Cystische Fibrose Schweiz
Mucoviscidose Suisse
Fibrosi Cistica Svizzera
Cystic Fibrosis Switzerland

Medikamente richtig einnehmen bei Cystischer Fibrose (CF)

Praktische Tipps und wichtige Hinweise für den Alltag

Bei Cystischer Fibrose (CF) gehören Medikamente für viele Menschen zum Alltag. Damit sie möglichst gut wirken, sind der richtige Einnahmezeitpunkt, die Nahrung und mögliche Wechselwirkungen wichtig.

Wichtig: Der individuelle Behandlungs- und Medikamentenplan sowie die Fachinformation haben immer Vorrang. Ändern Sie Dosierungen nicht eigenständig.

1. Pankreasenzyme richtig einnehmen

Bei einer eingeschränkten Funktion der Bauchspeicheldrüse helfen Pankreasenzyme (z. B. Creon), Fette, Eiweisse und Kohlenhydrate zu verdauen.

- Enzyme während der Mahlzeit einnehmen. Bei längeren Mahlzeiten die Einnahme auf den Beginn und den weiteren Verlauf verteilen.
- Kapseln unzerkaut mit Flüssigkeit schlucken.
- Auch bei Zwischenmahlzeiten und nahrhaften Drinks können Enzyme nötig sein – gemäss individuellem Plan.
- Vergessen? Solange Sie noch essen, können Sie die Enzyme nachholen. Nicht nachträglich auf leeren Magen einnehmen.
- Die benötigte Menge hängt unter anderem von der Mahlzeit und der Pankreasfunktion ab. Anpassungen mit dem Behandlungsteam besprechen.

2. Fettlösliche Vitamine

Die Vitamine A, D, E und K können bei Pankreasinsuffizienz schlechter aufgenommen werden. Spezielle Präparate wie DEKAs sollen die Aufnahme erleichtern.

- Vitamine gemäss Produktehinweis und persönlichem Behandlungsplan einnehmen, vorzugsweise zu einer Mahlzeit.
- Für DEKAs allein ist keine zusätzliche Creon-Dosis erforderlich. Die verordnete Enzymtherapie zu Mahlzeiten bleibt bestehen.

3. Antibiotika: Auf das Präparat kommt es an

Es gibt keine allgemeine Regel, ob Antibiotika vor, mit oder nach dem Essen einzunehmen sind. Beachten Sie die Fachinformation und Ihren Medikamentenplan.

Azithromycin	Je nach Präparat kann Azithromycin mit oder ohne Mahlzeit eingenommen werden. Beachten Sie die jeweilige Fachinformation und nehmen Sie das Medikament möglichst regelmässig etwa zur gleichen Zeit ein.
Ciprofloxacin	Nicht nur mit Milch oder Joghurt einnehmen. Als Teil einer vollständigen Mahlzeit sind Milchprodukte möglich. Bei Eisen, Kalzium, Zink oder Antazida die vorgeschriebenen Abstände einhalten.

4. CFTR-Modulatoren: Trikafta und Alyftrek

Trikafta und Alyftrek müssen mit fetthaltiger Nahrung eingenommen werden. Eine Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit mit Fett ist geeignet; eine allgemeine Mindestmenge in Gramm nennen die Fachinformationen nicht.

Beispiele: Vollmilchjoghurt, Käse, Ei, Avocado, Hummus, Nüsse oder Nussmus, Brot mit Butter oder Nussmus. Für Kleinkinder keine ganzen Nüsse verwenden.

Trikafta	Zweimal täglich, morgens und abends, ungefähr 12 Stunden auseinander. Jede Dosis mit fetthaltiger Nahrung. Tabletten ganz schlucken; Granulat nach Verordnung zubereiten.
Alyftrek	Einmal täglich etwa zur gleichen Tageszeit mit fetthaltiger Nahrung. Tabletten ganz schlucken, nicht zerkauen, teilen oder zerdrücken.

Eine Dosis vergessen?

Für Trikafta und Alyftrek gelten unterschiedliche Regeln. Beachten Sie die folgenden Hinweise sowie die jeweils gültigen Fachinformationen.

