

nutrition-press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe



**Prof. Dr. mult.
Kurt S. Zänker**
Wir brauchen keine
Nahrungsergänzungs-
mittel – oder doch?



**Dr. med.
Klaus-Georg Wenzel**
Sicherheit bestätigt
durch Amerikas
größte Datenbank



Liane Schmidt
Sacha Inchi – Uralte
Pflanze wieder neu ent-
deckt! Keine andere Pflanze
liefert so viel Omega-3-
Fettsäuren und Vitamin E!



Manfred Scheffler
Spiegel schreibt:
„Ewiges Leben –
demnächst für alle!“

Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

Mit Nahrungsergänzungsmitteln
können Sie *gesund älter werden!*





Arzneimittel als Mikronährstoff-Räuber

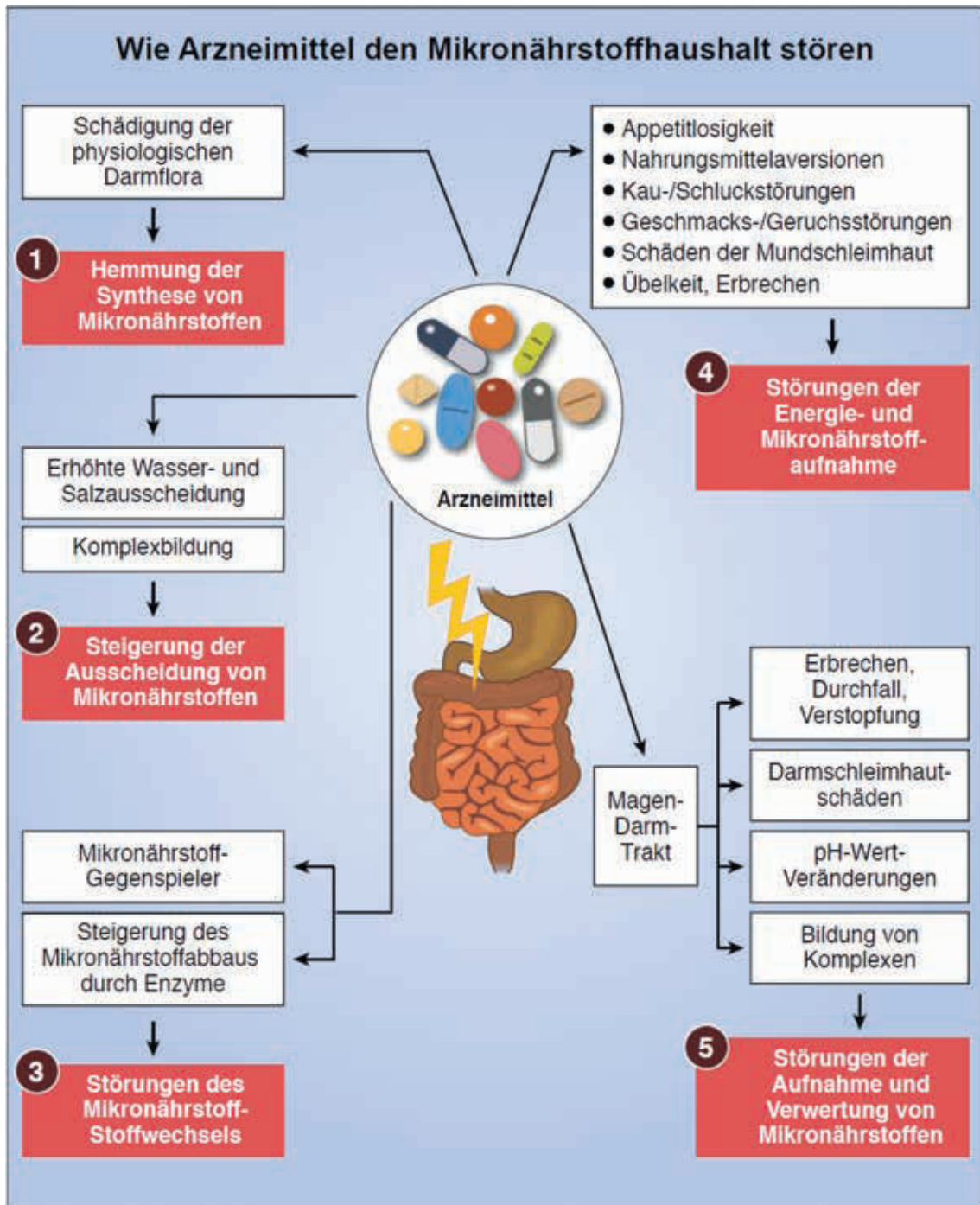
Gehören auch Sie zu den vielen Menschen in Deutschland, die regelmäßig Arzneimittel einnehmen? Ob Antibabypille, Antibiotika, Blutdrucksenker, Cholesterinsenker, Diabetesmittel, harntreibende Medikamente, Krebsmedikamente, Magen-Darm-Mittel oder Osteoporosemittel: Eine Vielzahl von Arzneimitteln kann bei regelmäßiger Einnahme die Aufnahme und Verwertung von Vitaminen und Mineralstoffen in unserem Körper stören. Dadurch steigt das Risiko für Nebenwirkungen mit der Folge, dass die individuelle Lebensqualität abnimmt.

