

Nachbericht zum Online-Seminar

Sieben verschiedene Pillen - fünf verschiedene Mahlzeiten: Wie beeinflussen sich Medikamente und Lebensmittel

Sieben verschiedene Pillen – fünf verschiedene Mahlzeiten: das ist keine Seltenheit im Alter, wo sich Beschwerden und Erkrankungen oft mehren. Ein Beipackzettel informiert über die Art der Aufnahme von Medikamenten. Hier ist neben der Häufigkeit der Einnahme insbesondere auch die Frage des Zeitpunktes der Einnahme und des zeitlichen Zusammenhangs mit der Nahrungsaufnahme von zentraler Bedeutung. In einem Vortrag eines Pharmazeuten wurden die grundlegenden Mechanismen der Wechselwirkung zwischen der Aufnahme von Arzneistoffen und der Nahrungsaufnahme vorgestellt und mit praktischen Beispielen illustriert. Die Teilnehmenden (Mitarbeitende aus Senioreneinrichtungen, ambulanten Pflegediensten und Menüdienst anbietenden) tauschten sich mit dem Referenten, der Vernetzungsstelle Seniorenernährung sowie untereinander zu der Thematik aus.

Wussten Sie, dass man mindestens 50 ml Wasser zu einer Tablette trinken sollte, damit sie nicht irgendwie in der Speiseröhre hängen bleibt? Oder dass man 200 ml Wasser trinken sollte, wenn ein Medikament möglichst schnell aus dem Magen in den Darm übertreten soll und damit schneller vom Körper aufgenommen werden kann?

Der Satz „Da denkt doch jemand mit dem Magen!“ passt sogar, wenn man bedenkt wozu der Magen im Stande ist. Nicht nur, dass er die gegessenen Speisen weiter zerkleinert und schon Teile der Verdauungsaufgaben übernimmt. Er gibt auch einmal pro Minute 2-3 Kcal an den Dünndarm ab. Dabei kann das Volumen unterschiedlich groß sein. Konkret bedeutet das, dass eine große Schale mit grünem Salat schneller den Magen wieder verlässt, als ein verhältnismäßig kleines Stück Käse oder fettreicher Fisch, welche mehr Kalorien haben.

Bei manchen Medikamenten ist eine verzögerte „Anflutung“ des Wirkstoffs gewollt, sodass die Einnahme mit einer Mahlzeit Sinn macht. Dieses gilt z.B. für Schmerzmittel, die chronischen Schmerz lindern, also möglichst lange wirken sollen.

Achtung: Es gibt auch Medikamente die nicht zusammen mit Lebensmitteln eingenommen werden sollten! Die Inhaltsstoffe des Grapefruitsaftes verstärken z.B. nicht selten die Wirkung von Blutdruck- und Cholesterinsenkern. Wohingegen Kalzium aus Milchprodukten oder kalziumreichen Wasser die Wirkung von Antibiotika nahezu aufhebt. Das Kalzium bildet mit dem Wirkstoff einen so genannten „Komplex“ und kann dadurch die Darmwand nicht mehr überwinden. Von einem übermäßigen Lakritz-Verzehr mit Medikamenten ist abzuraten: Im Lakritz ist ein Wirkstoff enthalten, welcher bei zu hohem Konsum die Leber beeinträchtigen und somit die Wirkung von Medikamenten beeinflussen kann.

Abschließend lässt sich also sagen, dass das Beipackzettel-Lesen unabdingbar ist und die Medikamenteneinnahme mit entsprechendem fachärztlichen Rat abgestimmt werden sollte.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