Trikafta	Bis zu 6 Stunden nach dem vorgesehenen Zeitpunkt: Dosis nachholen und planmässig fortfahren. Bei mehr als 6 Stunden: vergessene Morgendosis einnehmen und Abenddosis auslassen; vergessene Abenddosis auslassen. Morgen- und Abenddosis niemals zusammen einnehmen.
Alyftrek	Bis zu 6 Stunden: Dosis möglichst bald nachholen. Bei mehr als 6 Stunden: Dosis auslassen und am nächsten Tag wie gewohnt fortfahren. Niemals doppelt einnehmen.

Auch eine nachgeholte Dosis wird mit fetthaltiger Nahrung eingenommen. Für andere Medikamente gelten deren eigene Regeln.

© Cystische Fibrose Schweiz, 2026

Erbrechen oder Durchfall nach der Einnahme

- Nach Erbrechen nicht selbstständig eine weitere Dosis einnehmen. Das Vorgehen mit dem Behandlungsteam klären.
- Durchfall bedeutet nicht automatisch, dass das Medikament nicht aufgenommen wurde. Keine zusätzliche Dosis einnehmen.
- Bei starkem oder anhaltendem Durchfall das Behandlungsteam kontaktieren.
- Bei unerklärter Übelkeit, Erbrechen oder Gelbfärbung von Haut oder Augen während der Behandlung mit Trikafta oder Alyftrek umgehend ärztlich abklären lassen.

Wechselwirkungen beachten

- Grapefruit: Grapefruit und Grapefruitsaft während der Behandlung mit Trikafta oder Alyftrek vermeiden.
- Bestimmte Antibiotika und Antimykotika: Clarithromycin, Erythromycin oder Itraconazol können die Wirkstoffspiegel erhöhen. Eine ärztliche Dosisanpassung kann erforderlich sein.
- Rifampicin und Johanniskraut: Diese Wirkstoffe können die Wirksamkeit von Trikafta und Alyftrek deutlich vermindern. Die gleichzeitige Anwendung wird nicht empfohlen.
- Antibabypille: Eine verminderte Verhütungswirkung durch Trikafta oder Alyftrek ist nicht zu erwarten. Bei Auftreten eines Hautausschlags ärztlichen Rat einholen.
- Neue Medikamente: Vor der Einnahme neuer Medikamente – auch rezeptfreier Präparate, pflanzlicher Mittel und Nahrungsergänzungsmittel – mögliche Wechselwirkungen mit dem behandelnden Arzt abklären.

Medikamente und Kaffee

Zum Schlucken von Tabletten ist Wasser die einfachste Standardwahl. Kaffee ist bei Trikafta und Alyftrek grundsätzlich kein Problem, ersetzt aber nicht die erforderliche fetthaltige Nahrung. Ciprofloxacin kann die Wirkung von Koffein verstärken; während der Behandlung Kaffee möglichst reduzieren oder vermeiden.

Die fünf wichtigsten Merksätze

- Trikafta und Alyftrek immer mit fetthaltiger Nahrung einnehmen.
- Pankreasenzyme gemäss individuellem Plan während der Mahlzeiten und bei benötigten Zwischenmahlzeiten einnehmen.
- Bei Antibiotika gelten präparatespezifische Einnahmeregeln und Abstände.
- Bei vergessenen Dosen nicht einfach doppelt einnehmen – die jeweilige Nachholregel beachten.
- Bei Unsicherheit oder möglichen Wechselwirkungen den behandelnden Arzt kontaktieren.

Wichtig: Auch rezeptfreie Medikamente können Wechselwirkungen verursachen. Informieren Sie deshalb vor dem Kauf eines rezeptfreien Präparats in der Apotheke immer darüber, welche Medikamente Sie bereits einnehmen. So können mögliche Wechselwirkungen frühzeitig erkannt und vermieden werden.

Quelle und fachliche Prüfung

Grundlage: Online-Kurs «Medikamente richtig einnehmen – Praktische Tipps für den CF-Alltag», Greta Pavone, verantwortliche Apothekerin, Apotheke zum Rebstock, 2. November 2026. Fachinformationen und weitere Quellen sind in der Kurspräsentation angegeben. Fachliche Durchsicht: Greta Pavone.