

Ihre Wechselwirkungsspezialisten:

## WECHSELWIRKUNGEN VERMEIDEN

Viele Wechselwirkungen von Medikamenten mit Lebensmitteln lassen sich schon durch einfache Maßnahmen effektiv vermeiden. Häufig reicht es aus, den richtigen zeitlichen Abstand zwischen der Medikamenteneinnahme und einer Mahlzeit einzuhalten. Wir empfehlen Ihnen, folgende Tipps zu beherzigen:

- » Fragen Sie in Ihrer Apotheke, ob bei Ihren Medikamenten Wechselwirkungen mit Lebensmitteln zu beachten sind.
- » Nehmen Sie Medikamente am besten bei aufgerichtetem Oberkörper mit einem Glas Leitungswasser ein.
- » Achten Sie auf den richtigen Einnahmezeitpunkt: Ob vor, zum oder nach dem Essen – Ihr Apothekenteam informiert Sie gerne zur Einnahme Ihrer Medikamente. Auch im Beipackzettel finden Sie hierzu wichtige Hinweise.

Für Medikamente und deren Wirkungen ist Ihr Apotheker der Spezialist. Ob Risiken, Neben- oder Wechselwirkungen mit Lebensmitteln – Ihr Apotheker informiert Sie umfassend und unabhängig.



# SICHER IS(S)T SICHER



Ihre Apotheke berät Sie  
zu Wechselwirkungen  
zwischen Medikamenten  
und Lebensmitteln.



ABDA – Bundesvereinigung  
Deutscher Apothekerverbände  
Jägerstraße 49/50  
10117 Berlin

[www.abda.de](http://www.abda.de)



Näher am Patienten.





# 7+1 WICHTIGE BEISPIELE FÜR WECHSELWIRKUNGEN:

Die folgende Übersicht zeigt ausgewählte Beispiele für Lebensmittel, die die Wirkungen einiger Medikamente verändern können. Lassen Sie sich hierzu in Ihrer Apotheke beraten.

Grapefruit, Milch oder Brokkoli:  
Zwischen einigen Lebensmitteln und bestimmten Medikamenten sind Wechselwirkungen möglich.

Die Wirkung des Medikaments kann durch das jeweilige Lebensmittel verstärkt oder abgeschwächt werden; auch andere unerwünschte Effekte können auftreten. Dabei ist in einigen Fällen nicht nur der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme entscheidend, sondern auch, aus welchen Bestandteilen die Nahrung zusammengesetzt ist.

Was sollten Sie bei der Einnahme von Medikamenten beachten, um folgenreiche Wechselwirkungen zu vermeiden? Unter dem Motto „Sicher is(s)t sicher“ informiert Sie Ihr Apothekenteam.

Lebensmittel	Medikamente	Wie können Wechselwirkungen vermieden werden?
<b>1</b> Milch und Milchprodukte 	Einige Antibiotika und Medikamente gegen Knochenschwund, Eisenpräparate	Zwei Stunden Abstand zwischen Medikamenteneinnahme und Verzehr von Milchprodukten.
<b>2</b> Goji-Beeren (Bocksdornbeeren)	Einige blutverdünnende Medikamente	Kein Verzehr von Goji-Beeren und Zubereitungen daraus.
<b>3</b> Grapefruit (Frucht und Saft) 	Verschiedene Medikamente	Kein Verzehr von Grapefruit (Frucht oder Saft).
<b>4</b> Lange gelagerte, eiweißreiche Lebensmittel, z. B. Brathering, Salami (enthalten Tyramin)	Verschiedene Medikamente gegen Depressionen und die Parkinsonsche Krankheit	Auf diese Lebensmittel verzichten oder nur wenig davon verzehren (Beipackzettel beachten!).
<b>5</b> Lakritze (mit Extrakt aus der Süßholzwurzel)	Blutdrucksenkende Medikamente	Patienten mit Bluthochdruck sollten wenig oder keine Lakritze essen.
<b>6</b> Grüne Gemüse wie Spinat oder Brokkoli (enthalten Vitamin K) 	Einige blutverdünnende Medikamente (Vitamin K-Antagonisten)	Regelmäßig gleichbleibende Mengen an grünem Gemüse essen.
<b>7</b> Alkohol 	Verschiedene Medikamente, z. B. einige Psychopharmaka oder Schlafmittel	Auf Alkohol verzichten.
<b>+1</b> Tabakrauch	Verschiedene Medikamente, z. B. die Antibabypille oder einige Psychopharmaka	Nicht rauchen.