

# Wechselwirkungen von Medikamenten mit Lebensmitteln

## Blutverdünner vs. grünblättriges Gemüse

bei gesteigertem Verzehr sehr Vitamin K-haltigen Gemüses kann es (dosisabhängig vom Arzneimittel) evtl. zu Gerinnungsstörungen kommen

## Bisphosphonate vs. Milch / Milchprodukte

Aufnahme des Arzneistoffes ins Blut ist herabgesetzt → Wirksamkeit beeinträchtigt

## Milch & Milchprodukte vs. Antibiotika und Schilddrüsenpräparate

Aufnahme des Arzneistoffes ins Blut ist herabgesetzt → Wirksamkeit beeinträchtigt

## Coffein vs. Antibiotika und Eisenpräparate

Kaffee, Tee, Cola & Co. setzen die Eisenaufnahme und somit die Arzneimittelwirkung herab

Coffeinabbau wird durch Antibiotika herabgesetzt → Coffeinkonzentration im Blut steigt

## Schwarzer Pfeffer vs. Theophyllin

in schwarzem Pfeffer enthaltenes Piperin hemmt den Abbau des Arzneistoffes → Überdosierung und Anstieg von Nebenwirkungen möglich

## Lakritz vs. Diuretika und Antibiotika

Diese Arzneistoffe entziehen dem Körper Kalium → dieser Effekt verstärkt sich durch Lakritz → Kaliumspiegel ist erniedrigt → es kann zu Mangelerscheinungen kommen

**Tipps aus Ihrer Apotheke**

## Grapefruit vs. Cholesterin- und Blutdrucksenker, Antihistaminika

Abbau der Arzneistoffe wird blockiert → Wirkung erhöht sich möglicherweise zu stark

## Reifer Käse vs. Antidepressiva, Antiparkinsonmittel

Käse, Salami, weiße Bohnen, Sauerkraut sind tyraminhaltig → Abbau durch Arzneistoffe ist herab gesetzt → Tyraminkonzentration im Blut steigt an



**Glocken-Apotheke Apolda**

Apothekerin Dr. Annett Fischer e.K.  
Robert-Koch-Straße 4 • 99510 Apolda  
Tel.: (03644) 56 21 30 • Fax.: (03644) 55 03 69  
E-Mail: info@glockenapotheke-apolda.de  
www.glockenapotheke-apolda.de



## Alkohol vs. Arzneimittel

durch die gleichzeitige Einnahme kann sich sowohl die Wirkung des Arzneimittels als auch des Alkohols verstärken bzw. abschwächen

### Tipps

- ✓ Einnahme von Arzneimitteln grundsätzlich mit reichlich Wasser, möglichst calciumarm
- ✓ „Zwei-Stunden-Regel“, d.h. 2h vor und nach Arzneimitteleinnahme Lebensmittel mit Wechselwirkung vermeiden
- ✓ Alkohol vermeiden



**Tabelle 4: Einnahmeempfehlungen der Bisphosphonate**  
(Quelle Fachinformationen)

Wirkstoff	Allgemeine Einnahmeempfehlung (Abweichungen, Besonderheiten)	Abstand zu Nahrung, Getränken, Nahrungsergänzungsmitteln und Arzneimitteln, insbesondere polyvalente Kationen wie in Mineralstoffpräparaten
Alendronsäure	Vor dem Frühstück	Mind. 30 Minuten vorher
Clodronsäure	Vor dem Frühstück	Mind. 1 Stunde vorher
Etidronsäure	Vor oder nach einer Mahlzeit	Mind. 2 Stunden vorher oder nachher
Ibandronsäure	Nach einer nächtlichen Nüchternperiode (von mindestens 6 Stunden) und vor der ersten Nahrungs- oder Flüssigkeitsaufnahme des Tages	Mind. 30 Minuten vorher (Bondronat®) Mind. 1 Stunde vorher (Bonviva®)
Risedronsäure	Vor dem Frühstück	Mind. 30 Minuten vorher

Quellen: Patientenratgeber „Verträgt sich das?“ Dr. A. Gerdemann, Dr. N. Griese-Mammen  
PTA heute Ausgabe 2014, Nr. 9, Fachinformationen