

Nahrungsergänzungsmittel: Rezeptfrei, aber nicht völlig unbedenklich

Nahrungsergänzungsmittel können mit Arzneimitteln interagieren

Frankfurt am Main - Nahrungsergänzungsmittel können Ernährungsdefizite ausgleichen und die Gesundheit unterstützen. Sie werden in vielen Formen angeboten, zum Beispiel als Tabletten, Kapseln, Brausetabletten oder Saft, und umfassen Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralien. „Die Tatsache, dass Nahrungsergänzungsmittel rezeptfrei erhältlich sind, bedeutet nicht, dass der Konsum in jedem Fall völlig unbedenklich ist“, warnt Ursula Funke, Präsidentin der Landesapothekerkammer Hessen. Personen, die Medikamente einnehmen, sollten Nahrungsergänzungsmittel nur in der Apotheke vor Ort kaufen und sich dabei über mögliche Wechselwirkungen informieren.

Interaktionen zwischen Mineralstoffen und Medikamenten

Die Mineralstoffe Calcium, Magnesium, Zink und Eisen können die Aufnahme verschiedener Antibiotika und Schilddrüsenpräparate vermindern. Der zeitliche Abstand zwischen der Einnahme dieser Substanzen und der Medikamente sollte daher möglichst groß sein, mindestens jedoch zwei Stunden betragen.

Eisentabletten können die Schleimhaut von Magen und Darm reizen, was zu Sodbrennen, Übelkeit und Verdauungsbeschwerden führen kann. Schmerzmittel wie ASS, Diclofenac, Ibuprofen und Paracetamol können diese Nebenwirkung noch verstärken.

Herzpatienten sollten bei Kalium vorsichtig sein

Kalium ist ein Elektrolyt und gehört zu den Mineralstoffen. Bei einigen Erkrankungen von Herz, Leber oder Nieren werden kaliumsparende Diuretika eingesetzt. Dies sind harntreibende Medikamente, die den Körper zwar zur vermehrten Ausscheidung von Natrium über die Nieren veranlassen, nicht jedoch von Kalium. Auch ACE-Hemmer und Schmerzmittel wie ASS, Diclofenac, Ibuprofen und Paracetamol vermindern die Ausscheidung von Kalium über die Nieren. Wenn zusätzlich zu diesen Medikamenten Kalium eingenommen wird, erhöht sich die Konzentration im Blut zu sehr.

Bei Kalium besonders aufpassen sollten auch Patienten, die herzwirksame Glykoside einnehmen. Diese Medikamentengruppe wird gegen Herzrhythmusstörungen eingesetzt. Der Herzschlag wird dadurch langsamer, aber kräftiger. Eine erhöhte Kaliumkonzentration jedoch verringert die Wirkung der Herzglykoside.

Auch Vitamine können mit Medikamenten interagieren

Die als Vitamin C bekannte Ascorbinsäure ist an vielen Vorgängen des Körpers beteiligt und interagiert auch mit Arzneistoffen. Ascorbinsäure kann die Aufnahme von Eisen im Darm verbessern, aber die Wirkung von Thrombosemedikamenten abschwächen. Das Schmerzmittel ASS kann dazu führen, dass Ascorbinsäure schneller ausgeschieden wird.

Wer Tabletten mit Isotretinoin gegen schwere Akne einnimmt, sollte auf Vitamin A als Nahrungsergänzungsmittel verzichten. Die zusätzliche Einnahme von Vitamin A würde zu einer Überdosierung führen, denn der Wirkstoff Isotretinoin ist ein Vitamin-A-Derivat.

Arzneimittel wie Epilepsie-Präparate, Blutdrucksenker, Kortison und Krebsmedikamente können den Stoffwechsel von Vitamin D beeinflussen, was zu einem erhöhten Bedarf führen kann. Das pflanzliche Beruhigungsmittel Johanniskraut verstärkt den Abbau von Vitamin D. Wer diese Medikamente einnimmt und daher zusätzlich Vitamin D einnehmen muss, sollte apothekenpflichtige Präparate wählen, da sie genauere Vitamin-D-Gehalte aufweisen als freiverkäufliche.

Die Gegenspieler von Vitamin K

Vitamin K ist in Kohl, Brokkoli und Hülsenfrüchten enthalten und trägt zum Erhalt normaler Knochen bei. Zusammen mit bestimmten Enzymen spielt es eine Rolle bei der Blutgerinnung. Einige Medikamente zur Vorbeugung von Thrombosen oder Embolien, zum Beispiel Warfarin, sind sogenannte Vitamin-K-Antagonisten, also Gegenspieler dieses Vitamins. Wer diese Art von Blutverdünnern einnimmt, sollte zusätzliches Vitamin K aus Nahrungsergänzungsmitteln vermeiden, weil es den Medikamenten entgegenwirken würde. Da Vitamin K mit anderen Nahrungsergänzungsmitteln in Kombipräparaten, zum Beispiel mit Vitamin D, vorkommt, sollten sich Patienten in der Apotheke vor Ort beraten lassen.

Folsäure

Folsäure ist ein Vitamin, das für die Neubildung von Zellen benötigt wird. Die Einnahme von Folsäure wird Frauen bei Kinderwunsch und Schwangeren im ersten Schwangerschaftsdrittel empfohlen. Folsäure kann jedoch die Wirkung bestimmter Medikamente gegen Epilepsie abschwächen.

Über Nahrungsergänzungsmittel sprechen

Wer Medikamente verschrieben bekommt, sollte in der Arztpraxis und der Apotheke angeben, ob er Nahrungsergänzungsmittel einnimmt und falls ja, welche. Patienten, die mehr als fünf Arzneimittel regelmäßig einnehmen, haben zudem Anspruch auf eine Medikationsberatung in der Apotheke. Auch dabei sollten Nahrungsergänzungsmittel besprochen werden, um Wechselwirkungen zu vermeiden.

Der Landesapothekerkammer Hessen gehören rund 6.500 Apothekerinnen und Apotheker an. Der Heilberuf des Apothekers unterliegt einem gesetzlichen Auftrag. Zu den Aufgaben der Landesapothekerkammer gehören die Förderung der Fort- und Weiterbildung und die Überwachung der Einhaltung der Berufspflichten durch ihre Mitglieder.