

MEDIKAMENTE ALS MIKRONÄHRSTOFFFRÄUBER

häufig verordnete Medikamente

Wirkstoffe von Medikamenten können die Aufnahme und / oder Verstoffwechslung von Mikronährstoffen direkt oder indirekt erheblich beeinflussen oder hemmen. Durch den daraus entstehenden schleichenden Nährstoffmangel können unerwünschte Neben- und Wechselwirkungen sowie Beschwerden und Erkrankungen begünstigt werden. **	Vit. A	Vit. B1 Thiamin	Vit. B2 Riboflavin	Vit. B3 Niacin	Vit. B6	Folsäure (B9)	Vit. B12	Vit. C	Vit. D	Vit. E	Vit. H (Biotin)	Vit. K	Eisen	Jod	Q10	L-Carnitin	Kalium	Calcium	Magnesium	Selen	Zink
Abführmittel (Laxantien)	X								X	X		X					X	X	X	X	
Antibiotika / Sulfonamide	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X
Antidepressiva			X												X						
Antidiabetika orale (z.B. Metformin)						X	X								X			X			
Antiepileptika		X	X		X	X			X	X	X	X				X		X	X	X	X
Antirheumatika				X	X	X			X			X									X
Appetitzügler (Anorektika)	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Aspirin / ASS	X					X	X	X					X				X	X			
Beruhigungs- und Schlafmittel (Barbiturate, Sedativa)	X			X		X		X	X									X			
Blutdrucksenkende Medikamente / Betablocker / ACE Hemmer	X				X		X								X			X	X	X	X
Cholesterinsenker / Statine	X				X	X	X		X	X		X	X		X			X	X	X	
Cortison / Glukokortikoide	X				X			X	X				X				X	X	X		X
Hartreibende Mittel (Diuretika, Furosemid)	X	X			X	X	X								X		X	X	X	X	X
"Magenschutz" (PPI - z.B. Omeprazol) / Magensäureblocker	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X			X	X	X	X	X
Osteoporosemedikamente (Bisphosphonate)																				X	
Pille * (Kontrazeptiva)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X					X	X	X	X
Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen, Diclofenac) - Analgetika / NSAR					X			X		X		X	X	X			X				
Chemotherapeutika / Zytostatika	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X				X	X	X			X	X
Strahlentherapie	X				X					X											X

Kein Anspruch auf Vollständigkeit, Irrtum vorbehalten

* Mangel auch nach Absetzen der Pille > ggf. **Risikofaktor für Komplikationen in der Schwangerschaft**

Weiterer Risikofaktor für Komplikationen: *Vitamin D Mangel und erhöhter Homocysteinspiegel*

** Süddeutsche Zeitung: "Bis zu **25.000 Todesfälle** und **ca. 300.000 Erkrankungen jährlich** durch **Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten**" [Link](#) Welt: **So gefährlich sind die beliebtesten Medikamente** [Link](#)

[Nährstoffmängel bestehen häufig - Daten Ernährungsstudie der Bundesregierung](#)
[Mögliche Laborwerte um einige häufige Mängel frühzeitig abzuklären](#)

Der Mangel eines Mikronährstoffes kann weitere Mängel begünstigen: Fehlen B-Vitamine wird Rückresorption von Magnesium in der Niere eingeschränkt - Vitamin B6 Mangel begünstigt Selenmangel - Zinkmangel begünstigt Vitamin A Mangel - Mangel an Zink, Mangan und / oder Vit. B2 vermindert Aktivierung von Vitamin B6 u.s.w.

Aus diesem Grund sollte bei der Einnahme von Medikamenten auf eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen geachtet werden, um mögliche Mängel auszugleichen und so ggf. Risiken für unerwünschte Nebenwirkungen zu vermindern.

Weiterführende Fachliteratur - Pharmazie, Mikronährstoffmedizin

Arzneimittel als Mikronährstoff-Räuber: Was Ihr Arzt und Apotheker Ihnen sagen sollten

Dr. Uwe Gröber (Apotheker) - Prof. Dr. med. Klaus Kisters (Chefarzt, Facharzt f. innere Medizin)
 ISBN 978-3804736252

Vorsicht Nährstoffräuber! Welche Medikamente Ihrem Körper essenzielle Nährstoffe entziehen
 Suzy Cohen (Apothekerin) - ISBN 978-3864453199

Orthomolekulare Medizin: Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte

Dr. Uwe Gröber (Apotheker) - ISBN 978-3804719279