

# Ernährung bei Antibiotikabehandlung

Antibiotika werden vom Arzt verschrieben, um bakterielle Infektionen zu bekämpfen. Die Ernährung während der Antibiotikatherapie hat einen entscheidenden Einfluss darauf, wie gut das Mittel wirkt und wie gut man es verträgt.

## Antibiotika und Ernährung

Vor, nach, während der Mahlzeit - das kann einen entscheidenden Einfluss auf die Wirkung von Medikamenten haben. Fehler auf diesem Gebiet können die Therapie **beeinträchtigen**.

Als Faustregel gilt: Auf vollen Magen wirken Medikamente schonender, auf nüchternen Magen **schneller**. Antibiotika sollen schnell wirken und greifen den Magen nicht an.

Daher lautet die Empfehlung meist, dass man sie vor dem Essen nimmt. Achtung: „Vor dem Essen“ heißt hier, dass man nach der Einnahme der Arznei noch ca. **eine Stunde** bis zur nächsten Mahlzeit warten sollte.

Allerdings ist dies eine grundsätzliche Faustregel. Bei verschiedenen Wirkstoffen und auch bei gleichen Wirkstoffen von unterschiedlichen Herstellern kann es **Abweichungen** geben. Fragen Sie immer uns in Ihrer Apotheke, wie es sich bei Ihrem speziellen Arzneimittel verhält.

Einige Antibiotika können in ihrer Wirkung durch bestimmte Nahrungsmittel in unerwünschter Weise **beeinflusst** werden. Alkohol, Koffein und Calcium spielen hierbei eine wichtige Rolle.

Daneben können die **Verdauung** und die Darmflora ihrerseits durch Antibiotika beeinträchtigt werden. Auch hierzu erfahren Sie auf den folgenden Seiten mehr.

## Antibiotika und Alkohol

Immer wieder hört und liest man, dass man während einer Antibiotikatherapie **keinen Alkohol** trinken darf. Dieser Ratschlag ist sicher nicht schädlich, aber was hat es damit genau auf sich?

Alkohol wird bekanntlich in der **Leber** abgebaut. Damit ist dieses Organ „schwer beschäftigt“.

Manche Arzneien werden ebenfalls in der Leber abgebaut. Wenn gleichzeitig Alkohol verstoffwechselt werden muss, kommt es zu einem Konflikt: Die beiden Abbauprozesse **behindern** sich gegenseitig.

Bei Antibiotika, die in der Leber verarbeitet werden, führt dies dazu, dass der Alkoholabbau gehemmt ist. Dementsprechend wirkt der Alkohol **länger**, d.h. stärker im Körper.

Dies trifft jedoch nicht für alle Antibiotika zu. Manche Wirkstoffe werden z.B. **unverändert** über die Nieren ausgeschieden, beeinflussen also die Leber und den Alkoholabbau nicht.

**Fragen** Sie sicherheitshalber uns in Ihrer Apotheke, wenn Sie sich beim Thema Alkohol unsicher sind.

Es gibt aber noch einen zweiten Grund: Alkohol ist eine zusätzliche Belastung für den Organismus, der durch die Krankheit bereits angegriffen ist. Daher gilt die allgemeine Faustregel: Wer Medikamente einnimmt, sollte keinen Alkohol trinken!

## Antibiotika und Koffein

Gyrasehemmer, die z.B. bei Harnwegsinfekten eingesetzt werden, können in Kombination mit Koffein unerwünschte Wirkungen entfalten. Denn diese Medikamente **hemmen den Abbau** von Koffein im Körper.

Als Folge steigt die Konzentration des aufputschenden Stoffes aus Kaffee, Schwarz-, Grün- und Matete oder Cola. Die Betroffenen können dann eventuell unter den Symptomen einer **Koffein-Überdosis** leiden.

Dazu gehören Beschwerden wie Nervosität, Schlaflosigkeit, starkes Herzklopfen oder innere Unruhe. Patienten mit Herzrhythmusstörungen oder einer Neigung zu Krampfanfällen sind besonders **gefährdet**, solche Wechselwirkungen zu erfahren.

Daher sollten Sie im Zusammenhang mit Gyrasehemmern grundsätzlich koffeinhaltige Getränke **meiden**.

Schon gar nicht sollten Sie koffeinhaltige Getränke zum Herunterspülen von Arzneien verwenden. Sie können nämlich auch mit **anderen Medikamenten** zu unerwünschten Wechselwirkungen führen.

Am besten nimmt man Arzneien mit einem **Glas Wasser** ein. Aber auch hier ist einiges zu beachten, z.B. die Härte des Wassers, d.h. der Calciumgehalt.

## Antibiotika und Calcium

Wirkstoffe aus der Gruppe der Tetracycline sowie die eben schon erwähnten Gyrasehemmer gehen **unlösliche Bindungen** mit Calcium ein. Das führt dazu, dass die Wirkstoffe nicht ins Blut gelangen.

Daher sollten Sie **mindestens zwei Stunden** vor und nach der Einnahme dieser Arzneien keine Milch oder Milchprodukte verzehren. Auch calciumreiches Trink- oder Mineralwasser kann die Wirkung beeinträchtigen.

Wasser ist im Prinzip das richtige Getränk, um Arzneien, auch Antibiotika, herunterzuspülen. Wenn Ihr Trinkwasser aber sehr viel Calcium enthält, d.h. sehr hart ist, sollten Sie auf **calciumarmes** Mineral- oder Heilwasser ausweichen. Fragen Sie uns im Zweifelsfall um Rat.

Antibiotika können die natürliche **Darmflora** in Mitleidenschaft ziehen. Das führt möglicherweise dazu, dass die Verdauung leidet.

Insbesondere komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe können nicht mehr richtig verarbeitet werden. Das kann zu **Durchfällen** führen.

Daher sollten Sie während einer Antibiotikatherapie ballaststoffreiche Nahrungsmittel (Obst, Karotten, Kohl, Hülsenfrüchte) nach Möglichkeit meiden.

Durchfälle können aber auch ein Anzeichen für eine Infektion mit bestimmten Krankheitserregern sein. Informieren Sie immer Ihren **Arzt**, wenn Sie während der Behandlung mehrmals am Tag Durchfall haben.