

20. Januar 2021

RADIOBEITRAG als Text

Medikamente und Lebensmittel: Achtung Wechselwirkungen

Anmoderation:

Wer Medikamente nimmt, sollte möglicherweise auch die Ernährungsgewohnheiten anpassen. Manche Lebensmittel sowie Getränke beeinflussen die Wirkung und das kann gefährlich werden. Kristin Sporbeck berichtet.

Länge: 2.24 Minuten

Text: Einige Nahrungsmittel und Getränke können die Wirkung von bestimmten Medikamenten deutlich verstärken oder mindern. Besondere Vorsicht gilt bei Alkohol, wie Tobias Lindner erklärt. Er ist Apotheker im AOK-Bundesverband.

Tobias Lindner:

Alkoholkonsum verändert den Stoffwechsel, daher werden Arzneien langsamer abgebaut. Wirkungen sowie Nebenwirkungen können also länger anhalten. Bei Medikamenten, die dämpfend auf das Nervensystem wirken, wie Antidepressiva oder Beruhigungsmittel, kann es zu einer gegenseitigen Verstärkung kommen – im Extremfall zu Atem- oder Herzstillstand. Antibiotika verlangsamen den Abbau des Alkohols. Die Folge können Übelkeit, ein rotes Gesicht und Herzsrasen sein. Der Fiebersenker Paracetamol ist leberschädigend und Alkohol verstärkt die Wirkung – möglicherweise mit lebensbedrohlichen

Folgen. Außerdem werden Diabetesmedikamente negativ beeinflusst und bei Schmerzmitteln erhöht Alkohol das Risiko, an Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren zu erkranken.

Text: Aufpassen muss man auch bei Milchprodukten in Kombination mit manchen Antibiotikasorten: Manche wirken wegen des Kalziums in der Milch schlechter. Und bei Psychopharmaka können Kaffee oder Tee die Wirkung vermindern. Vorsichtig sollte man auch bei manchen Arzneien und bestimmten Obstsorten sein, so Apotheker Lindner.

Tobias Lindner:

Grapefruit und Pampelmusen hemmen die Wirkung bestimmter Enzyme. Viele Arzneimittel wirken daher deutlich stärker. Wer zum Beispiel Cholesterinsenker, Beruhigungsmittel oder Mittel gegen Potenzstörungen nimmt, sollte auf grapefruithaltige Lebensmittel verzichten. Das gilt auch für Goji-Beeren und Granatapfelsaft. Auch Patienten, die Blutverdünner nehmen, sollten besser darauf verzichten, da die Wirkung verstärkt wird und so das Blutungsrisiko steigt.

Text: Zwar gehören Salat und Gemüse zur ausgewogenen Ernährung, allerdings eignen sich manche Sorten nicht für die Kombination mit bestimmten Arzneien.

Tobias Lindner:

Die sogenannten Vitamin-K-Antagonisten sind Medikamente, die das Risiko eines Blutgerinnsels mindern, zum Beispiel um einem Schlaganfall vorzubeugen. Wer sie nimmt und zugleich Vitamin-K-reiche Lebensmittel isst – wie Salat, Spinat, Grün- oder Rosenkohl – kann die Wirkung der Arzneien verringern. Übrigens ist grundsätzlich auch Vorsicht bei fetthaltigen Speisen geboten: Auch sie können die Wirkung von Arzneimitteln unerwünscht beeinflussen.