

DIE WICHTIGSTEN WECHSELWIRKUNGEN

von Medikamenten und Lebensmitteln

ARZNEIMITTEL	NAHRUNGSMITTEL	WECHSELWIRKUNGEN	TIPP
Antibiotika gegen Infektionen der oberen Atemwege (Tetrazykline)	Milch und Milchprodukte wie Käse, Quark und Joghurt	Die Tetrazykline binden das enthaltene Kalzium zu Komplexen, die dann nicht mehr durch die Darmwand in die Blutbahn gelangen. Das Antibiotikum bleibt im Darm, wird verdaut und ausgeschieden und kann somit nicht wirksam werden.	Zwei Stunden vor und nach der Arzneimittelaufnahme keine Milchprodukte verzehren.
Antibiotika gegen Blasen- und Niereninfektionen (Gyrasehemmer)	Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Cola, schwarzer Tee	Das Koffein wird durch das Medikament schlechter abgebaut. Herzrasen und Schlafstörungen sind die Folgen.	Gyrasehemmer nicht mit Kaffee oder Cola hinunterspülen. Während der Medikamenteneinnahme am besten die Finger von koffeinhaltigen Drinks lassen.
Antidepressiva (mit Tranylcypromin)	Lebensmittel, die so genannte „biogene Amine“ (z. B. Tyramin) enthalten. Beispiele sind Käse, Salami und Salzheringe	„Biogene Stoffe“ können aufgrund der durch Tranylcypromin hervorgerufenen kompletten Hemmung des Enzyms Monoaminoxidase (MAO) vom Körper nicht mehr abgebaut werden. Dies kann zum Blutdruckanstieg bis hin zur Blutdruckkrise mit Gehirnblutung führen.	Bereits einen Tag vor bis 14 Tage nach Beendigung der Therapie muss eine strenge Diät eingehalten werden. Lebensmittel wie Käse, Sojabohnen, Schokoladeneis sind darin verboten. Andere sind nur in exakt vorgeschriebenen Mengen zu genießen. Fragen Sie Ihren Arzt nach einem Diätplan.
Arzneien gegen Asthma oder chronische Bronchitis (mit Theophyllin)	Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Cola, schwarzer Tee	Theophyllin und Koffein werden über den gleichen Mechanismus abgebaut. Werden koffeinhaltige Getränke gleichzeitig eingenommen, dann ist der Abbau von Theophyllin vermindert, und das Mittel kann nicht richtig wirken.	Während der Einnahme von Arzneien besser auf koffeinhaltige Getränke verzichten.
Blutdrucksenkende Mittel (Kalziumantagonisten)	Grapefruit, -saft	Eine Grapefruit oder ihr Saft verhindern den Abbau des Arzneimittels. Die blutdrucksenkende Wirkung wird somit um ein Mehrfaches verstärkt, starker Blutdruckabfall und Schwindel sind die Folge.	Bei der Einnahme von blutdrucksenkenden Mitteln auf Grapefruit, -saft verzichten.
Entwässerungspillen (Diuretika)	Lakritz	Entwässernde Arzneien in Kombination mit regelmäßigem Lakritzverzehr führen zu einem verstärkten Kaliumverlust. Folgen sind Müdigkeit, Muskelschwäche und ein erhöhter Blutdruck.	Während der Einnahme von Diuretika sollten Lakritze vom Speiseplan gestrichen werden.
Säurebindende Mittel, die Aluminiumsalze enthalten (Antazida)	Citrahaltige Getränke wie Limonaden, Fruchtsäfte, Weine	Das Citrat in den Getränken begünstigt die Aufnahme des Aluminiums in so hohem Maße, dass der Körper es nicht mehr verarbeiten kann. Verwirrung und Krampfanfälle sind häufige Folgen.	Zwei Stunden vor und nach der Arzneimittelaufnahme auf citrathaltige Getränke verzichten.
Schlafmittel (Hypnotika)	Grapefruit, -saft	Schlafmittel in Kombination mit Grapefruit führt zu vollrauschartigen Symptomen.	Zwei Stunden vor und nach der Einnahme von Schmerzmitteln auf Grapefruit, -saft verzichten.
Schmerzmittel (z. B. Paracetamol)	Ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Müsli, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte	Die Ballaststoffe der Nahrungsmittel verzögern die Aufnahme des Arzneistoffes im Dünndarm. Sie hemmen somit die Wirkung des Schmerzmittels.	Zwei Stunden vor und nach der Einnahme von Schmerzmitteln auf ballaststoffhaltige Speisen verzichten.