

Brot und Pille – Wie sich Medikamente auf die Nährstoffaufnahme auswirken

Je älter man wird, desto mehr Medikamente sind meist dauerhaft einzunehmen: Lipidsenker, Blutdruckmittel, Diabetesmedikamente oder solche gegen Osteoporose stehen bei vielen am täglichen „Speisezettel“. Dazu kommen noch kurzzeitige Arzneien aufgrund von vorübergehenden Infekten, Verdauungsbeschwerden oder Schmerzen.

Laut [Österreichischem Bundesministerium für Gesundheit](#) nehmen zu Hause lebende Seniorinnen/Senioren im Durchschnitt rund 6-8 Präparate pro Tag ein, bei stationär betreuten Menschen steigt die Anzahl auf durchschnittlich 8-9 Mittel an.

Abgesehen von allfälligen Wechselwirkungen untereinander, ist auch die Interaktion von Medikamenten und Lebensmitteln beachtenswert. Dabei kommen zwei Arten von unerwünschten Folgen in Frage:

1. **Das Arzneimittel verändert die Verwertung der Nährstoffe:**
 - Cholesterinsenkende Mittel (Lipidsenker) verschlechtern die Verwertung der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.
 - Die Aufnahme der wasserlöslichen Vitamine und Mineralstoffe leidet unter Entwässerungsmitteln (= Diuretika).
 - Die Einnahme von Schmerz- und Rheumamitteln sowie Psychopharmaka verschlechtert u. a. die Versorgung mit dem B-Vitamin Folsäure.
 - Bei langfristiger Einnahme von Mitteln, die die Produktion von Magensäure hemmen (Protonenpumpenhemmer oder H₂-Rezeptor-Blocker), kann ein Vitamin B₁₂-Mangel die Folge sein.
2. **Inhaltsstoffe der Nahrung verändern die Arzneimittelwirkung:**

So kann z. B. Kalzium die Wirksamkeit von Osteoporose- und Schilddrüsenpräparaten beeinflussen

Je mehr Medikamente dauerhaft nötig sind, desto wichtiger ist es, ein Auge auf eine gute Nährstoffversorgung zu haben.

Was sich nicht verträgt¹:

- Koffeinhaltige Getränke und Eisenpräparate sowie Antidepressiva → Die in Kaffee, Tee oder Cola enthaltene Gerbsäure geht mit dem Eisen aber auch mit bestimmten Stimmungsaufhellern eine schwerlösliche Verbindung ein. Der Körper kann das Eisen bzw. das Medikament nicht aufnehmen.
- Milchprodukte und Antibiotika → Das enthaltene Kalzium macht bestimmte Antibiotika wirkungslos.

- Eiweißreiche Speisen (z. B. Fleisch, Käse, Fisch) und Parkinson-Mittel → Beide enthaltenen Eiweißbausteine, die um die Aufnahme im Darm konkurrieren. Folglich könnte das Parkinson-Mittel an Wirkung verlieren.
- Grapefruitsaft und Blutdruckmittel, Cholesterinsenker sowie Schlafmittel → Bitterstoffe der Grapefruit hemmen Enzyme im Darm, die den Abbau mancher Medikamente steuern. So verstärkt Grapefruit(saft) z. B. die Wirkung von Kalzium-Antagonisten (eine bestimmte Substanzklasse unter den Blutdrucksenkern) erheblich. In der Folge kann möglicher Schwindel die Sturzgefahr erhöhen! Ähnlich negativ wirken Pomeles, Cranberrys, Granatapfel(saft) und Goji-Beeren. Grapefruitsaft verstärkt außerdem Statine und bestimmte Schlafmittel und erhöht damit das Nebenwirkungsrisiko.
- Ballaststoffe und Schilddrüsenhormone → Die unverdaulichen Kohlenhydrate gehen mit den Hormonen einen unlösbaren Komplex ein. Die gewünschte Hormonwirkung bleibt dadurch aus.
- Alkohol und Medikamente → generell ist Alkohol während der Einnahme von Medikamenten gar nicht oder mit großer Vorsicht zu genießen. Alkohol kann die Leber, die beide Substanzen entsorgen muss, überfordern. Gefährliche Nebenwirkungen können die Folge sein.

¹Quellen: Ernährungsumschau 3/10, Ernährung im Fokus 9-10/2015

Grundsätzlich lohnt es sich immer, den Beipacktext genau zu lesen und den dort angegebenen Einnahmezeitpunkt sowie die Wechselwirkungen genau zu beachten. Auch Arzt oder Apotheker informieren darüber. So ist es z. B. sinnvoll zwei Stunden vor und nach Antibiotikaeinnahme keine Milch zu trinken oder Joghurt zu löffeln.

Tipp unserer Ernährungswissenschaftlerinnen:

Im Idealfall werden alle Medikamente immer nur mit Wasser (mindestens 1/8 l) eingenommen. Eine größere Wassermenge (z. B. ¼ l) regt die Magenentleerung an und verbessert die Löslichkeit des Medikaments.

Dieser Fachtext ist ein Info-Service von GOURMET Care.
<https://www.gourmet-care.at>