



## Eisenwechselwirkungen

### Rezeptfrei heißt nicht unproblematisch

In den Regalen von Apotheken, Reformhäusern und Drogerien tummeln sich viele Eisen-Mono- und -Kombi-Präparate. Frei verkäuflich bedeutet für Laien oft „ungefährlich“. Doch auch mit niedrig dosiertem Eisen kann man viel falsch machen, angefangen vom Kauf minderwertiger, nicht standardisierter Produkte, die eventuell eine nicht resorbierbare Oxidationsstufe des Eisens enthalten oder schlicht unwirksame Mengen transportieren, bis hin zur falschen Einnahme, mit Neben- und Wechselwirkungen.

### Nebenwirkungen

Eisen kann **Magen-Darm-Beschwerden** verursachen, mit Bauchschmerzen, Erbrechen und Durchfall (besonders bei Kindern), oxidativen **Stress begünstigen** und die **Aufnahme wichtiger Spurenelemente blockieren**, wie etwa Zink für die Immunabwehr.

Flüssige Darreichungsformen, mit geringer Eisenmenge pro Dosis und gut resorbierbarer Oxidationsstufe erhöhen die Verträglichkeit.

### Vorsicht Komplexbildung!

Mehrwertige Metallionen, zu denen auch Eisen gehört, neigen zur Komplexbildung. Zweiwertiges Eisen **vermindert so die Aufnahme von** Antibiotika, wie Tetracyclinen (z.B. Doxycyclin) und Gyrasehemmern (z.B. Ciprofloxacin). Auch wird die Aufnahme von Goldverbindungen gegen entzündlich rheumatische Erkrankungen durch die gleichzeitige Einnahme von Eisen(II) geschwächt, die von Penicillamin, von Levodopa und Methyl dopa, zur Behandlung der Parkinson-Krankheit.

**Umgekehrt wird die Eisen(II)aufnahme gehemmt** durch Cholestyramin, durch Antazida, wie Kalzium-, Magnesium- oder Aluminiumsalze sowie durch kalzium- und magnesiumhaltige Nahrungsergänzungspräparate.

Die Einnahme entsprechender Kombinationen sollten immer mindestens zwei, besser vier Stunden versetzt erfolgen.

### Problem Eisen und Schilddrüsenhormon

Mit dem **Schilddrüsenhormon Levothyroxin** (L-Thyrox/Jodthyrox...) bildet Eisen schwer lösliche Komplexe. Das Problem: Für beide Medikamente gilt die Anweisung, sie möglichst morgens nüchtern einzunehmen.

Wegen der Wechselwirkung empfiehlt es sich daher, das Eisenpräparat mittags oder abends einzunehmen, damit von beiden Wirkstoffen genug im Blut ankommt.

## Schäden an der Magen-Darm-Schleimhaut

Die gleichzeitige Einnahme von Eisen und Acetylsalicylsäure oder anderen nicht-steroidalen Antirheumatika NSAR (Ibuprofen, Diclofenac, Novaminsulfon, Metamizol,...) verstärkt die Schädigung der Magen-Darm-Schleimhaut.

=> Eisen wiederum versetzt mittags oder abends vor der Mahlzeit einnehmen oder, wer es schlecht verträgt, auch zum Mittagessen oder Abendbrot mit einem Glas Orangensaft.

## Lebensmittel beeinflussen die Eisenresorption (Aufnahme)

Oft werden Arzneisäfte, Tabletten oder Nahrungsergänzungsmittel mit Milch, mal mit Kaffee, mal mit Obstsaften und auch Bier eingenommen und nicht selten ist es ein komplettes Frühstück. Für Eisenpräparate bedeutet das nicht selten den direkten Weg in die Toilette.

Nahrungsergänzungspräparate mit Eisen und auch höher dosierte Medikamente gegen Blutarmut sind **nutzlos**, wenn sie zusammen mit Kaffee oder Schwarztee eingenommen werden. Die darin enthaltenen Gerbsäuren binden die Eisen-Ionen im Magen. So wird das Eisen ausgeschieden, statt über die Darmwand in den Blutkreislauf zu gelangen.

Wer Eisenpräparate einnimmt, sollte mindestens zwei Stunden vor- und nachher keinen Schwarz-/Grüntee, Kaffee oder Cappuccino trinken. Auch keine Milch (Calcium) oder Cola (Oxalat). Ein Glas Orangensaft (Vitamin C) dagegen erhöht die Eisenresorption im Darm um ein Vielfaches.

## Hemmung der Eisenaufnahme (Komplexbildung)

- Tannine (Kaffee, Cappuccino und Schwarztee)
- Polyphenole (Grüntee, Traubensaft)
- Polyvalente Kationen (Calcium, Aluminium, Magnesium, Zink)
- Oxalate (Spinat, Rhabarber, Mangold, Cola)
- Phytate (Vollkorn und Hülsenfrüchten )

## Förderung der Eisenaufnahme

- Vitamin C
- Zitronensäure
- andere organische Säuren (z.B. aus dem Sauerkraut)

## Ernährungsempfehlungen geben lassen

Nach Angaben des deutschen Apothekerverbandes interagieren mehr als 315 Arzneistoffe mit Lebensmitteln. Diese Substanzen stecken in über 5.000 gängigen Medikamenten, was bedeutet, dass es bei 12,5 Prozent der Medikamente in Verbindung mit Lebensmitteln zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen kann.

**Bitte fragen Sie nach!**