Dabei sind einige Arzneimittel wahre Mikronährstoff-Räuber, die sogar einen handfesten Mangel an Mikronährstoffen auslösen können. Bekannte Beispiele sind die Hemmung der Vitamin-B12-Aufnahme aus der Nahrung durch Säureblocker wie Omeprazol oder durch das Diabetesmittel Metformin. Ein Mangel an Vitamin B12 kann sich durch allgemeine Abgeschlagenheit, Depressionen, Schlafstörungen, Nervenschmerzen oder Hirnleistungsstörungen bis hin zur Demenz äußern. Das muss nicht sein! Wer über derartige Wechselwirkungen informiert ist, kann solchen

Störungen und Mangelerscheinungen im Mikronährstoffhaushalt vorbeugen und seine Arzneimitteltherapie optimieren. Worauf Sie dabei achten müssen, lesen Sie hier.

Arzneimittel und Mikronährstoffe

Arzneimittel und Mikronährstoffe benutzen im Körper bei der Aufnahme, Verstoffwechslung und Ausscheidung (z. B. Urin) dieselben Stoffwechselwege. Zum Teil konkurrieren sie dabei um dieselben Enzyme und Transportsysteme. Dies ist auch einer der Gründe, warum bei regelmäßiger Einnahme von Medikamenten (z. B. Cholesterinsenker, Magen-Darm-Mittel) das Risiko für unerwünschte Arzneimittelwirkungen steigt. Unabhängig von den vielfältigen Wechselwirkungen der Arzneimittel untereinander, kann sich die Medikation auch zulasten des Vitamin- und Mineralstoffhaushalts auswirken. Der Mangel an Vitaminen und anderen Mikronährstoffen ist nicht selten die Ursache für arzneimittelbedingte Nebenwirkungen. Unter Nebenwirkungen werden körperliche und psychische Zustände verstanden, die von einem Arzneimittel ausgelöst werden, aber nicht erwünscht sind.



● **Abb. 1.1** Wechselwirkung zwischen Arzneimitteln und Mikronährstoffen

Nicht immer stehen diese Neben- und Wechselwirkungen in den Beipackzetteln Ihrer Medikamente. Mit unserem Ratgeber möchte ich Sie auf die Zusammenhänge zwischen der Einnahme von Arzneimitteln und Mikronährstoffmängeln aufmerksam machen, die Hintergründe erklären und Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie selbst den daraus resultierenden Nebenwirkungen vorbeugen und Ihre Lebensqualität verbessern können. Einige Beispiele für Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln und Mikronährstoffen seien im Folgenden anhand der kurz dargestellt (siehe Abb.1).

Punkt 1: Hemmung der Synthese von Mikronährstoffen

Cholesterinsenker vom Statin-Typ – in der Fachsprache auch Statine genannt – wie Atorvastatin und Simvastatin werden seit Jahren erfolgreich zur Senkung erhöhter Cholesterinspiegel eingesetzt, um einer Gefäßverkalkung vorzubeugen, die langfristig zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann. Eine unerwünschte Begleitwirkung der Cholesterinsenker vom Statin-Typ ist die Hemmung der körpereigenen Coenzym-Q10-Synthese. Da Coenzym

Q10 eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel der Zellen spielt, kann hierdurch die Entwicklung von statinbedingten Muskelschmerzen, Störungen im Glucose- und Hirnstoffwechsel begünstigt werden.

Punkt 2: Steigerung der Ausscheidung von Mikronährstoffen

Diuretika, im Volksmund auch als Wassertabletten oder harntreibende Medikamente bezeichnet, werden zur vermehrten Ausschwemmung von Wasser aus dem Körper über die Nieren eingesetzt. Häufige Anwendungsgebiete sind Bluthochdruck, Ödeme und Herzinsuffizienz. Diuretika steigern den Magnesiumverlust über die Nieren, so dass es bei regelmäßiger Einnahme ohne Ergänzung von Magnesium zu einem Magnesiummangel kommen kann. Eine Unterversorgung an Magnesium beeinträchtigt die Blutdruckregulation und begünstigt weiterhin Störungen im Zucker- und Fettstoffwechsel.

