

# Nahrungsergänzungsmittel können mit diversen Medikamenten interagieren

## Nahrungsergänzungsmittel Wechselwirkungen aus der Drogerie

Autor: Dr. Anja Braunwarth

Melatonin und Magnesium sind typische Beispiele für Nahrungsergänzungsmittel, die in höherer Dosierung zu den Arzneimitteln zählen. Ein wenig Magnesium hier, etwas Vitamin D da: Nahrungsergänzungsmittel erfreuen sich großer Beliebtheit. Man sollte aber nicht vergessen, dass wie bei allen Präparaten die Dosis das Gift macht.

Nahrungsergänzungsmittel sind etwas undurchsichtige Kandidaten. Definitionsgemäß handelt es sich um Lebensmittel, die Nährstoffe oder sonstige Stoffe mit einer physiologischen Wirkung in konzentrierter Form enthalten. Einerseits dürfen sie weder arzneilich wirksam sein noch den Anschein eines Arzneimittels erwecken, andererseits sind sie in höherer Dosierung oder Darreichung als Arzneimittel zugelassen.

Vor dem Verkauf findet keine Prüfung statt

Für Nahrungsergänzungsmittel gelten spezifische, EU-weite Vorschriften. Zwar müssen sie beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit angezeigt werden, ehe sie auf den Markt kommen, aber bevor sie – praktisch überall – verkauft werden dürfen, findet keine Prüfung statt. Dies erklärte Prof. Dr. Sebastian Harder vom Institut für Klinische Pharmakologie am Universitätsklinikum Frankfurt.

Einer Umfrage zufolge nutzt etwa die Hälfte aller Menschen in Deutschland mindestens ein Nahrungsergänzungsmittel. Laut Prof. Harder sind Magnesium und die Vitamine A und D besonders beliebt.

Systematische Studien zu möglichen Interaktionen mit Medikamenten fehlen, obwohl Wechselwirkungen pharmakologisch durchaus denkbar sind. Das Pfefferfruchtextrakt Piperin hemmt beispielsweise CYP3A4 und CYP2C9. Bei einer Einnahme ab etwa 15 mg pro Tag muss man deshalb mit erhöhten Plasmaspiegeln verschiedener Komedikationen rechnen, z.B. von Propranolol, Carbamazepin oder Midazolam. Diese Menge Piperin wird allerdings bei empfohlener Dosierung kaum erreicht.

Mögliche Gefahr droht auch von der beliebten Kombination aus Synephrin und Koffein. Synephrin hat ephedrinähnliche Wirkungen, soll den Stoffwechsel anregen und Fett schmelzen lassen. Interaktionsrisiken bestehen mit Antiasthmatika und Antihypertensiva. Das Bundesinstitut für Risikobewertung warnt ab Dosen von 27 mg/d vor relevanten kardiovaskulären Wirkungen, in der Kombination mit Koffein bereits im einstelligen Dosisbereich. Es existiert der Fallbericht eines 24-Jährigen mit einem STEMI, der wohl auf die Einnahme der Substanz zurückzuführen war.

Goji-Beeren gehören zu den neuen sogenannten Superfoods. Sie enthalten u.a. Polyphenole und sollen z.B. Immunsystem und Herz stärken, die Blutfette reduzieren sowie den Alterungsprozess aufhalten. Mehrere Kasuistiken beschreiben mögliche Wechselwirkungen mit Vitamin-K-Antagonisten und daraus folgend ein stark erhöhtes Blutungsrisiko. Der dahintersteckende Mechanismus ist nicht geklärt. Es scheint aber erst ab 6 g täglich gefährlich zu werden, die empfohlene Tagesdosis beträgt 2 g.

Melatonin und Magnesium an der Grenze zum Arzneimittel

Melatonin und Magnesium sind typische Beispiele für Nahrungsergänzungsmittel, die in höherer Dosierung zu den Arzneimitteln zählen. Je nach konsumierter Menge könnten die in den jeweiligen Fachinfos vermerkten Neben- und Wechselwirkungen auch beim sorglosen Selbstgebrauch relevant werden.