

# Mehr als 100 potenzielle Interaktionen mit Arzneien durch nur eine Mahlzeit

## Wo lauern die Gefahren bei Kaffee, Milch oder Lakritze?

➔ Aus der Fachliteratur

**RHEINE – Dass Grapefruitsaft nicht zusammen mit bestimmten Medikamenten eingenommen werden soll, ist schon länger bekannt. Wie sieht es aber mit den immer beliebter werdenden Goji-Beeren aus? Oder welchen Einfluss hat Schwarztee auf die Therapie mit Antidepressiva?**

Wechselwirkungen zwischen Arznei- und Lebensmitteln können für Patienten schwerwiegende Folgen haben. Diese reichen von Abschwächung und Verlust der erwünschten Wirkung bis hin zu lebensgefährlichen Überdosierungen. Da bereits eine Mahlzeit mehr als hundert potenziell interagierende Verbindungen enthalten kann, sind Interaktionen zwischen Medikamenten und Nahrungsmitteln wesentlich

Im Kaffee sind die Gerbstoffe der Übeltäter bei Interaktionen.

Fotos: thinkstock

komplexer als die zwischen Arzneien, schreibt Professor Dr. MARTIN SMOLLICH, Klinische Pharmakologie und Pharmakonutrition, Hochschule Rheine.

### Ein Glas Grapefruitsaft, drei Tage Wechselwirkungen

■ Ein sehr prominentes Beispiel sind Wechselwirkungen von grapefruihaltigen Lebensmitteln mit verschiedenen Wirkstoffen wie Benzodiazepinen oder Kalziumkanalblockern. Die **Grapefruit**-Inhaltsstoffe hemmen intestinale CYP3A4-Enzyme irreversibel, sodass die sonst einsetzende Inaktivierung von Wirkstoffen in der Darmmukosa entfällt. Folge: Anstieg der Bioverfügbarkeit und ein erhöhtes Risiko für unerwünschte Wirkungen. Bereits

nach einem Glas Grapefruitsaft (0,2 l) ist der Interaktionseffekt voll ausgeprägt und hält bis zu drei Tage an. Deshalb sollten Patienten, die entsprechende Pharmaka einnehmen, generell keine grapefruihaltigen Lebensmittel verzehren. Ein mehrstündiger „Sicherheitsabstand“ reicht nicht aus.

■ Die Wechselwirkungen zwischen Milch- bzw. **Milchprodukten** und Medikamenten wie z.B. bestimmten Antibiotika und Bisphosphonaten kommen durch die

Bildung von nicht resorbierbaren Komplexen mit Kalziumionen zustande. Die Komplexe setzen die Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit der Pharmaka herab. So ist Ciprofloxacin durch die gleichzeitige Einnahme einer Portion Joghurt um 30 % weniger bioverfügbar, Tetrazyklin sogar um 50 %, was im schlimmsten Fall zum Therapieversagen führen kann, warnt Prof. Smollich. Die Einnahme beider Antibiotikagruppen sollte deshalb frühestens vier Stunden nach dem Genuss von Milchprodukten bzw. mindestens zwei Stunden davor erfolgen.

Ein besonderes Augenmerk verdienen Osteoporose-Patienten mit ausgiebigem Milchkonsum: Bei ihnen ist streng darauf zu achten, dass Bisphosphonate nüchtern (mit Leitungswasser) und mit zwei Stunden Abstand zu jeglicher Mahlzeit eingenommen werden.

■ Bei Sedativa kommt es durch **Alkoholkonsum** zu einer Verstärkung der beruhigenden Wirkung. Dies gilt auch bei Substanzklassen mit sedierender Partialwirkung wie Opioiden, Antidepressiva, Neuroleptika oder Antiepileptika. Falls Alkohol parallel zur hoch dosierten NSAR-Therapie konsumiert wird, steigt das Risiko für gastrointestinale Blutungen, warnt der Pharmakologe. Auch hepatotoxische Effekte z.B. von Paracetamol können durch Alkohol verstärkt werden.

■ Ein weiterer problematischer Inhaltsstoff in der Nahrung ist **Tyramin**. Es kommt beispielsweise

**Nach Käseplatte und Wein in die Blutdruckkrise**

### Wie viel Lakritz erlaubt ist

Vorsicht ist auch Lakritzliebhabern anzuraten: Besonders gilt dies z.B. für schwangere Frauen und Patienten mit Hypertonie oder Diabetes. Sie sollten wegen einer möglichen hypertensiven Wirkung auf den regelmäßigen Verzehr größerer Lakritzmengen (> 50 g/Tag) verzichten. Der gelegentliche Konsum üblicher Mengen ist hingegen auch für diese Patienten unbedenklich, betont Prof. Smollich.



se in Käse, Salami, Schokolade und Rotwein vor. Bei Patienten, die mit MAO-Hemmern therapiert werden, ist der Abbau von Tyramin blockiert. Dies kann den Blutdruck stark ansteigen lassen und zu hypertensiven Krisen führen. Betroffene sollten den Verzehr tyraminreicher Lebensmittel begrenzen bzw. ganz darauf verzichten.

### Unter Phenprocoumon auf Goji-Beeren verzichten

■ Ein völlig neues Interaktionsrisiko ergibt sich durch die zunehmende Verbreitung von **Goji-Beeren**-Produkten. Vorsicht ist hier insbesondere bei einer Therapie mit Vitamin-K-Antagonisten geboten. Patienten sollten in diesem Falle sicherheits halber gojihaltige Lebensmittel meiden, da sich die Blutungsneigung erhöhen kann.

■ Auch die geliebte Tasse **Kaffee oder Tee** kann zu bedenklichen Wechselwirkungen führen. Die enthaltenen Gerbstoffe können

schwerlösliche Arzneistoffkomplexe bilden, wenn die Medikamenteneinnahme zusammen mit einem der beiden Getränke erfolgt. Resorption und Bioverfügbarkeit werden dadurch um bis zu 80 % reduziert. Insbesondere Antidepressiva und Neuroleptika sind davon betroffen. Prof. Smollich hält es sogar für vorstellbar, dass eine antidepressive Therapie durch das allmorgendliche Trinken von Schwarztee versagt.

■ Besonders ausgeprägt sind die Nahrungseffekte bei Levothyroxin. Es sollte deshalb 30–60 Minuten vor dem Frühstück eingenommen werden. Alternativ kann ggf. auch die Dosis angepasst werden.

■ Weiterhin sollten Patienten, die Levodopa einnehmen, dies 30 Minuten vor einer Mahlzeit tun, um eine ausreichende Resorption des Wirkstoffs zu ermöglichen. Auf keinen Fall darf Levodopa kombiniert mit proteinreichen Lebensmitteln aufgenommen werden.

Dr. Steffen Jakobs

Smollich M. Internistische Praxis 2016; 56: 539-550