

Tag der Apotheke 2014: Kurztex te zu acht häufigen Wechselwirkungen

Rückfragen an Dr. Ursula Sellerberg, ABDA-Pressestelle, Mail:
u.sellerberg@abda.aponet.de

Milch und Milchprodukte

Wie relevant?	95 % ¹ der Bundesbürger haben innerhalb der vergangenen Woche Milch getrunken oder Milchprodukte gegessen. 55 % haben schon einmal von dieser Wechselwirkung gehört.
Welche Medikamente?	Verschiedene Medikamente, z.B. gegen Knochenschwund, einige Antibiotika.
Wieso Wechselwirkung?	Das Kalzium in der Milch bildet im Magen-Darm-Trakt mit verschiedenen Medikamenten schwer lösliche Verbindungen. Diese können nicht ins Blut aufgenommen werden.
Folgen?	Die Medikamente wirken nicht oder schwächer.
Was hilft?	Zwei Stunden Pause einhalten zwischen der Milch und dem Medikament. Wechselwirkung tritt auch bei kleinen Mengen Milch auf, z.B. Milch im Kaffee.

¹ Alle Zahlenangaben stammen aus einer Meinungsumfrage von TNS-EMNID im Auftrag der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände. Befragt wurden im März 2014 rund 3000 Bundesbürger ab 18 Jahren.

Goji-Beeren (Bocksdornbeeren)

Wie relevant?	3 % der Bundesbürger haben innerhalb der vergangenen Woche Gojibeeren verzehrt. 7 % haben schon einmal von dieser Wechselwirkung gehört.
Welche Medikamente?	Medikamente, die die Blutgerinnung hemmen (Vitamin K-Antagonisten).
Wieso Wechselwirkung?	Die Wechselwirkung setzt einige Tage nach dem Verzehr der Beeren ein. Der Mechanismus ist noch unklar.
Folgen?	Die Medikamente wirken stärker und Blutungen sind möglich.
Was hilft?	Auf Gojibeeren verzichten.

Grapefruit

Wie relevant?

17 % der Bundesbürger haben innerhalb der vergangenen Woche Grapefruit (Frucht oder Saft) verzehrt. 41 % haben schon einmal von dieser Wechselwirkung gehört.

Welche Medikamente?

Viele verschiedene Medikamente, z.B. gegen erhöhte Blutfette, Blutdrucksenker oder Medikamente, die das Immunsystem hemmen.

Wieso Wechselwirkung?

Inhaltsstoffe von Grapefruits verändern den Abbau von Medikamenten und den Transport von Arzneistoffen im Körper. Einige Medikamente wirken stärker, es kommt häufiger zu Nebenwirkungen. Andere Medikamente wirken durch Grapefruit schwächer.

Folgen?

Je nach Medikament stärkere oder schwächere Wirkung.

Was hilft?

Auf Grapefruit(-saft) verzichten. Auf Pomeles, Kreuzung aus Pampelmuse und Grapefruit, vorsichtshalber ebenfalls verzichten.

Lange gelagerte, eiweißreiche Lebensmittel, z.B. Salami oder Käse

Wie relevant?	<p>Werden eiweißreiche Lebensmittel länger gelagert, getrocknet, gepökelt oder anders verarbeitet, entsteht aus Eiweißbausteinen die Substanz Tyramin. Viel Tyramin enthalten z.B. Salami, Brathering, Käse, Suppenwürfeln oder Sojasauce.</p> <p>41 % der Bundesbürger haben innerhalb der vergangenen Woche länger gelagerte, eiweißreiche Lebensmittel gegessen. 25 % haben schon einmal von dieser Wechselwirkung gehört.</p>
Welche Medikamente?	<p>Verschiedene Medikamente gegen Depressionen oder die Parkinson-Krankheit</p>
Wieso Wechselwirkung?	<p>Die Medikamente hemmen ein Enzym, das für den Abbau des Tyramins verantwortlich ist. Dadurch bleibt mehr Tyramin im Körper. Tyramin kann zusammen mit den Medikamenten indirekt den Blutdruck steigern.</p>
Folgen?	<p>Kopfschmerzen, Fieber, Blutdruckanstieg. Diese Symptome werden auch „Cheese-Effekt“ genannt, engl. Cheese = Käse.</p>
Was hilft?	<p>Von diesen Lebensmitteln nur kleine Mengen essen oder ganz verzichten.</p>

