




Wertvolle Tipps für Ihre Ernährung und Gesundheit

Ohne Mahlzeit keine Pillen

Besonders älteren Menschen fällt es oft schwer, eine warme Mahlzeit zu sich zu nehmen. Wer den ganzen Tag zu Hause sitzt und sich nicht viel bewegt, hat oft keinen Appetit. Was man allerdings nicht vergessen darf einzunehmen, sind die lebensnotwendigen Medikamente. „Manchmal sind es bis zu 12 Tabletten, die unsere Kunden von ihrem Arzt verschrieben bekommen: 3 morgens, 6 mittags und noch mal 3 abends“, sagt Ines Navarrete-Schräder, Apothekerin der Amts Apotheke Bochum-Langendreer. „Besonders bei älteren Menschen ist es sehr wichtig, dass sie auf eine geregelte Mahlzeit deshalb nicht verzichten“, so die Apothekerin, „oft können sich die Wirkstoffe von Medikamenten nur entfalten, wenn sie länger im Körper verweilen und man etwas im Magen hat. Viele Medikamente müssen sich auch in Fett auflösen.“ Medikamente bleiben länger im Körper, wenn sie zusammen mit der Nahrung eingenommen werden. Der Nahrungsbrei verändert die Bewegung des Magens von Grund auf. Während er sich im nüchternen Zustand unregelmäßig zusammenzieht, treten in gefülltem Zustand etwa drei wiederkehrende Kontraktionen in der Minute auf. Die Bewegungen leiten den Mageninhalt wellenförmig in Richtung Dünndarm. Auf diesem Wege wird der Inhalt im Bereich des Magens zerkleinert und kann abgeführt werden. Bei der Beeinflussung eines Arzneistoffes durch die Nahrung spielt zunächst die Geschwindigkeit, mit der der Magen entleert wird, eine wichtige Rolle. Sie bestimmt, wann das Medikament den Dünndarm erreicht und wo es dann aufgenommen werden kann. Der Darm stellt wegen seiner großen Aufnahmefläche den Hauptaufnahmeort für Arzneistoffe dar. „Auch eine gute Darmtätigkeit ist bei Senioren sehr wichtig. Wenn der Darm leer bleibt, also keine Nahrung aufgenommen wird, führt das schnell zu Verstopfung“, erklärt Frau Navarrete-Schräder. Ein weiterer Aspekt in Bezug auf die Einnahme von Medikamenten und Ernährung ist der Einfluss der Nahrungsmittel auf Arzneimittel. Diese



Einflüsse fallen aber im Gegensatz zu den Wechselwirkungen zwischen Arzneistoffen nicht so sehr auf. In den meisten Fällen kommt es zu einer verminderten Wirksamkeit, die von den Betroffenen kaum wahrgenommen wird, aber doch gesundheitliche Folgen haben kann. „Milchprodukte heben beispielsweise die Wirkung von Antibiotika auf“, beschreibt Frau Navarrete-Schräder, „deshalb sollte man die Einnahme von Antibiotika auch nicht mit Milch vornehmen oder danach einen Joghurt essen.“ Seit 10 Jahren ist die gebürtige Spanierin in der Amts Apotheke in Bochum tätig und hält den Mahlzeitendienst („Essen auf Rädern“) der Familien- und Krankenpflege Bochum für eine gute Sache: „Es ist wichtig, dass es so etwas wie „Essen auf Rädern“ gibt. Besonders ältere Menschen, die keine Möglichkeit mehr haben, einkaufen zu gehen, um für ihr Mittagessen selber zu sorgen, können den Menüservice in Anspruch nehmen. Hier liefern freundliche Mitarbeiter ein Mittagsmenü in jeden Bochumer Haushalt und sorgen somit für eine wichtige Grundversorgung der Bürger.“

© Familien- und Krankenpflege Bochum 2010.

Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung und/oder Weitergabe (auch in Teilen) bedarf der schriftlichen Genehmigung.