



Pressemitteilung

Pressereferat

der Landeshauptstadt Wiesbaden
Schlossplatz 6 · 65183 Wiesbaden
E-Mail: pressereferat@wiesbaden.de
<http://www.wiesbaden.de/presse>

27. August 2012

Ältere Menschen, Gesundheit, Homepage, Veranstaltungen

Gesundheitstage: Lebensmittel und Medikamente

"Essen, Trinken und Arzneien - wie verträgt sich das". Darüber referierte der Breckenheimer Apotheker Dr. Detlef Weidemann, Vorstandsmitglied des Hessischen Apothekerverbandes, auf den Gesundheitstagen in Wiesbaden.

Er nannte spezielle Lebensmittel, die im Zusammenhang mit Medikamenten besondere Aufmerksamkeit erfordern: Dazu zählen Grapefruitsaft, Kaffee, Milch beziehungsweise eiweißreiche Kost und gegrilltes Fleisch: Der Saft der Grapefruit hemmt – anders als der von Orangen und Zitronen - ein Enzym in unserem Körper, über das viele Wirkstoffe abgebaut werden, und kann somit unerwünschte Folgen haben. Er verbietet sich unter anderem bei bestimmten Blutdruckmitteln (Nifedipin, Nitrendipin) und der Substanz Theophyllin gegen Asthma.

Von Kaffee wird bei Wirkstoffen abgeraten, die den Abbau von Koffein beeinträchtigen, wie es bei dem Antibiotikum Ciprofloxacin der Fall ist. Menschen, die auf Asthmamittel oder bestimmte Antidepressiva angewiesen sind, empfiehlt der Experte, nur entkoffeinierten Kaffee zu trinken. Milch beziehungsweise eiweißreiche Lebensmittel sind 30 Minuten vor und nach der Einnahme magensaftresistenter Tabletten oder Kapseln zu vermeiden: Infolge der Neutralisierung des Säurewerts könnte sich der Überzug auflösen. Der Schutzfilm wird möglicherweise auch im verdauenden Magen zerstört. Also gilt für magensaftresistente Mittel grundsätzlich: Nur vor dem Essen nehmen, und zwar etwa 20 Minuten vorher.

Auch für Antibiotika gilt die Faustregel "Vor dem Essen einnehmen!" und auch sie schließen das zeitnahe Aufnehmen von Calcium/Milchprodukten sowie Magnesium oder Eisen aus, weil das die Wirkstoffaufnahme stören würde. Anstelle eines mineralreichen Sprudelwassers empfiehlt sich, ein stilles Wasser oder weiches Leitungswasser zu trinken. Das Antibiotikum Doxycyclin bedarf der Beachtung einer außergewöhnlichen Auflage: Es muss mit viel Wasser in aufrechter (!) Haltung eingenommen werden. Das ist ein absolutes Muss, weil dieser Wirkstoff andernfalls die Speiseröhre angreifen kann.

Eiweißreiche Kost verbietet sich auch in Kombination mit der Einnahme der Betablocker Atenolol, Bisoprolol und Sotalol. Für Patienten, die Wirkstoffe gegen Herzschwäche benötigen, sind Abführmittel und Bitter Lemon ausgeschlossen: Letzteres enthält Chinin und kann zu Herzrhythmusstörungen führen.

Bekämpft man Schmerzen mit Paracetamol, so ist Alkohol absolut tabu, "denn es kann, wie die Erfahrung mehrfach gezeigt hat, zu dramatischen Leberschäden kommen." Alkohol verbietet sich auch bei einem Medikament gegen hohen Blutdruck wie Enalapril, weil genau dieser Wirkstoff den Abbau von Alkohol verhindert: "Sie bleiben sturzbesoffen", warnte Weidemann diesbezüglich ebenso wie im Hinblick auf das Mittel Ranitidin gegen Magenschleimhautentzündung.

Ein Asthmamittel wie Theopyllin wird der Verträglichkeit zuliebe nach dem Essen genommen, das im Dienste einer angemessenen Wirkung wiederum nicht zu fettreich sein darf. Zugleich sind Grapefruitsaft und Nikotin ausgeschlossen. Letzteres regt Abbauprozesse im Körper an, so dass möglicherweise das Medikament nicht angemessen zum Tragen kommt. Teerstoffe in Grillfleisch und Zigarettenrauch können grundsätzlich zu einem beschleunigten Abbau von Wirkstoffen führen und dadurch zu einer unzureichenden Wirkung.

Angesichts der vielen unterschiedlichen Aspekte, die es zu beachten gilt, empfahl Weidemann, im Zweifelsfall in der Apotheke nachzufragen. Aufgrund möglicher Wechselwirkungen von Medikamenten sollte man die Möglichkeit einer Kundenkarte nutzen, auf der alle Produkte gespeichert seien, die man nehme. So würden mögliche Interaktionen der Arzneimittel überprüft.
