

Vorsicht Wechselwirkungen - Lebensmittel-Medikamenten-Interaktionen

Viele Medikamente werden von der gleichzeitigen Einnahme von Lebensmitteln beeinflusst.

Die Leber ist das zentrale Entgiftungsorgan des Körpers. Ihr wichtigstes Enzym dabei ist das **Cytochrom P450**.

Verschiedene Substanzen beeinflussen die Wirkung dieses Enzyms.
Es gibt Enzym-Inhibitoren (Enzymhemmer) und Enzym-Induktoren (Enzymverstärker).

1. Grapefruit und Citrusfrüchte (auch die Säfte + Cranberrysaft)

verstärken die Wirkung bei fast allen Medikamenten !!

Längere Verweildauer der Medikamente im Körper → Nebenwirkungen !!

- * Schlafmittel
- * Mittel gegen Sodbrennen
- * Schmerzmittel
- * Antibiotika
- * Blutdrucksenker
- * Pille und Wechseljahreshormone
- * Medikamente gegen Erektionsstörungen

2. Johanniskraut

beschleunigt den Abbau bei fast allen Medikamenten !!

Kürzere Verweildauer der Medikamente im Körper

Wirkt leicht blutverdünnend !

Vorsicht, wenn bereits Blutverdünner genommen werden !

Sonnenempfindlichkeit der Haut kann erhöht werden

- * Orale Kontrazeptiva (Pille) und Hormone
- * Antibiotika
- * Blutdrucksenker
- * Immunsuppressiva (für Unterdrückung Immunsystem)

Arzt informieren, wenn man Johanniskraut ohne Rezept einnimmt!!

3. Rauchen

beschleunigt den Abbau bei fast allen Medikamenten !! Raucher brauchen meist erhöhte Dosierung → verstärkte Nebenwirkungen

Vorsicht: wenn man das Rauchen aufhört → Dosisanpassung

- * Orale Kontrazeptiva (Pille) und Hormone
- * Schmerzmittel
- * Blutverdünner
- * Insulin (öfter Blutzucker messen !)

4. Alkohol

beschleunigt den Abbau bei fast allen Medikamenten !! Alkoholiker brauchen meist erhöhte Dosierung → verstärkte Nebenwirkungen

- * Schmerzmittel
- * Blutverdünner
- * Insulin

5. Milchprodukte (auch Soja-Milch ; auch Käsekuchen)

bilden mit dem Calcium der Milch Verbindungen

- * Antibiotika
- * Antidepressiva (v.a. MAO-Hemmer)
- * Bisphosphonate (Osteoporose)

6. Kaffee, Tee und koffeinhaltige Getränke

bei Medikamenten-Einnahme ca. 2 Stunden vorher und nachher keine Koffein

- * Antibiotika
- * Eisentabletten
- * Asthmamittel und Theophyllin

7. Lakritze (Süßholzwurzel)

trägt zu Bluthochdruck bei nicht mehr als 100 mg Glycyrrhizin pro Tag

- * Diuretika - Lakritze über längeren Zeitraum kann zu Kalium-Mangel führen

8. Schwarzer Pfeffer (Inhaltsstoff Piperin)

- * v.a. Asthmamittel und Theophyllin → Abbau wird verzögert

gilt auch für tanninhaltige Lebensmittel, wie **Schwarztee und Walnüsse**

9. Salate und Blattgemüse

grüne Gemüsesorten enthalten viel Vitamin K.

- * v.a. Präparate zur Blutverdünnung (z.B. Markumar)

keine große Änderung beim Essverhalten !

Tabletten am besten nur mit Leitungswasser einnehmen !!