

#### Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln und Lebensmitteln

Wir unterscheiden grundsätzlich spezifische und unspezifische Effekte der Nahrung auf die Arzneimittelwirkung. Die unspezifischen Effekte (Einfluss von Flüssigkeit, Einfluss der Magenfüllung) beeinflussen die Bioverfügbarkeit. Trinken wir zu wenig Flüssigkeit während der Medikamenteneinnahme, kann das Arzneimittel in der Speiseröhre verbleiben, diese beschädigen und zudem ist der Wirkeintritt gestört. Auch eine aufrechte Körperhaltung bei der Einnahme ist von Vorteil. Bei bettlägerigen Patienten muss deshalb die Arznei zerkleinert werden. Beim Kein-Food-Effekt (Nahrungseinfluss) kann die Einnahme des Arzneimittels unabhängig von der Mahlzeit erfolgen, die Magenfüllung spielt also keine Rolle. Beim positiven Food-Effekt steigert Nahrung die Bioverfügbarkeit, beim negativen Food-Effekt beeinträchtigt die Zusammensetzung der Mahlzeit die Wirkung. Deshalb müssen die Einnahmeempfehlungen unbedingt beachtet werden.

Leider nicht in den Empfehlungen stehen oft die spezifischen Effekte der Nahrung auf die Arzneiwirkung. Hinlänglich bekannt sein dürfte, dass **Alkohol** viele Arzneistoffe beeinflusst: Die leberschädigende Wirkung von Paracetamol erhöht sich beispielsweise, die sedierende Wirkung von Beruhigungs- und Schlafmittel wird noch verstärkt, das Risiko einer durch Metformin hervorgerufenen Laktacidose steigt. Dass Calcium in **Leitungswasser** oder **Milch** mit Medikamenten Komplexe bilden kann, steht auch schon länger fest. Es sollte daher ein möglichst langer Zeitraum (mindesten 30 Minuten) zwischen Konsum von Calciumhaltigem und Arzneimittelaufnahme liegen. Auch Eisenpräparate sollten nicht gleichzeitig mit Milchprodukte verzehrt werden.

Wussten Sie, dass die Inhaltsstoffe von Grapefruit und Pomelo unerwünschte Wirkungen auslösen oder in selteneren Fällen die Wirksamkeit von Medikamenten reduzieren? Der Effekt ist immer dosis- und konzentratabhängig: Je höher und konzentrierter der Saft, desto stärker ist die Hemmung. Am sichersten ist es, wenn Patienten, die Arzneimittel einnehmen, ganz auf Grapefruitprodukte verzichten.

Tyramin (ein Abbauprodukt der Aminosäure L-Tyrosin) entsteht bei der Lebensmittelherstellung, vor allem beim **Pökeln, Trocknen und Fermentieren**. Auch im Lebensmittelverderb wird es gebildet. Es gibt Medikamente aus der Gruppe der Antidepressiva, die das Enzym blockieren, das den Stoff Tyramin im Körper abbauen soll. Somit steigt der Plasmaspiegel und es kommt zum starken Anstieg des Blutdrucks.

Die als „SuperFood“ sehr populäre **Gojibeere** kann zu lebensbedrohlichen Blutungskomplikationen führen, wenn Sie gleichzeitig Vitamin-K-Antagonisten (z.B. Marcumar) nehmen, da die Beere die gerinnungshemmende Wirkung pharmakologisch noch verstärkt.



Auch **Kaffee, schwarzer / grüner Tee** und **koffeinhaltige Energy Drinks** sind nicht unbedenklich. Das Koffein interagiert mit stickstoffhaltigen Antidepressiva und Neuroleptika und kann sogar der Grund sein, dass die medikamentöse Therapie völlig versagt, weil sich auch schwerlösliche Komplexe mit den Gerbstoffen aus dem Getränk bilden können. Ebenso wird die Resorption von Schilddrüsenhormonen und Bisphosphonaten durch Kaffee reduziert.

Unser Ärzteteam im ZEP ist Ihnen ein hilfreicher Ansprechpartner, wenn Sie Fragen zu den Wechselwirkungen haben. *Buchtip:* Prof. Dr. Martin Smollich, Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln und Lebensmitteln