

Medikamente als Nährstoffräuber

Aspirin kann die Ausscheidung von Vitamin C verdreifachen.

Mehr denn je zuvor werden ständig irgendwelche Medikamente geschluckt. Was die meisten aber nicht wissen: viele dieser Medikamente - ob vom Arzt verschrieben oder ohne Rezept gekauft - entziehen genauso viel wie sie geben, jedenfalls unter dem Gesichtspunkt der Ernährung. Allzu oft stoppen die Medikamente entweder die Aufnahme von Nährstoffen oder - stören die Fähigkeit der Zellen, sie zu verwerten.

Eine neuere Studie hat gezeigt, dass manche Wirkstoffe in den gängigen, freiverkäuflichen [Mitteln gegen Erkältung, Schmerz und Allergien](#) den Vitamin-A-Spiegel im Blut senken. Da Vitamin A die Schleimhäute von Nase, Rachen und Lunge schützt und stärkt, kann ein Defizit daran zur Folge haben, dass die Bakterien sich vermehren und dadurch die Krankheit verlängert wird, die man durch das Medikament eigentlich bekämpfen wollte.

[Aspirin](#), Wundermedikament in jedem Haushalt und häufigster Bestandteil von Schmerzmitteln und Medikamenten gegen Schnupfen und Nebenhöhlenerkrankungen, ist ein ausgesprochener Vitamin-C-Räuber. Schon eine kleine Menge kann die Ausscheidung von Vitamin C verdreifachen. Das kann auch zu einem Mangel an Folsäure und Vitamin B führen, was wiederum Anämie und Verdauungsstörungen verursachen kann. [Corticosteroide](#) (Cortison, Prednison), die bei der Behandlung von Arthritisschmerzen, Hautproblemen, Störungen im Blut, Erkrankungen der Augen und bei Asthma eingesetzt werden, senken wiederum den Zinkspiegel im Blut. Nach einer Studie, die in der medizinischen Fachzeitschrift *Postgraduate Medical Journal* veröffentlicht wurde, haben erstaunlich viele Menschen, die [Barbiturate](#) nehmen, zu niedrige Kalziumwerte.

[Abführmittel und Mittel gegen überschüssige Magensäure](#) beeinträchtigen den Kalzium- und Phosphorstoffwechsel im Körper. Darüber hinaus kann jede übermäßige Einnahme von Abführmitteln dem Körper große Mengen an Kalium sowie die Vitamine A, D, E und K entziehen.

[Harntreibende Mittel](#), die häufig gegen Bluthochdruck verschrieben werden, und [Antibiotika](#) sind ebenfalls Kaliumräuber.

Es folgt eine Liste von Medikamenten, die jedoch nicht alle in Deutschland verschrieben werden, die einen Vitamin- oder Nährstoffmangel herbeiführen können. Sie können ihr entnehmen, welche Vitamine, Mineralstoffe und andere Nährsubstanzen jeweils entzogen werden. Werfen Sie einen Blick darauf, ehe Sie beim nächsten Mal zu einem Medikament greifen.

