

Medikamente und Milch sind keine gute Kombination

Störfaktoren Eiweiß und Kalzium hemmen die Aufnahme von Arzneiwirkstoffen im Körper

Die Milch macht's für viele Bauern nicht mehr – zumindest finanziell. Der niedrige Milchpreis sorgt für eine katastrophale wirtschaftliche Lage auf vielen Höfen. In dieser Situation wollen die Landwirtschaftsämter der Region und der Verein „Regio Allgäu“ die Bauern unterstützen und initiieren die Allgäuer Herbstmilchwochen. Diese Image-Werbung für die Milch soll vor allem Verbrauchern deutlich machen, welche hochwertigen Lebensmittel Landwirte produzieren.

Kaufbeuren/Allgäu | dec | Milch gilt als gesundes und wertvolles Lebensmittel. Nicht zu empfehlen ist sie jedoch in Kombination mit Medikamenten. Denn einige Arzneiwirkstoffe verlieren schlichtweg ihre Wirkung teilweise oder ganz, wenn sie mit Milch eingenommen werden.

Erich Degenhardt, Sprecher der Apotheker in Kaufbeuren und dem Ostallgäu, erklärt den Grund dafür: „Milch ist ein komplexes Lebensmittel, das unter anderem Fett, Eiweiß und Mineralien beinhaltet. Das Hauptmineral ist Kalzium und das ist ein Komplexbildner.“ Das bedeutet: Das Kalzium in der Milch bindet einen Stoff – zum Beispiel den Wirkstoff einer Arznei – durch eine chemische Reaktion so ein, dass er im Darm nicht mehr löslich ist beziehungsweise die Darmwand nicht mehr passieren kann.

Ganz ähnlich verhält es sich mit dem Eiweiß in der Milch.

Auch dieses verbindet sich mit dem Me-



dika-
menten-
Wirkstoff
und verhindert

so dessen Aufnahme im Körper. Laienhaft ausgedrückt bedeutet das laut Degenhardt, das ohnehin recht große Eiweißmolekül wird durch die Anhaftung des Wirkstoffs noch größer und kann sich im Darm nicht mehr auflösen. Es wird einfach ausgeschieden.

Besonders schlecht ist die Kombination Milch und Antibiotika, sagt Degenhardt. „Wer sie mit Milch nimmt, braucht sie im Grunde gar nicht einnehmen, denn sie verlieren ihre Wirkung dadurch völlig“, so der Apotheker-Sprecher. Aber auch bei allen anderen Medikamenten empfiehlt er sie grundsätzlich nur mit Wasser zu schlucken. Denn vie-

le Arzneien reagieren zum Beispiel auch auf die Gerbstoffe in Tee und Kaffee. Milchprodukte wie Joghurt und Buttermilch sollten übrigens ebenfalls gemieden werden. Käse und Butter dagegen sind weniger große Störfaktoren, da ihr Gehalt an Eiweiß und Kalzium geringer ist.

Zeitfenster beachten

Wer Medikamente schluckt, muss während dieser Zeit allerdings auch nicht komplett auf Milchprodukte verzichten. Lediglich in einem Zeitfenster von circa einer halben Stunde vor und ein bis zwei Stunden nach der Medikamenteneinnahme sollten sie gemieden werden. Der Grund: Die Reaktion zwischen Arzneiwirkstoff und Kalzium sowie Eiweiß passiert überwiegend in der oberen Darmregion.

Haben sich der Wirkstoff oder die Milch erst verteilt, ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie aufeinander treffen

eher gering. Zudem nimmt die Konzentration von beidem ab, je weiter sie durch den Darm gewandert sind.



Medikamente und Milch passen nicht zusammen. Milch verändert die Wirkstoffe vieler Medikamente durch eine chemische Reaktion so, dass sie im Körper nicht mehr aufgenommen werden.

Fotos: Keystone/Karmann

Allgäuer-Herbstmilch-Wochen



Herbstmilchwochen-Quiz

Mit den Allgäuer Herbstmilchwochen können Sie, liebe Leserinnen und Leser, auch gewinnen. Während der Dauer dieser Werbekampagne für die Milch und die Allgäuer Bauern vom 29. August bis zum 22. November erscheinen im Rundschau-Teil unserer Zeitung **zwölf Artikel** zum Thema Milch. **Zu jedem dieser Berichte** werden wir **eine Frage** stellen. **Pro Antwort** gilt es, sich **einen Buchstaben** zu merken. Welchen, werden wir bei jeder Frage bekannt geben. Aus diesen zwölf Lettern **ergibt** sich am Ende ein **Lösungswort**. Wer zum richtigen Ergebnis kommt, muss das nur noch auf unserem Coupon eintragen, diesen auf eine Postkarte kleben und an das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Adenauer Ring 97 in 87439 Kempten schicken. Zu gewinnen gibt es 50 Käsegeschenkkörbe im Wert von je 25 Euro und zehn FC Bayern-Sporttaschen.

Die Frage zum aktuellen Text lautet: Welches ist das Hauptmineral in der Milch? (Der erste Buchstabe der Antwort ist der neunte unseres Lösungswortes.)

➔ **Alle Artikel zu den Herbstmilchwochen samt Quizfragen gibt es zum Nachlesen im Internet unter www.all-in.de/herbstmilchwochen**

Gewinn-Coupon Herbstmilchwochen

Name: _____

Straße: _____

Ort: _____

Telefon: _____

Das Lösungswort lautet:

Herbstmilch-Wochen



Bitte Original-Coupon ausschneiden und einsenden an:

**Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Adenauerring 97
87439 Kempten**

Hinweis:

Mitarbeiter der Unternehmensgruppe Allgäuer Zeitungsverlag GmbH dürfen nicht am Gewinnspiel teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.