

## **Vitaminräuber: Übersicht über Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln und B-Vitaminen**

Wenn Arzneimittel zu "Vitamin-Räubern" werden, können daraus bei Langzeiteinnahme ernsthafte gesundheitliche Probleme entstehen. Insbesondere die B-Vitamine Folsäure, B6 oder B12 werden häufig Opfer der medikamentösen Behandlung.

Die Folgen sollten keinesfalls unterschätzt werden: Mangelt es dem Organismus an nur einem dieser drei Vitamine, gerät der Stoffwechsel an einer sehr kritischen Stelle ins Stocken, und ein toxisches Stoffwechselzwischenprodukt, das Homocystein, reichert sich im Körper an. Zu viel Homocystein im Blut wiederum schädigt die Blutgefäße und ist ein gravierender Risikofaktor für Herzinfarkte, Schlaganfälle und - neueren Erkenntnissen zufolge - auch für Demenz und Osteoporose. Auch Nerven- oder Blutbildungsstörungen können Folgen eines Mangels an B-Vitaminen sein. In der Schwangerschaft erhöht ein Folsäure-Defizit das Risiko für Fehlbildungen beim Kind.

Patienten, die über längere Zeit diese Arzneimittel einnehmen, empfiehlt das Experten-Team dringend, auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu achten und zusätzlich die entsprechenden B-Vitamine durch ein geeignetes Präparat zu ergänzen. So kann die notwendige, wirksame medikamentöse Behandlung leicht abgesichert und ein überflüssiges Risiko verhindert werden.

In der Praxis wird medikamentös verursachten Vitamin-Defiziten kaum Beachtung geschenkt. Aus diesem Grund hat die Gesellschaft für Biofaktoren hier eine Übersicht veröffentlicht, mit Hilfe derer sich jeder informieren kann, welche Wirkstoffe bzw. Wirkstoffgruppen die B-Vitamine B6, B12 und Folsäure beeinflussen und die Homocystein-Spiegel erhöhen, bzw. welche Vitamine bei Einnahme dieser Medikamente ergänzt (substituiert) werden sollten.

## Arzneimittel, die zur Beeinflussung der Vitamine B6, B12 und Folsäure führen und den Homocysteinspiegel erhöhen

Arzneimittel	B6	B12	Fol-säure	Homo-cystein	Substitutions-empfehlung
Diuretika*					
Thiazide (z.B. Hydrochlorothiazid)	↓ A	↓ A	↓ A	↑	Folsäure/B <sub>12</sub> /B <sub>6</sub> -Kombination
Schleifendiuretika (z.B. Furosemid)	↓ A	↓ A	↓ A	↑	Folsäure/B <sub>12</sub> /B <sub>6</sub> -Kombination
Triamteren			↓ C	↑	Folsäure/B <sub>12</sub> /B <sub>6</sub> -Kombination
Lipidsenker					
Fibrate				↑ A	Folsäure/B <sub>12</sub> /B <sub>6</sub> -Kombination
Colestyramin		↓ R	↓ R	↑	Folsäure/B <sub>12</sub> /B <sub>6</sub> -Kombination
Niacin	↓ C			↑	Vitamin B <sub>6</sub>
Antidiabetika					
Metformin		↓ R	↓	↑	Folsäure/B <sub>12</sub> /B <sub>6</sub> -Kombination
Antiepileptika					
Carbamazepin / Phenytoin / Valproinsäure / Primidon			↓ RA	↑	Folsäure/B <sub>12</sub> /B <sub>6</sub> -Kombination
Magen-Darm-Therapeutika					
Omeprazol		↓ R		↑	Vitamin B <sub>12</sub>
H <sub>2</sub> -Antagonisten		(↓ R)		(↑)	Vitamin B <sub>12</sub>
Sulfasalazin			↓ RC	↑	Folsäure/B <sub>12</sub> /B <sub>6</sub> -Kombination
Laxantien (Langzeitanwendung)			↓ R	↑	Folsäure/B <sub>12</sub> /B <sub>6</sub> -Kombination
Weitere Arzneimittel					
Ciclosporin A				↑ B	Folsäure/B <sub>12</sub> /B <sub>6</sub> -Kombination
Isoniazid	↓ C			↑	Vitamin B <sub>6</sub>
Kontrazeptiva	↓		↓	↑	Folsäure/B <sub>12</sub> /B <sub>6</sub> -Kombination
Methotrexat			↓ C	↑	Folsäure/B <sub>12</sub> /B <sub>6</sub> -Kombination
Theophyllin	↓ C			↑	Vitamin B <sub>6</sub>
Trimethoprim			↓ C	↑	Folsäure/B <sub>12</sub> /B <sub>6</sub> -Kombination

Verfasser: Prof. Dr. med. Joachim Schmidt, Dresden, und Uwe Gröber, Essen.

### Erläuterung:

A - Vitamin wird verstärkt ausgeschieden

B - Homocysteinausscheidung ist vermindert

R - Resorptionsstörung: die Aufnahme des Vitamins im Magen-Darm-Trakt ist gestört

C - Antagonist: Das Arzneimittel ist Gegenspieler des Vitamins und behindert bzw. hemmt seine Wirkung

↓ - Senkung des Wirkspiegels

↑ - Erhöhung des Wirkspiegels

\* Die Behandlung mit Diuretika führt zusätzlich zu einer erhöhten Ausscheidung von Vitamin B<sub>1</sub> und einen dadurch möglichen B<sub>1</sub>-Mangel