

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/aus-der-forschung/medikamente-und-vitalstoffe/mikronaehrstoffdefizite-bei-aelteren-menschen/print.html>

Mikronährstoffdefizite bei älteren Menschen

Wenn schon krank, dann am liebsten so gesund wie möglich!

Viele Menschen nehmen Medikamente und viele Menschen nehmen Nahrungsergänzungsmittel, aber viele Menschen, die Medikamente nehmen wissen gar nicht, dass sie besser auch Nahrungsergänzungsmittel nehmen sollten. Und Einige, derer die Medikamente nehmen, sollten bestimmte Nahrungsergänzungsmittel besser nicht nehmen.

Es ist leider viel zu wenig bekannt, dass und welche Interaktionen zwischen Medikamenten und Mikronährstoffen bestehen.

Viele Medikamente und viele Krankheiten verbrauchen in großer Quantität spezifische Mikronährstoffe. Das führt dazu, dass sich mit der Zeit zu dem eigentlichen Leiden noch ein eigentlich vermeidbarer Kollateralschaden entsteht, der die Gesundheit zusätzlich beeinträchtigt.

Mikronährstoffdefizite bei älteren Menschen

Medikament	Empfohlener Mikrowirkstoff
Lipid- und Cholesterinsenker, Statine Pravastatin, Lovastatin	Coenzym Q10, Selen
Lipid- und Cholesterinsenker Colestyramin	Vitamin A, D, E, K, Carotinoide, Vitamin B12
Protonenpumpenhemmer Omeprazol	Vitamin B12, Folsäure
H2-Blocker Ranitidin	Vitamin B12, Folsäure
Natriumhydrogencarbonat	Vitamin B12, Folsäure
Antiepileptika Phenobarbital, Phenytoin, Primidon, Carbamazepin	Vitamin D
Diuretika: Schleifendiuretica (Furosemid, Torasemid)	Kalium, Magnesium, Zink, Calcium, Folsäure, Vitamin B1
Diuretika: Thiazide (Hydrochlorothiazid)	Kalium, Magnesium, Zink, Folsäure
Analgetika, NSAIDs (ASS, Acetylsalicylsäure, Diclofenac, Acemetacin, Ibuprofen, Indometacin, Piroxicam)	Vitamin E, Vitamin C, Eisen, Selen
Antibiotica Tetracycline	Vitamin K, Biotin, Vitamin C, Calcium
Antidiabetica, orale Metformin	Vitamin B12, Folsäure
Antihypertonika Captopril	Zink
Antirheumatika Methotrexat, Sulfasalazin	Folsäure

Corticosteroide Prednisolon, Dexamethason	Vitamin C, Calcium, Vitamin D
Gichtmittel Colchicin	Vitamin B12
Kardiaka Digitoxin, Digoxin	Magnesium, Vitamin B1
Laxanzien Bisacodyl	Kalium, Calcium, Folsäure, Vitamin B12, Folsäure
Psychopharmaka Amitryptilin, Imipramin	Riboflavin
Zytostatika 5-Fluorouracil	Vitamin B1
Zytostatika Cisplatin, Ifosfamid	L-Carnitin
Zytostatika Cyclophosphamid	L-Glutathion
Zytostatika Methotrexat	Folsäure, Vitamin B6, Vitamin B12
Zytostatika Pemetrexed	Vitamin B12, Folsäure

Literaturhinweise

Diese Tabelle stammt aus dem Buch von Uwe Gröber mit dem Titel „Interaktionen, Arzneimittel und Mikronährstoffe“, ISDN 978-3-8047-2375-7, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart. Für eine Vertiefung der Informationen empfehlen wir den Kauf des Buches.

Der Text ist zum Teil verändert, bzw. ergänzt mit weiteren, uns vorliegenden Informationen.

Wichtiger Hinweis und Warnung

Sollten Sie bei der Durchsicht dieser Aufstellungen Beschreibungen finden, die auf ihre Situation passen, konsultieren Sie bitte ihren Hausarzt. Verändern Sie bitte nicht eigenständig ihre Medikation, die Folgen könnten dramatisch sein. Sprechen Sie die Supplementierung mit Mikronährstoffen mit ihrem Arzt / Therapeuten ab.