

12. Januar 2011, 18:40 Uhr

Autor: Susanne Rytina | 07:37

Käse passt nicht zum Antibiotikum

Einige Nahrungsmittel und Medikamente vertragen sich nicht - Dann ist die Arzneiwirkung verzögert, oder es gibt Nebenwirkungen

Arzneistoffe legen einen langen Weg zurück vom Mund bis zum Darm, wo sie in die Blutbahn aufgenommen werden

Ein fettreiches, schweres Essen verzögert das Einsetzen der Arzneiwirkung

Ein voller Magen, ein Glas Milch oder Grapefruitsaft - Nahrungsmittel können die Aufnahme von Medikamenten behindern. Oder noch schlimmer: Sie können deren Wirkung verändern oder zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. "Die Freisetzung des Wirkstoffes aus einer Tablette ist wesentlich komplizierter, als viele meinen", sagt Professor Ingolf Cascorbi vom Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Kiel. "Wer etwa eine Schmerztablette auf vollen Magen einnimmt, muss damit rechnen, dass das Mittel länger für seine Wirkung braucht."

Genau wie die Nahrung trete ein Medikament eine lange Reise an, bis der Wirkstoff endlich durch den Dünndarm hindurch in den Blutkreislauf gelangt, um dort seine Wirkung zu entfalten. Solange eine Tablette, deren Wirkstoff ins Blut gelangen soll, im gefüllten Magen liegen bleibt, bewirkt sie in der Regel nichts: Sie befindet sich in der Warteschleife der körpereigenen Biochemie-Fabrik, die Stoffe zerkleinert. Das Medikament wandere erst vom Magen in den Dünndarm weiter, wenn es sich aufgelöst habe oder der Magen sich leere, sagt Cascorbi. Fettreiches, schweres Essen und die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten sind deshalb oft nachteilig. Allerdings gibt es auch Ausnahmen: spezielle Medikamente, die sich aufgrund ihrer chemischen Zusammensetzung schlecht in Wasser, aber gut in Fett lösen, etwa Posaconazol gegen Pilzinfektionen.

Ein Medikament hat auf seiner Reise zum Dünndarm mehrere Herausforderungen zu bewältigen, wie Professor Uwe Fuhr von der Universität Köln erklärt: Der Wirkstoff sollte wasserlöslich sein - und darf nicht im Säurebad der Magensäfte zerstört werden. Ist das Medikament allerdings zu gut wasserlöslich und nur schwer fettlöslich, überwindet es die Fettschicht der Dünndarmwand beim Übertritt ins Blut nur schlecht. Der Effekt: eine langsame und unvollständige Aufnahme in den Blutkreislauf und damit eine verzögerte Wirkung.

Das ist auch so bei der gleichzeitigen Einnahme von manchen Antibiotika und Milch. So geht das Antibiotikum Doxycyclin mit dem Kalzium von Milch, Joghurt, Käse oder Quark eine chemische Bindung ein - und bildet eine Art Klumpen. "Dieser Komplex ist dann zu groß oder nicht fettlöslich genug, um durch die Dünndarmwand zu wandern", erläutert Cascorbi. So bleiben die Antibiotika im Darm und werden ungenutzt ausgeschieden. Ähnlich ungünstig klumpen auch die Bisphosphonate aus der Osteoporose-Therapie mit dem Kalzium von Milchprodukten zusammen. Obwohl Kalzium gut für den Knochenaufbau bei Osteoporose ist, sollten Bisphosphonate deshalb keinesfalls mit Milch heruntergespült werden. Wasser mit hohem Mineralanteil ist ebenfalls ungünstig. Carcorbi rät: "Am besten ist noch immer kalziumarmes, weiches Leitungswasser."

"Außerdem ist natürlich bei Alkohol generell Vorsicht geboten, wenn Medikamente eingenommen werden", sagt Professor Roland Radziwill vom Klinikum Fulda. Nimmt man etwa Schlaf- und Beruhigungsmittel, Antidepressiva oder Antipsychotika, dann verstärkt Alkohol die dämpfende Wirkung. Fahruntüchtigkeit und ein massiver Durchhänger drohen. In anderen Fällen sind sogar Vergiftungen durch Alkohol möglich, wenn er zusammen mit bestimmten Medikamenten getrunken wird, sagt Radziwill. "Nimmt man etwa das häufig genutzte Schmerzmittel Paracetamol zusammen mit Hochprozentigem ein, kann dadurch die Leber Schaden nehmen."

Andere Nahrungsmittel können die Wirkung von Medikamenten auf eine ungesunde Art und Weise verstärken: "Grapefruitsaft kann zum Beispiel den Abbau von Medikamenten hemmen", erklärt Pharmakologe Fuhr. Dann sammeln sich größere Mengen des Medikaments im Körper, und die Wirkung kann sich um ein Vielfaches verstärken. Bei bestimmten Blutdruckmitteln könne dadurch sogar der Kreislauf zusammenbrechen. Schon ein Glas Grapefruitsaft pro Tag könne für Menschen gefährlich sein, die etwa nach einer Nierentransplantation Medikamente zur Unterdrückung der Immunfunktionen nehmen, ergänzt Cascorbi. Wirkstoffe wie Ciclosporin und Tacrolimus könnten in zu hohen Konzentrationen die Niere schädigen.

Auch Lipidsenker gegen erhöhte Blutfettwerte wie Simvastatin oder Atorvastatin vertragen sich nicht mit Grapefruitsaft. Käse, Wein und Avocados können ebenfalls zum Risiko mutieren: Hier ist Vorsicht bei bestimmten MAO-Hemmern (nicht selektive Monoaminoxidase-Hemmer) geboten, die etwa bei der Parkinsonkrankheit oder bei Depressionen eingesetzt werden, wie Cascorbi sagt. In Kombination mit der Substanz Tyramin - enthalten in Wein, Käse oder Avocados - könne es zu einem gefährlich hohen Blutdruck kommen. Der Grund: Tyramin gelangt in Verbindung mit einem MAO-Präparat in den Blutkreislauf und hemmt den Abbau von Botenstoffen im Gehirn, die den Blutdruck regulieren.

Stoffe in Nahrungsmitteln können sogar so wirksam sein, dass sie gezielt zur Beeinflussung von Medikamenten genutzt werden: Vitamin K, das sich in Brokkoli, Spinat und Rosenkohl befindet, wird in der Medizin als Gegenmittel zu Blutverdünnern eingesetzt. Als Arzneimittel sorgt Vitamin K dann dafür, dass bei einer Überdosierung der Gerinnungshemmer das Blut wieder gerinnen kann. Ob jedoch ein unerwünschter Effekt bei der Einnahme großer Mengen von Vitamin-K-haltigen Lebensmittel zu erwarten ist, sodass auch die therapeutische Wirkung der Blutverdünner abgeschwächt wird, ist unter den Experten umstritten.

Pharmazeut Radziwill rät grundsätzlich zur Vorsicht: "Der Blick auf den Beipackzettel lohnt sich immer, auf dem auch die Wechselwirkungen mit Lebensmittel - soweit bekannt - stehen. Wenn Sie darüber hinaus merken, dass ein Medikament entweder zu stark oder zu schwach wirkt, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker." Vertragen sich Lieblingsnahrungsmittel nicht mit einer Arznei, dann sollte man den Arzt nach einem anderen Präparat fragen, sagt Radziwill. "Das Medikament nicht einfach weglassen, denn es gibt oft eine Alternative."

Autor: Susanne Rytina | 07:37