

# Mikronährstoff- Räuber

Dass verschiedene Arzneimittel untereinander z.T. erhebliche Wechselwirkungen haben können, ist allgemein bekannt. Aber es gibt auch eine ganze Reihe von Interaktionen mit Nahrungsbestandteilen, deren Aufnahme für uns lebenswichtig ist: Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Leider wird das oft übersehen, obwohl es einige sehr häufig verordnete Medikamentengruppen betrifft. Bei längerer Einnahme kann es dann durchaus sinnvoll sein, die betreffenden Mikronährstoffe zu substituieren.

Protonenpumpenhemmer gehören zu den am häufigsten verordneten Medikamenten. Sie werden eingesetzt bei Sodbrennen, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren, Refluxkrankheit und als Magenschutz bei längerer Einnahme von Schmerzmitteln. Da sie jedoch den pH-Wert des Magens durch die Blockade der Säureproduktion deutlich erhöhen, kann z.B. das für die Blutbildung wichtige Vitamin B12 nicht mehr genügend aus der Nahrung aufgenommen werden. Auch die Resorption von Eisen, Zink, Magnesium und Calcium sowie Vitamin C ist vermindert. Vor allem ältere Menschen, die evtl. nicht mehr so viel Appetit haben und ohnehin wenig essen, sollten unbedingt die entsprechenden Nährstoffe ersetzen.

Wer wegen Osteoporose sog. Bisphosphonate wie z.B. Alendronat einnehmen muss, sollte darauf achten, dass Mineralstoffpräparate oder auch Lebensmittel mit Calcium, Magnesium, Zink oder Eisen frühestens nach zwei Stunden zugeführt werden, da sich sonst aus dem Medikament und den Ionen schwerlösliche Komplexe bilden.

Wer ein cholesterinsenkendes Statin einnimmt, muss auf Grapefruit verzichten, da diese ein Enzymsystem hemmt, das das Statin abbaut. Es kann dann zu erheblichen Nebenwirkungen kommen. Andere Zi-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

trusfrüchte sind davon aber nicht betroffen. Statine rauben dem Körper aber das für die Energiegewinnung wichtige Coenzym Q10, da dieses über den gleichen Weg synthetisiert wird, wie Cholesterin – und eben diesen Syntheseweg blockieren die Statine.

Bestimmte Arzneimittel, die bei Krampfanfällen eingesetzt werden, steigern den Abbau von Vitamin D, manche verringern auch die Calcium-Spiegel und beeinträchtigen damit den Knochenstoffwechsel. Unter der Langzeitmedikation mit Antiepileptika ist also grundsätzlich eine prophylaktische Gabe von Vitamin D anzuraten.

Auch die „Pille“ ist ein Mineralstoffräuber. Besonders betroffen sind Folsäure, die Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C, Magnesium und Zink. Da gerade in den allerersten Schwangerschaftswochen ein ausreichend hoher Folsäurespiegel für die gesunde Entwicklung des Embryos nötig ist, sollten vor allem Frauen, die die Pille absetzen wollen, rechtzeitig mit der Einnahme von Folsäurepräparaten (am besten in Kombination mit B-Vitaminen) beginnen!

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**