Punkt 3: Störungen des Mikronährstoff-Stoffwechsels

Bei Patienten, die mit Medikamenten gegen epileptische Anfälle behandelt werden, sogenannten Antiepileptika, können schwere Störungen im Knochenstoffwechsel auftreten. Antiepileptika wie Carbamazepin können Enzyme in der Leber stimulieren, die Vitamin D im Körper abbauen. In der Folge können schwere Störungen im Knochenstoffwechsel, bis hin zur Osteoporose auftreten, da das Sonnenvitamin für die Calciumverwertung und Knochenmineralisierung wichtig ist.

Punkt 4: Störungen der Energie- und Mikronährstoffaufnahme

Chemo- und bestrahlungsbedingte Kau- und Schluckstörungen, Schäden der Mundschleimhaut oder Durchfall und Erbrechen, beeinträchtigen bei Krebspatienten erheblich die Aufnahme von Energie- und Mikronährstoffen über die Nahrung.

Punkt 5: Störungen der Aufnahme und Verwertung von Mikronährstoffen

Säureblocker wie Omeprazol und Pantoprazol werden vor allem bei Refluxösophagitis und in der Therapie von Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren eingesetzt. Die Wirkung der Säureblocker beruht darauf, dass sie ein Enzym in den Zellen der Magenschleimhaut langfristig

blockieren, welches die Magensäure in den Magen pumpt. Durch die pH-Wert-Veränderung wird die pH-abhängige Aufnahme von Vitamin B12 und Magnesium erheblich gestört. Ein Mangel an Vitamin B12 kann zu einem Anstieg der Homocysteinwerte im Blut führen, mit vielfältigen gesundheitlichen Folgen: Hirnatrophie, Demenz, Osteoporose, Schlaganfall und Gefäßalterung.

Medikamentergänzungsmittel: Wie lässt sich der medikationsbedingt erhöhte Mikronährstoffbedarf decken?

Normalerweise ist es für einen gesunden Menschen, der nicht raucht und sich obst- und gemüsereich ernährt (3–5 Portionen frisches Obst und Gemüse täglich) ohne weiteres möglich, seinen täglichen Mikronährstoffbedarf über die Nahrung zu decken. Bei Personen, die regelmäßig Arzneimittel einnehmen, ist es in der Regel schwierig, den medikationsbedingten erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen allein über die Nahrung abzudecken. In diesem Fall ist es sinnvoll, die Ernährung durch die gezielte, medikationsorientierte Einnahme von Mikronährstoffpräparaten bzw. Medikamentergänzungsmitteln zu verbessern. Hat Ihnen Ihr Arzt ein Medikament mit einem in diesem Buch beschriebenen Arzneimittel verordnet, dann sprechen Sie ihn am besten darauf an, welche Vitamine und/oder Mineralstoffe für Sie zusätzlich geeignet sind. Auch Ihr Apotheker kann Sie hierbei kompetent beraten. Am besten nehmen Sie dieses Buch bei Ihrem nächsten Arzt- oder Apothekenbesuch als Hilfe mit. Es gibt mittlerweile eine Reihe von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten in der Apotheke, die speziell auf den zusätzlichen Mikronährstoffbedarf bei Einnahme von Arzneimitteln zugeschnitten sind. Diese auf die individuelle Medikation ausgerichteten Vitamin- und Mineralstoffpräparaten werden als Medikamentergänzungsmittel oder auch Arzneistoffergänzungsmittel bezeichnet. Besonders hochwertige Präparate sind heute hypoallergen, d. h. weitestgehend frei von möglicherweise Allergien auslösenden Inhaltsstoffen, also:

- ohne Farb-, Konservierungs-, Zusatz- oder Hilfsstoffe,
- ohne Gluten, Lactose und Fructose «

Fotos: Kenishirotie – Fotolia (S. 31), fotomek – Fotolia (S. 33)



Autoren

Apotheker Uwe Gröber Akademie für Mikronährstoffmedizin, Essen
Prof. Dr. med. Klaus Kisters Medizinische Klinik I, St. Anna Hospital, Herne
www.vitaminspur.de



Literatur:

Gröber U, Kisters K, Arzneimittel als Mikronährstoff-Räuber. 2., überarbeitete und aktualisierte Auflage, 240 S., Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2017.