Medikament	Entzogene Nährstoffe
Abführmittel, Gleitmittel (auch Rizinusöl, Mineralöl)	alle Nährstoffe, vor allem Vitamin A, D, E, K, Kalzium und Phosphor
Alkohol (auch alkoholhaltige Hustentropfen, Elixiere und rezeptfreie Medikamente wie Nyquil)	Vitamin A, B ₁ , B ₂ , Biotin, Cholin, Nianin, Vitamin B ₁₅ , Folsäure und Magnesium
Ammoniumchlorid (z. B. Ambenyl, Expectorant, Triaminicol, Decongestant cough syrup, P.V. Tussin syrup)	Vitamin C
Antibiotika (z. B. Amoxil, Ceclor, Keflex, Augmentin, Pen, Vee K)	B-Komplex, Vitamin C und K, Acidophilus
Antidepressiva, trizyklische (z. B. Elavil, Tofranil, Norpramin)	Vitamin B ₂ , Coenzym Q ₁₀
Antigerinnungsmittel (z. B. Coumadin, Dicumarol, Panwarfin)	Vitamin A
Antihistaminika (z. B. Chlortrimeton, Pyribenzamin)	Vitamin C
Antisäuremittel (z. B. Mylanta, Digelliquid)	Kalzium, Phosphat, Kupfer, Eisen, Magnesium, Kalium, Zink, Eiweiß
Aspirin (APC-Medikamente enthalten Aspirin)	Vitamin A, B-Komplex, C; Kalzium, Kalium
Beruhigungsmittel (z. B. Clorazil, Haldol, Moban, Loxitane)	Vitamin B ₂ , Coenzym Q ₁₀
Betablocker (z. B. Inderal, Lopressor, Sectral)	Coenzym Q ₁₀
Chemotherapie	die meisten Nährstoffe
Cholesterinsenkende Medikamente (z. B. Cholestid, Questran, Locholest)	Vitamin A, D, E, K, B ₁₂ , Beta-Carotin, Folsäure, Eisen
Clofibrat (Atromid-S)	Vitamin K
Colchicin (Colbenemid)	Vitamin B ₁₂ , A und Kalium
Corticosteroide (z. B. Cortison, Hydrocortison)	Kalzium, Vitamin D, Kalium, Selen, Zink
Diethylstilboestrol (DES)	Vitamin B ₆
Diuretika (harntreibende Mittel) (z. B. Diurik, Hydrodiuril, Ser-ap-es, Lasix)	Vitamin-B-Komplex, Kalium, Magnesium, Zink und Coenzym Q ₁₀
Empfängnisverhütungsmittel (z. B. Brevicon, Demulen, Enovid, Lo/Ovral, Norinyl, Ovral)	Folsäure, Vitamin C, B ₂ , B ₆ , B ₁₂ und E
Fluoride Gichtmittel (z. B. Zyluprim)	Vitamin C Beta-Carotin, Vitamin B ₁₂ , Natrium, Kalium
Glutehimid (Doriden)	Folsäure
Isoniazid (INH, Nydrazid)	Vitamin K und B ₁₂
Koffein (in allen APC-Medikamenten)	Vitamin B ₁ , Inosit und Biotin; Kalium, Zink, kann auch die Kalzium- und Eisenaufnahme hemmen, Vitamin K und Niacin
Mittel gegen Magengeschwüre (z. B. Tagamet, Pepcid, Axid, Zantac)	Vitamin D, B ₁₂ , Folsäure und Zink
Meprednison (Betapar)	Vitamin B ₆ , C, Zink und Kalium
Methotrexat (Mexate)	Folsäure
Nitrofurantoin (z. B. Furadantin, Macrodan-tin)	Folsäure
NSAIDS (z. B. Anaprox, Dolobid, Indocin)	Vitamin B ₁ , C und Folsäure

Östrogen-Ersatztherapie (z. B. Premarin, Menest)	Vitamin B ₆
Penicillamine (Cuprimin)	Vitamin B ₆
Penicillin (in sämtlichen Formen)	Vitamin B ₆ , Niacin und K
Phenylbutazon (z. B. Azolid, Butazolidin)	Folsäure
Phenytein (Dilantin)	Vitamin B ₁₂ , D, Folsäure und Kalzium
Prednison (z. B. Meticorten, Prednisolone, Orasone)	Vitamin B ₆ , D, C, Zink und Kalium
Propanthelin (Pro-Banthine)	Vitamin K
Protein-Inhibitoren (z. B. Prevacid, Prilosec)	Vitamin B ₁₂ , Eiweiß
Pyrimethamin (Daraprim)	Folsäure
Sulfonamide und topische Steroide (z. B. Aerosporin, Cortisporin, Neosporin; Polysporin)	Vitamin K, B ₁₂ und Folsäure
Tabak	Vitamin C, B ₁ und Folsäure, Kalzium
Tetracyclin (z. B. Achromycin-V, Sumycin, Tetracycln)	Vitamin K, Kalzium, Magnesium und Eisen
Trifluoperazin (Stelazine)	Vitamin B ₁₂
Triamteren (Dyrenium)	Folsäure
Tuberkulose-Medikamente	Vitamin B ₆ , D, E, Niacin und Kalzium.