoffe kommen in Obst und Gemüse, in Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten vor. Wer die gesunden Lebensmittel isst, kann die Aufnahme von zahlreichen Arzneimitteln aus dem Darm verringern, da diese an die Pflanzenfasern gebunden werden. Dies gilt besonders, wenn Sie Weizen-, Haferkleie, Lein- oder Flohsamen regelmäßig essen. Also auf einen ausreichend großen Abstand bei der Einnahme von Medikamenten achten.

Fetthaltiges Essen

Die Leber entfernt aus dem Blut, das durch diese fließt, unerwünschte Substanzen. Darunter fallen auch viele Medikamente, die oft schon beim ersten Passieren der Leber zumindest in Teilen eliminiert werden. Ist die Leber mit dem Verdauen reichhaltiger, fetter Nahrung beschäftigt, können Medikamente wie der Betablocker Propranolol der ersten Leberkontrolle entgehen und deshalb stärker wirken als gewohnt. Auch die Effekte des Blutdrucksenkers Lercanidpin und von Ciclosporin werden durch fettiges Essen verändert.

Mit welchen Getränken darf ich Medikamente einnehmen?

Grapefruitsaft und andere Fruchtsäfte

Grapefruit ist ein Klassiker in Bezug auf Wechselwirkungen. Die Zitrusfrucht hemmt den Abbau zahlreicher Medikamente, die über die Leber verstoffwechselt werden. Dadurch nimmt deren Konzentration im Blut zu und sie wirken stärker. Der Effekt kann mehrere Tage anhalten. Gefährlich kann das werden, wenn Arzneimittel schon bei leichter Überdosierung starke Nebenwirkungen auslösen können. Dies betrifft zum Beispiel Ciclosporin, das unser

Immunsystem unterdrückt, Blutdrucksenker wie Nifedipin, Cholesterinsenker wie Simvastatin und blutverdünnende Mittel.

Ein ähnlicher Effekt tritt möglicherweise auch ein, wenn Sie Säfte aus Apfel, Pomelo, Granatapfel oder Orange trinken. Deshalb am besten in der Apotheke nachfragen, wie Sie Ihr Mittel richtig einnehmen. Fruchtsäfte sollten Sie außerdem nicht zusammen mit sogenannten Antazida trinken, den säurepuffernden Mitteln bei Sodbrennen. Dies gilt vor allem für solche, die Aluminiumsalze enthalten. Denn die Fruchtsäure erhöht die Gefahr, dass Aluminium vom Körper aufgenommen wird, was unerwünschte Effekte auslösen kann.

Alkohol

Alkohol interagiert auf verschiedene Weise mit Arzneien beziehungsweise diese mit ihm. Einerseits kann er den Abbau von Wirkstoffen hemmen, wodurch diese länger und stärker wirken. Andererseits kann er deren Abbau beschleunigen, weshalb die Mittel dann schlechter helfen. Zum Teil wird auch der Alkohol selbst langsamer verstoffwechselt, was seine unerwünschten Effekte intensiviert. Er macht meist müde und schläfrig, beeinflusst den Zuckerspiegel im Blut und reizt die Magenschleimhaut. So können Wein, Schnaps und Bier auch die Nebenwirkungen von Medikamenten befeuern

Einige Beispiele: Alkohol erhöht das Risiko, dass der Fiebersenker Paracetamol der Leber schadet. Er bewirkt, dass beruhigende und schlaffördernde Arzneien wie Zopiclon und Amitriptylin stärker wirken. Alkohol fördert die magenschleimhautreizenden Effekte von Schmerzmitteln wie Acetylsalicylsäure. Er senkt den Blutzucker, was sich auf Diabetesmedikamente negativ auswirkt. Arzneimittel also nie mit Alkohol zusammen anwenden!

Grünes Gemüse

Grüne Gemüsesorten wie Spinat, Brokkoli oder Rosenkohl enthalten Vitamin K. Sie sind sehr gesund, können aber den gerinnungshemmenden Effekt von Phenprocoumon oder Warfarin abschwächen. Essen Sie diese Gemüsesorten am besten kontinuierlich in ähnlichen Mengen, und nicht einmal sehr viel und dann wieder eine Zeit lang gar nichts. Denn die Arzneistoffe unterdrücken 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.

Gereifte Lebensmittel wie Käse und Salami

Lebensmittel, die länger gelagert wurden, können eine größere Menge des Stoffes Tyramin enthalten. Zu diesen zählen unter anderem Bier, Wein, gereifter Käse, eingelegte Heringe und Salami. Tyramin ist die Vorläufersubstanz von Botenstoffen im Nervensystem. Der Körper baut Tyramin normalerweise durch das Enzym Monoaminoxidase (MAO) ab. Arzneimittel, die sogenannten MAO-Hemmer, unterdrücken den Abbau von Tyramin, indem sie das Enzym blockieren. Dadurch kann der Spiegel dieser Substanz im Blut ansteigen, was mit Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, hohem Blutdruck und schneller Atmung einhergehen kann.

Ingwer und Knoblauch

Wer Ingwer und Knoblauch in großen Mengen isst oder als Nahrungsergänzungsmittel einnimmt, sollte dies nicht zusammen mit blutverdünnenden Mitteln tun. Inhaltsstoffe aus den Knollen können die Gefahr von Blutungen erhöhen.

Veränderte Nährstoffaufnahme und –verwertung

Verschiedenste Medikamente können die Aufnahme von Nährstoffen im Darm beeinflussen oder deren Verwertung im Körper verändern. Die Mechanismen sind vielfältig. Beispielsweise können Protonenpumpenhemmer wie Omeprazol auf Dauer dazu führen, dass weniger Vitamin B12 in den Körper gelangt. Arzneien, die im Magen Komplexe bilden, können die Aufnahme von wichtigen Mineralstoffen wie Calcium und Magnesium behindern. Manche Diuretika, also entwässernde Mittel, können die Menge an wichtigen Blutsalzen vermindern. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, welchen Einfluss Ihre Arzneimittel auf Nährstoffe haben können.