Häufige Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Lebensmitteln bzw. Genussmitteln

Meist jedoch ist die Wechselwirkung nicht allzu dramatisch, wenn man z.B. nur gelegentlich ein Kopfschmerzmittel schluckt. Als gefährdet gelten Patienten und chronisch Kranke, die bis zu zehn verschiedene Medikamente täglich verabreicht bekommen. Damit steigt das Risikopotenzial immens an, berichtet das unabhängige britische Committee on Toxicity.
Manchmal wirkt ein Medikament einfach nicht mehr so gut, wenn es zusammen mit bestimmten Nahrungsmitteln in den Körper gelangt. Gelegentlich blockieren Arzneien im Darm die Aufnahme von wichtigen Substanzen, wie beispielsweise Calcium, Fluor oder Jod. In seltenen Fällen drohen durch die Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Nahrungs- und Lebensmitteln sogar Schlafstörungen und Herzrasen.
Hier sind die häufigsten Wirkungen der gebräuchlichsten Medikamente aufgeführt:

Schmerzmittel (z. B. Paracetamol) und ballaststoffreiche Nahrungsmittel:
Die Aufnahme von Schmerzmitteln im Dünndarm wird durch Ballaststoffe verzögert und die Wirkung des Medikaments damit abgeschwächt.

Antibiotika und Milchprodukte:
Milch, Quark, Jogurt und Käse und Antibiotika passen nicht zusammen. Dieser wirksame Bakterien-Töter funktioniert nur, wenn auch jede einzelne Tablette regelmäßig und bis zum Ende der Packung eingenommen wird.Bei der Einnahme von Antibiotika ist auf folgende Wechselwirkungen zu achten: Bitte vermeide, gleichzeitig Milch oder Kaffee mit Sahne zu trinken, da das in

den Milchprodukten enthaltene Kalzium, die Wirkstoffaufnahme des Antibiotikums vom Körper behindert.
Die wichtige Medikamentengruppe der tetrazyklischen Antibiotika wie Doxycyclin können mit dem Kalzium aus Milchprodukten Verbindungen eingehen, die der Körper nicht mehr aufschließen kann. Damit wird die Wirkung des Medikaments sozusagen ausgebremst. Kalziumhaltige Lebensmittel wie Milch und Joghurt & Co. sollten daher frühestens zwei Stunden nach der Einnahme dieser Antibiotika verzehrt werden.

Antibiotika und Koffein:
Häufig werden bei Blasen- oder Niereninfektionen Antibiotika verschrieben, die Gryasehemmer enthalten. Mit Koffein, wie es in Kaffee, Cola oder Tee enthalten ist, kann es zu Erregungszuständen, Herzrasen und Schlafstörungen kommen, denn das Medikament hemmt den Abbau des Koffeins. Deshalb während der Einnahme lieber komplett auf Koffein verzichten.

Eisentabletten und Koffein:
Medikamente gegen Blutarmut sind nutzlos, wenn sie zusammen mit Kaffee oder Tee geschluckt werden. Die Gerbsäure der Getränke bindet die Eisenionen im Magen an sich. So wird das Eisen ausgeschieden, statt über die Darmwand im Blutkreislauf zu landen. Schwangere z.B., die ihr Eisenpräparat zum Frühstück zu sich nehmen, sollten mindestens zwei Stunden vor und nach der Einnahme der Tabletten keinen Tee oder Kaffee trinken.

Antihistaminika, Bluthochdruckmittel:
Ganz verzichten sollte man bei der Einnahme von Medikamenten auf Grapefruitsaft, auch wenn einige der Symptome eher selten sind. Die in ihm enthaltenen Flavonoide, das sind die in den Pflanzen enthaltenen Farbstoffe, verstärken die Wirkung zahlreicher Medikamente um rund 30 Prozent und können z.B. Bluthochdruck auslösen. Dies gilt auch für Bitterorangen, die in manchen Orangenkonfitüren und -marmeladen enthalten sind. Vorsicht ist besonders bei Herztabletten mit dem Wirkstoff Nifedipin geboten. Zusammen mit Pampelmuse drohen

Blutdruckabfall, Herzrasen und Kopfschmerz. In Kombination mit Schmerzmitteln kann das Herz aus dem Takt geraten: Herzrhythmusstörungen sind die Folge. Zusammen mit Schlafmitteln kann es zu vollrauschartigen Symptomen kommen. Einige Antihistaminika führen in Kombination mit Grapefruit im schlimmsten Fall ebenfalls zu Herz-Rhythmus-Störungen.

Lakritze und Diuretika:
Diuretika sind Mittel, die den Körper entwässern. Dabei schwemmen sie gleichzeitig Vitamine und Mineralstoffe aus. Nehmen Lakritzliebhaber entwässernde Arzneien über einen längeren Zeitraum, kommt es zu einem verstärkten Kaliumverlust. Die Symptome: Muskelschwäche, Schläfrigkeit, schwächere Reflexe und ein erhöhter Blutdruck.
Spargel und Abführmittel haben eine starke entwässernde Auswirkung.

Asthmamittel mit Theophyllin und schwarzer Pfeffer:
Der Pharmahersteller Madaus warnt: Wer gerne mit schwarzem Pfeffer scharf würzt, sollte besonders vorsichtig sein, denn das darin enthaltene Piperin hemmt den Abbau von Theophyllin, das hauptsächlich bei schwerem Asthma bronchiale verordnet wird. Eine Studie fand nämlich heraus, dass Piperin den Theophyllinspiegel erhöhen kann. Diese Patienten sollten ebenfalls auf tanninhaltige Lebensmittel oder Arzneimittel verzichten. Tanninhaltig sind z.B. Schwarztee, Grüntee, Walnuss, Himbeere, Eiche und Hamamelis.

Antidepressiva und Wein bzw. Käse:
Antidepressiva enthalten häufig sogenannte MAO-Hemmer. Diese hemmen das Enzym Monoaminoxidase (MAO), das bestimmte Botenstoffe abbaut. MAO-Hemmer erhöhen auf diese Weise vereinfacht gesagt die Konzentration verschiedener Botenstoffe im Gehirn: So sorgen sie dafür, dass mehr der glücklich machenden Botenstoffe Serotonin, Noradrenalin und Dopamin im Gehirn zur Verfügung stehen. Die Stimmungsaufheller geraten in Konflikt mit protein- und tyraminhaltigen Lebensmitteln, die längere Zeit lagern. Dazu gehören auch Sauerkraut, Käse, weiße

Bohnen sowie Salzheringe. Das Eiweißprodukt Tyramin kann im Körper während der Einnahme nicht abgebaut werden, da das für diesen Prozess unentbehrliche Enzym nicht wirkt. Werden nun Käse und Wein – besonders Chianti – zusammen mit MAO-Hemmern eingenommen, kann dies lebensgefährliche Bluthochdruckkrisen und Hirnblutungen auslösen. Als möglicherweise gefährlich gelten auch Bananen und Ananas, Muskatnuss, Feigen, Rosinen, Joghurt, Soja-Soße und Sauerkraut.

Blutverdünnende Medikamente (z. B. Marcumar) und Vitamin-K-haltige Lebensmittel:
Vitamin-K-haltiges Gemüse wie Brokkoli, Kopfsalat, Spinat und Bohnen kann die Wirkung von blutverdünnenden Mitteln vermindern. Gleiches gilt für Vitamin K in Nahrungsergänzungsmitteln. Die Folge: Es können sich gefährliche Blutpfropfen bilden, und dies kann zu Thrombose (Verstopfung von Blutgefäßen durch Blutgerinnsel) oder Schlaganfall führen.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II
Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung