



Empfehlungen aus der **Familienarztpraxis**; heute: **Wechselwirkungen**

Wechselwirkungen von Nahrungs- und Arzneimitteln

Arzneimittelwirkungen können durch gleichzeitige Nahrungsaufnahme verstärkt oder abgeschwächt werden; es können aber auch unerwünschte Wirkungen auftreten

Ich habe hier nur die für Sie meines Erachtens häufigsten/wichtigsten Arznei- und Nahrungsmittel aufgeführt; eine Vollständigkeit ist also nicht gegeben

Alkohol

Alkohol interagiert (wirkt ein, hat Wechselwirkungen) auf sehr unterschiedliche Weise mit vielen verschiedenen Arzneimitteln. Alles aufzuführen wäre hier vermutlich zu viel und zu speziell, aber einige Medikamente/Medikamentengruppen nenne ich, da diese häufig angewandt werden:

Methothrexat (MTX): verstärkte Giftigkeit für Leber, Verstärkung krampfauslösender Wirkung

Vitamin K Antagonisten (z.B. Phenprocoumon, Marcumar®), **NSAR** (Schmerzmittel wie Ibuprofen, Diclofenac, ...), **Nitrate** (Herz, Blutdruck): große Aufnahmemenge verstärkt die Wirkung; chronischer (regelmäßiger) Konsum kann die Wirkung abschwächen.

Verapamil (Blutdruck), **Ranitidin** (Magen): hemmen den Alkoholabbau

Anticholinergika (Blasenprobleme, COPD, M.Parkinson), **Antidepressiva**, **Antiepileptika**, **Antihistaminika** (Allergie), **Benzodiazepine** (Beruhigungsmittel), **Cannabioide**, **Neuroleptika** (Psychosen, ADHS, Depressionen), **Opioide** (Schmerzmittel): verstärkt die beruhigende, schlaffördernde Wirkung, Benommenheit und vermindert die Aufmerksamkeit; selten lebensbedrohliche Unterdrückung der Atmung und Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System.

Calcium-haltige Lebensmittel: Milch & Co.

Milch, Milchprodukte, Calcium-angereicherte Fruchtsäfte und Calcium-reiche Mineralwässer können mit folgenden Arzneistoffen interagieren:

Schilddrüsenhormone: Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion wie Müdigkeit, Gewichtszunahme und vermehrte Kälteempfindlichkeit;

Bisphosphonate (Osteoporose): Je nach Einsatzgebiet zum Beispiel verminderte Knochendichte und zu hohe Kalziumwerte;

Gyrasehemmer&Tetracycline (Antibiotika): Verminderte Wirksamkeit und damit Therapieversagen.

! Merke ! Die aufgeführten Arzneistoffe dürfen **nicht mit Calcium-reichen Nahrungsmitteln eingenommen werden, der Abstand sollte mindestens 2 bis 3 Stunden betragen**. Die Einnahme der Medikamente sollte mit Leitungswasser erfolgen.



Grapefruit und Pomelo

Grapefruit und Grapefruitsaft können mit folgenden Arzneistoffen interagieren:

Bei **Calciumantagonisten** (Bluthochdruck: Amlodipin, Verapamil), **Cholesterinsenker** (Atorvastatin, Lovastatin, Simvastatin), **Immunsuppressiva** (Ciclosporin, Tacrolimus, Everolimus und Sirolimus), **Ivabradin**, **Ranolazin**, **Colchicin**, **Terfenadin** erfolgt eine **Wirkungsverstärkung**.

Bei Aliskiren, Fexofenadin, Cyclophosphamid, evtl. Atenolol (Blutdruck) erfolgt eine **Wirkungsabschwächung**.

! Merke ! Während der Behandlung mit den betroffenen Arzneistoffen soll auf den Konsum von Grapefruits und deren Saft gänzlich verzichtet werden. Auch auf die Pomelo, eine Kreuzung aus Pampelmuse und Grapefruit, sollte verzichtet werden.

Koffein-haltige Nahrungsmittel: Kaffee, Cola & Tee

Kaffee, Schwarztee, Cola, Mate, Energy Drinks und größere Mengen Bitterschokolade können mit folgenden Arzneistoffen interagieren:

Clozapin (atyp. **Neuroleptikum**): Mögliche Verstärkung von Wirkung und Nebenwirkungen. Bei einer Koffeinkarenz nach längerem Koffeinkonsum verminderte Wirksamkeit möglich; **Gyrasehemmer** (**Antibiotika** wie Enoxacin, ggf. Ciprofloxacin und Norfloxacin): Erregung, Unruhe, Schlaflosigkeit, Halluzinationen.

Schwarzer Tee und Kaffee können mit **Eisenpräparaten** interagieren: Dies kann zu einer verminderten Eisenresorption führen. Die unspezifischen Symptome einer Eisenmangelanämie sind z. B. Müdigkeit, Appetitlosigkeit, blasse Haut, Schwindel, Kopfschmerzen.

! Merke ! Patienten sollten während der Clozapin-Therapie (und auch anderen Psychopharmaka) auf konstanten Koffeinkonsum Während der Behandlung mit Gyrasehemmern sollten Patienten auf koffeinhaltige Nahrungsmittel verzichten, besonders bei Patienten mit Herzrhythmusstörungen oder Krampfanfällen in der Vorgeschichte.

Einnahme von Eisenpräparaten mit Leitungswasser oder mit sauren Vitamin C-haltigen Fruchtsäften möglichst 1 Stunde vor dem Frühstück oder zwischen den Mahlzeiten. Zu Kaffee oder Tee sollte ein 2-stündiger Abstand eingehalten werden.



Lakritze (Echte)

Lakritze (Extrakt aus der Süßholzwurzel) kann mit Bluthochdruckmitteln, insbesondere Entwässerungsmitteln, die Kalium ausschwemmen (**kaliuretischen Diuretika**) interagieren: In der Folge kann eine Hypokaliämie (zu wenig Kalium im Blut) auftreten mit Muskelschwäche, verminderten Reflexen, Schläfrigkeit und typischen EKG-Veränderungen mit der Gefahr von Herzrhythmusstörungen. Auch ein Blutdruckanstieg ist möglich.

! Merke ! Pat. mit Bluthochdruck sollten Lakritze nur in Maßen oder gar nicht zu sich nehmen

Vitamin K-haltige Nahrungsmittel Blattsalate, Spinat, Brokkoli, verschiedene Kohlsorten

können mit **Vitamin K-Antagonisten (Cumarine)**, wie etwa Phenprocoumon (Marcumar®), Warfarin, etc. interagieren: Die blutgerinnungshemmende **Wirkung** kann **durch einen vermehrten Verzehr** von Vitamin K-haltigen Nahrungsmitteln **abgeschwächt** werden (erhöhtes Thromboembolie-Risiko).

Bei einem reduzierten Verzehr von Vitamin-K-haltigen Nahrungsmitteln kann die blutgerinnungshemmende **Wirkung** der Cumarine **verstärkt** werden (erhöhtes Blutungs-Risiko).

! Merke ! Patienten, die Phenprocoumon oder Warfarin einnehmen, sollten darauf achten, jeden Tag eine möglichst ähnliche Menge an Vitamin K zu sich zu nehmen.