Lakritze

Wie relevant?	17 % der Bundesbürger haben innerhalb der vergangenen Woche Lakritze gegessen. 27 % haben schon einmal von dieser Wechselwirkung gehört.
Welche Medikamente?	Blutdrucksenker
Wieso Wechselwirkung?	Lakritze wird mit Extrakten der Süßholzwurzel hergestellt. Diese Extrakte enthalten Substanzen, die den Blutdruck erhöhen. Außerdem wird über die Nieren vermehrt das Mineral Kalium ausgeschieden.
Folgen?	Die Medikamente können schwächer wirken. In diesem Fall wird der Blutdruck nicht so stark gesenkt wie gewünscht. Zu wenig Kalium verursacht zudem z.B. Muskelschwäche.
Was hilft?	Bei hohem Blutdruck wenig oder keine Lakritze essen.

Grüne Gemüse, z.B. Brokkoli oder Spinat

Wie relevant?	<p>Grüne Gemüse enthalten viel Vitamin K, das für die Wechselwirkungen verantwortlich ist.</p> <p>84 % der Bundesbürger haben innerhalb der vergangenen Woche grünes Gemüse gegessen. 32 % haben schon einmal von dieser Wechselwirkung gehört.</p>
Welche Medikamente?	<p>Medikamente, die die Blutgerinnung hemmen (Vitamin K-Antagonisten)</p>
Wieso Wechselwirkung?	<p>Damit das Blut gerinnen kann, bildet der Körper Eiweißstoffe, so genannte Gerinnungsfaktoren. Die Medikamente hemmen den Aufbau dieser Eiweiße und das Blut gerinnt nicht mehr so schnell. Vitamin K wirkt als Gegenspieler der Medikamente und fördert den Aufbau der Eiweiße.</p>
Folgen?	<p>Wird eine größere Menge grünes Gemüse als gewöhnlich gegessen, können die Medikamente schwächer wirken und Blutgerinnsel entstehen. Die Wechselwirkung macht sich verzögert bemerkbar.</p>
Was hilft?	<p>Regelmäßig vergleichbare Mengen an grünem Gemüse essen. Ein Verzicht ist nicht notwendig. Ziel ist eine konstante Menge Vitamin K in der Nahrung.</p>

Alkohol

Wie relevant?	46 % der Bundesbürger haben innerhalb der vergangenen Woche Alkohol getrunken. 89 % haben schon einmal von dieser Wechselwirkung gehört.
Welche Medikamente?	Verschiedene Medikamente
Wieso Wechselwirkung?	Vielfältige Wechselwirkungen sind möglich: Alkohol verstärkt die Wirkung einiger Medikamente, z.B. von Schlafmitteln, oder deren Nebenwirkungen. Einige Medikamente hemmen den Alkoholabbau im Körper. Dadurch kommt es zu Unverträglichkeitsreaktionen, z.B. mit Übelkeit, Durchfall, Atemnot.
Folgen?	Kommt auf das Medikament an.
Was hilft?	Kommt auf das Medikament an. Einige Medikamente vertragen einen moderaten Alkoholgenuss. Bei anderen Medikamenten sollte Alkohol strikt gemieden werden. Deshalb: Apotheker fragen.

Rauchen

Wie relevant?	25 % der Bundesbürger rauchen. 64 % haben schon einmal von dieser Wechselwirkung gehört.
Welche Medikamente?	Verschiedene Medikamente, z.B. die Antibabypille, einige Medikamente gegen Asthma, Depressionen oder Parkinson-Erkrankung
Wieso Wechselwirkung?	Zigarettenrauch steigert den Abbau von einigen Medikamenten in der Leber. Raucher brauchen bei einigen Medikamenten deshalb möglicherweise eine höhere Dosis als Nichtraucher. Wenn mit dem Rauchen aufgehört wird, können bei gewohnter Dosis verstärkte Wirkungen und Nebenwirkungen auftreten. Antibabypille und Tabakrauch erhöhen beide die Gefahr für Blutgerinnsel.
Folgen?	Das Medikament wird schneller im Körper abgebaut. Raucherinnen, die mit der Antibabypille verhüten, haben ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.
Was hilft?	Nicht rauchen. Bei Änderungen der Rauchgewohnheiten mit dem Arzt oder Apotheker sprechen.