

Beeinflussung der Leberfunktion & des Mineralstoffhaushalts durch die Anti-Baby-Pille

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

in den Gesundheitsbriefen der vergangenen Wochen haben Sie bereits erfahren, dass die Anti-Baby-Pille massiv in den Mikronährstoffhaushalt eingreift und den Vitamin- und Mineralstoffbedarf erhöht.

Heute erhalten Sie den vierten und letzten Teil unserer kleinen Serie über die Nebenwirkungen der Anti-Baby-Pille.

Synthetische Östrogene können über verschiedene Mechanismen den Vitamin C-Plasmaspiegel senken – darüber und über den Einfluss auf die Leberfunktion sowie den Magnesium- & Zink- Haushalt handelt der heutige Gesundheitsbrief!

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gesundheits - Team

Orale Kontrazeptiva erhöhen den Vitamin C-Bedarf

Vitamin C ist für die Bildung von Bindegewebe und Knorpel von Bedeutung. Es fördert die Wundheilung, die Aufnahme von Eisen und ist entscheidend für ein funktionierendes Immunsystem. Als Cofaktor ist es u.a. wichtig für die Bildung von Kollagen, Carnitin und Katecholaminen. Vermutlich erhöhen Östrogene den Vitamin C-Umsatz und können so zu niedrigeren Vitamin C-Spiegeln führen.

Symptome eines Vitamin C- Mangels

- Depression
- Erschöpfung und Müdigkeit
- Gelenkentzündungen
- Geschwächtes Immunsystem
- Hautprobleme (Ekchymosen, Hyperkeratose) und Hautentzündungen sowie Hautblutungen (Petechien)
- Blutungen im Bereich der Haarfollikel (perifollikuläre Hämorrhagien)
- Knochen- und Muskelschmerzen
- schlechte Wundheilung
- Zahnfleischbluten

Der erhöhte Vitamin C- Bedarf wird, gemeinsam mit dem erhöhten Vitamin B6-Bedarf, auch mit Leberfunktionsstörungen in Zusammenhang gebracht.

Auswirkungen der Pille auf die Leberfunktion

Ernste Nebenwirkungen und Komplikationen im Leberstoffwechsel sind sehr selten. Leichtgradige Funktionsstörungen und Beschwerden sind jedoch häufig auf die Pille zurückzuführen. Östrogene können dosisabhängig zu folgenden reversiblen Nebenwirkungen führen:

- Verminderung der exkretorischen Leberfunktion (Verringerung des Bilirubin-Clearence und Ausscheidung von Gallensäuren)
- Beeinträchtigung der Gallensäurebildung
- Vermehrte Synthese verschiedener Transportproteine (Ceruloplasmin, Transferrin, Thyroxin-bindendes Protein)
- Veränderung der Blutfette

An der Entstehung der Leberfunktionsstörungen können ebenfalls Vitamindefizite beteiligt sein.

Vitamin C stimuliert die 7 α -Hydroxylierung des Cholesterins und somit die Biosynthese von Gallensäuren in der Leber.

Enzyme, die in den Taurin-Stoffwechsel involviert sind, sind Vitamin-B6-abhängig. Vitamin B6-Defizite hemmen die Biosynthese von Taurin aus Cystein und Methionin.

Die Cholesterin-Glycin und -Taurin-Konjugate sind die Hauptvertreter der Gallensäuren.

Die Bildung von Gallensteinen wird auf den Östrogengehalt der Pille zurückgeführt. Die Östrogene bewirken eine reversible, dosisabhängige Verminderung des Gallenflusses und der Gallensäurekonzentration, während die Konzentration des freien Cholesterins in der Galle ansteigt.

Die Pille führt des Weiteren zu einem reduzierten Magnesiumwert im Blut und erhöht die Zinkausscheidung.

Orale Kontrazeptiva erhöhen den Magnesium-Bedarf

Magnesium ist an 300 enzymatischen Reaktionen im Organismus beteiligt. Die Hormone der Pille erhöhen den Magnesiumbedarf, in dem sie in den Magnesiumhaushalt eingreifen. Die Einnahme der Anti-Baby-Pille kann daher einen Magnesiummangel verursachen.

Welche Symptome können bei einem Magnesiummangel auftreten?

- Bei schwangeren Frauen: vermehrte Schwangerschaftsübelkeit, Gefahr der vorzeitigen Wehentätigkeit und Ödembildung
- Bluthochdruck
- Empfindungsstörungen in Armen und Beinen (Kribbeln, Taubheitsgefühl)
- Geräuschempfindlichkeit (Hyperakusis) und Ohrensausen (Tinnitus)
- Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern (Herzrhythmusstörungen)

- Kopfschmerzen und Migräne
- Magenkrämpfe, Übelkeit, Appetitlosigkeit
- Müdigkeit, Energielosigkeit, Schwäche
- Muskelkrämpfe der Waden, des Fußes, des Augenlides (Lidzucken)
- Muskelschwäche
- Muskelzittern
- PMS (Prämenstruelles Syndrom), verstärkte Menstruationsblutung, schmerzhafte Periodenkrämpfe
- Psychische Symptome wie erhöhte Reizbarkeit, innere Unruhe, Angst, Konzentrationschwäche, Benommenheit, Schwindel
- Schlafstörungen
- Verspannungen der Nacken- und Schultermuskulatur
- Verstopfung, auch im Wechsel mit Durchfall

Die B-Vitamine Thiamin (B1), Riboflavin (B2) und Pyridoxin (B6) sowie die Vitamine C und D begünstigen die Aufnahme von Magnesium. Bei einer unzureichenden Versorgung mit diesen Vitaminen kann das Magnesium aus der Nahrung nur schlecht verwertet werden, was eine unzureichende Magnesiumversorgung fördert.

Orale Kontrazeptiva erhöhen den Zink-Bedarf

Zink ist das zweithäufigste Spurenelement im menschlichen Körper und besonders wichtig für Haut, Haare und Nägel, für die Eiweißsynthese und die Zellteilung. Zink wird für die Funktion von mehr als 300 Enzymen benötigt und ist daher an sehr vielen Stoffwechselreaktionen beteiligt. Dazu zählen beispielsweise der Stoffwechsel von Insulin, Sexualhormonen, Wachstumshormonen, Neurotransmittern und Kollagen. Zink fördert die Immunabwehr und steigert die Ausscheidung von Schwermetallen und Kupfer.

Die Pille kann den Zinkstatus, durch Beeinflussung der Zinkaufnahme im Darm und durch eine vermehrte Ausscheidung, beeinflussen. Durch eine unzureichende Zinkversorgung können Neurotransmitter, der Insulinstoffwechsel und das Immunsystems negativ beeinflusst werden.

Anzeichen eines Zinkmangels

- Appetitverlust, Einschränkung des Geruchs- und Geschmackempfindens
- Hautveränderungen (Pusteln, Rötungen, Ekzeme, trockene und schuppige Haut)
- Konzentrations- und Schlafstörungen
- psychische Veränderungen (depressive Verstimmungen)
- Schwächung des Immunsystems
- Sehstörungen, Trockene Augen, schlechtes Nacht-Sehvermögen
- Verminderte Wundheilung
- Wachstumsstörungen bei Kindern, verzögerte Geschlechtsreife
- Wachstumsstörungen von Haaren und Nägeln (z. B. weiße Flecken auf den Nägeln, brüchige Nägel und Haare, sowie Haarausfall)