

## **Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Nährstoffen**

von Prof. Dr. troph. Michael Hamm, Ernährungswissenschaftler, Hamburg

Bei vielen Erkrankungen bildet die medikamentöse Behandlung den Grundpfeiler therapeutischer Maßnahmen. Ältere Menschen müssen zum Teil verschiedene Medikamente gleichzeitig einnehmen. Chronisch Kranke wie Patienten mit Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Rheuma benötigen Medikamente über viele Jahre.

Die Auswirkungen von Pharmaka auf den Nährstoffhaushalt sind vielfältig und können unterschiedlich ausgeprägte Anzeichen eines Nährstoffmangels hervorrufen. Sie können zumindest zu unspezifischen Befindlichkeitsstörungen und damit zur Einschränkung des Wohlbefindens führen. Zum Teil sind aber auch ernsthafte Folgen damit verbunden. So bewirkt die Therapie mit Glukokortikoiden bei rheumatischen Erkrankungen einen Kalziumverlust, so dass bei der Behandlung gleichzeitig einer Osteoporose durch vermehrte Kalziumzufuhr vorgebeugt werden muss. Andere Substanzen können über Stoffwechselvorgänge den Bedarf an Nährstoffen erhöhen, ebenso ist es möglich, dass durch Arzneimittel Nährstoffe vermehrt über Darm und Nieren ausgeschieden werden. Schließlich kann auch durch Medikamente der Appetit verändert werden, so dass dadurch die Nahrungsaufnahme beeinflusst wird.

### **Wer gehört zu einer Risikogruppe für eine Arzneimittel-Nährstoff-Wechselwirkung?**

Die möglichen Wechselwirkungen sind abhängig vom Ernährungszustand des Patienten, der Art des Medikaments und der Höhe sowie vor allem der Dauer der Arzneimittelaufnahme. Hinzu kommen noch weitere Einflussfaktoren, insbesondere Rauchen, regelmäßiger Alkoholkonsum und der Einfluss von Schadstoffen aus der Umwelt, die ebenfalls alle den Nährstoffbedarf erhöhen können, da sie zu einem vermehrten Verbrauch führen.

Personen, die über lange Zeit Medikamente einnehmen wie chronisch Kranke (Diabetiker, Hypertoniker, Patienten mit Fettstoffwechselstörungen, Rheumatiker, psychisch Kranke, HIV-Infizierte etc.) und solche, die ständig Arzneien wie Schmerzmittel, Säurehemmer und Abführmittel einnehmen, zählen zu einer Risikogruppe für einen Vitamin- und Mineralstoffmangel. Wer Schmerzmittel (z. B. Acetylsalicylsäure) oder orale Kontrazeptiva (Östrogen-Progesteron-Kombinationen) nimmt, benötigt mehr Vitamine, u. a.

Vitamin C, Vitamin B<sub>6</sub> und Folsäure. Abführmittel und Entwässerungstabletten führen vor allem zu Kalium- und Magnesiumverlusten. Kortison gegen Entzündungen entzieht dem Körper Kalzium und Kalium, wodurch ein Mehrbedarf an diesen Mineralstoffen entsteht. Mittel gegen Übersäuerung des Magens können die Aufnahme von Eisen und anderen Mengen- und Spurenelementen vermindern.

Auf keinen Fall ist eine unkontrollierte Selbstmedikation zu empfehlen. Deshalb gelten die folgenden Ratschläge:

- Arzneimittel nur aufgrund einer ärztlichen Verordnung und in der angegebenen Dosierung einnehmen.
- Bei ernährungsabhängigen Krankheiten (z. B. Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus und Bluthochdruck) trägt die konsequente Beachtung der Diätprinzipien wesentlich zum Behandlungserfolg bei und ermöglicht einen sparsamen Einsatz von Medikamenten, falls diese erforderlich sind.
- Fehlernährung macht dagegen die Arzneimittelwirkung unsicher. Die Dosierung der Medikamente wird individuell von Ihrem Arzt festgelegt und kontrolliert.
- Betroffene sollten grundsätzlich auf eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung achten, genügend Flüssigkeit – vor allem Wasser und Säfte – aufnehmen sowie den Alkoholkonsum einschränken.
- Arzneimittelinformationen sollten sorgfältig durchgelesen und im Zweifelsfall der Apotheker oder Arzt um Rat und auch nach einer sinnvollen Nahrungsergänzung (z. B. mit Kalzium oder Folsäure) gefragt werden. Zu bedenken ist, dass einige Vitamine bereits aufgrund der gegenwärtigen Ernährungssituation nicht ausreichend aufgenommen werden und dass geringfügige Defizite ohnehin schon zu Befindlichkeitsstörungen führen können.

### **Welche Bedeutung haben diese Zusammenhänge in der Praxis?**

Nicht jedes Medikament führt gleich zu einem Nährstoffmangel. Aber in Abhängigkeit der Dosis und Einnahmedauer empfiehlt es sich, auf Lebensmittel (und eventuell Nahrungsergänzungsmittel) zurückzugreifen, die eine sichere Quelle für die betreffenden Vitamine darstellen. Besonders empfehlenswert sind hochwertige, auf verschiedenen Gemüsen und Früchten basierende Saftkonzentrate, weil sie ein breites Nährstoffspektrum, u. a. Folsäure und Vitamin C, Kalium und Magnesium sowie wichtige Pflanzenschutzstoffe, d. h. sekundäre Pflanzenstoffe, bereitstellen.