

Die WIZE antwortet

Menthol: Ja oder Nein während der Schwangerschaft?

Kann Menthol während der Schwangerschaft z. B. als Tee, Inhalation oder zum Einreiben angewendet werden? Stellt das ein Problem dar?

Menthol kommt in verschiedenen Pflanzen vor, ist aber in Minzengewächsen in hohen Konzentrationen (Anteil im Öl 35–70 %) enthalten. Die Pflanzen werden seit Jahrhunderten, bzw. seit Jahrtausenden in der Medizin eingesetzt (symptomatische Beschwerden von Verdauungsstörungen; symptomatische Behandlung von Husten und Erkältung; symptomatische Linderung von Juckreiz und Schmerzen). Wissenschaftliche Untersuchungen zur Anwendung von Minzenblättern, Minzenöl oder Menthol in der Schwan-

gerschaft und Stillzeit sind aber nur relativ wenige gemacht worden.

Registerdaten von gut 8500 Schwangerschaften aus Quebec sind retrospektiv analysiert worden. Zum einen interessierte, ob die Verwendung von Pfefferminze während dem zweiten und dritten Trimester der Schwangerschaft ein erhöhtes Risiko für eine Frühgeburt darstellt. Eine andere Analyse derselben Daten ging der Frage nach, ob das Risiko für ein tiefes Geburtsgewicht durch die Anwendung von Pfefferminze gesteigert wird. Für beide untersuchten Risiken wurde kein erhöhtes Auftreten gefunden.

Eine Schale mit einigen Tropfen Pfefferminzöl in Wasser, welche während der Nacht unter das Bett der Schwangeren

gestellt wurde (eigentlich eine Raumbeduftung), zeigte einen schwach positiven Trend bei der Reduktion von Übelkeit während der Frühschwangerschaft.

Generalisierter Pruritus ist bei 1–8 % der Schwangeren ein Problem. Eine 0,5 % Lösung von Pfefferminzöl in Sesamöl kann den Juckreiz wirkungsvoll lindern. In der Studie wurden keine Nebenwirkungen auf die Schwangerschaft beschrieben.

Die einschlägige Literatur zu pfefferminzhaltigen Medikamenten während der Schwangerschaft interpretiert die fehlenden Daten eher zu Gunsten der Anwendung, mahnt aber wohl aus juristischen Gründen, eine Therapie mit medizinischen Fachpersonen zu besprechen. Eine Nebenwirkung von Minze kann ein verstärkter Reflux sein. Dies ist in der Schwangerschaft nicht erwünscht, weswegen eine innerliche Anwendung nur kurzfristig erfolgen sollte. In der Literatur zu Medizinalpflanzen wird Minze in normalen Dosierungen als «üblicherweise sicher» eingestuft. Da jedoch keine hinreichenden Studien zur Anwendung bei Schwangeren vorliegen, wird jeweils sicherheitshalber empfohlen, während der Schwangerschaft auf Minze zu verzichten. ■

Referenzen sind bei der WIZE erhältlich.

Lust auf mehr WIZE-Artikel?

Kein Problem! Alle unsere Artikel sind auf der Webseite im Mitgliederbereich verfügbar (Anmeldung mit Passwort nötig): www.pharmasuisse.org → Dienstleistungen → Angebot «WIZE» → Fragen und Antworten.

Haben Sie Fragen? Bestens dokumentierte ApothekerInnen erteilen Ihnen in der WIZE (Wissenschaftliche Zentralstelle) fundierte Auskünfte zu Fragen aus der pharmazeutischen Praxis und Beratung in der Offizin:



Montag-Freitag 8–12 und 13–17

Tel. 031 978 58 50, Fax 031 978 58 59, E-Mail: wize@pharmasuisse.org

Homepage www.pharmasuisse.org: Mitgliederbereich → Dienstleistungen → Angebot → WIZE

Die Dienstleistung ist für dem Verband angeschlossene Apotheken kostenlos, für nicht angeschlossene Apotheken kostenpflichtig.

Fragen-Antworten/Questions-réponses

Existe-t-il un risque de carence en cas de régime végétarien?

On distingue trois types de régimes végétariens:

- **ovo-lacto-végétarien**: il inclut les aliments d'origine végétale, le miel, les œufs et les produits laitiers. La viande, le poisson et les fruits de mer en sont exclus.
- **lacto-végétarien**: identique au régime ovo-lacto-végétarien, mais ne comprend pas les œufs.
- **végétalien**: composé uniquement de produits végétaux. Il bannit toute denrée d'origine animale (y compris le miel).

Le régime ovo-lacto-végétarien ne pose aucun problème pour les adultes en bonne santé. La consommation de produits d'origine végétale, de lait et d'œufs garantit l'apport en nutriments indispensables (sélénium, zinc, fer, acides gras oméga-3) et toute une série de vitamines B, que l'on trouve dans la viande et le poisson.

Le régime lacto-végétarien permet également de couvrir les besoins nutritionnels. Les œufs constituant toutefois une source importante d'oligoéléments comme le sélénium, le zinc et le fer, il faut veiller à varier son alimentation en y incluant par exemple des produits à base de céréales complètes, des légumineuses (lentilles) et des légumes à feuilles vertes.

En revanche, l'alimentation végétalienne peut à moyen terme entraîner des carences en certains nutriments, en particulier en fer, zinc ou vitamine B12. Cette dernière se trouve quasi exclusivement dans les produits d'origine animale. Dans le cas d'un régime végétalien, l'apport en cette vitamine ne peut donc être assuré que par des compléments alimentaires. Tous les autres nutriments (fer, calcium, etc.) sont fournis par les produits d'origine végétale mais il faut cependant posséder de bonnes connaissances en nutrition.

L'OSAV déconseille donc l'alimentation végétalienne aux enfants, aux femmes enceintes et aux personnes âgées. *Source: OSAV*

pharManuel-Quiz

Richtig oder falsch?

→ Fieber >39 °C bei einem einjährigen Säugling muss immer umgehend ärztlich abgeklärt werden.

Haben Sie richtig geantwortet?

Schauen Sie auf der pharmaSuisse-Homepage (www.pharmasuisse.org) unter «pharManuel-Quiz» oder in der Printausgabe des pharManuels.