

## Vorsicht bei Grapefruitsaft und Milch

Nicht immer vertragen sich Arzneistoffe und Nahrungsmittel bzw. Getränke. Dass Medikamente nicht zusammen mit Alkohol eingenommen werden sollen, weiß jeder. Dass aber auch gesunde Getränke wie Milch oder Grapefruitsaft die Wirkung von Arzneimitteln erheblich beeinflussen können, ist nahezu unbekannt.

Medikamente werden meist in Form von Tabletten, Kapseln oder auch Tropfen geschluckt. Und gehen damit den gleichen Weg wie die Nahrung. Sie passieren Magen und Darm, gelangen von dort aus in die Blutbahn und werden über Leber oder Niere wieder ausgeschieden. Dies erklärt, warum es zu Wechselwirkungen kommen kann.

Grapefruits enthalten bestimmte Inhaltsstoffe, die sog. Flavonoide, die Enzymsysteme hemmen, die am Abbau einiger häufig eingesetzter Arzneistoffe beteiligt sind. Durch den verlangsamten Abbau dieser Arzneistoffe kann es so zu Überdosierungen und damit verbundenen unerwünschten Wirkungen kommen.

Diese Wechselwirkung betrifft vor allem die sogenannten Calciumantagonisten, die zur Blutdrucksenkung und bei Koronarer Herzkrankheit eingesetzt werden sowie die cholesterinsenkenden Wirkstoffe aus der Gruppe der Statine wie z.B. Simvastatin. Gerade bei den Cholesterinsenkern können so vermehrt Muskelschmerzen und Muskelschwäche als Folge einer Überdosierung auftreten.

Nun muß man bei der Einnahme dieser Medikamente nicht ganz auf den Genuß einer Grapefruit oder ein Glas Saft verzichten. Wichtig aber ist, daß man einen zeitlichen Abstand von mindestens zwei Stunden zur Einnahme des Arzneimittels einhält.

Milch und Milchprodukte wie Käse, Quark und Joghurt enthalten



Foto: Blende 8

*Apotheker Dr. Lutz Engelmann*

sehr viel Calcium und sind daher für den Aufbau gesunder Knochen unerlässlich.

Mit bestimmten Antibiotika wie z.B. den Tetrazyklinen und Gyrasehemmern bilden sie unlösliche Komplexe, die nicht mehr aufgenommen werden können und somit wirkungslos sind.

Auch manche gegen Osteoporose eingesetzten Arzneistoffe dürfen nicht mit Milch oder calciumhaltigem Mineralwasser kombiniert werden. Sie sind mit Leitungswasser einzunehmen.

Gerbstoffe aus Kaffee und vor allem Schwarztee binden Eisen. Deshalb dürfen sie nicht miteinander kombiniert werden. Vitamin C begünstigt die Aufnahme von Eisen. Daher können diese Präparate z.B. mit Orangensaft eingenommen werden.

Weitere wichtige Hinweise zur Einnahme Ihrer Arzneimittel und zu Wechselwirkungen mit Nahrungsmitteln erhalten Sie bei uns in der Apotheke. Fragen Sie uns!

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**