

Thyroxinsubstitution — morgens oder abends?

r -- Bolk N, Visser TJ, Nijman J et al. Effects of evening versus morning levothyroxine intake: a randomized double-blind crossover trial. Arch Intern Med 2010 (13. Dezember); 170: 1996-2003

[\[LINK\]](#)

Da die gleichzeitige Einnahme von Nahrungsmitteln und gewissen Medikamenten die Resorption von Levothyroxin (Eltroxin® u.a.) vermindert, wird empfohlen, das Medikament 30 bis 60 Minuten vor dem Frühstück einzunehmen. Aufgrund von Einzelfallbeobachtungen und einer Pilotstudie wurde eine bessere Resorption bei Einnahme vor dem Schlafengehen vermutet, was mit dieser Crossover-Studie aus Rotterdam genauer untersucht werden sollte. 90 Personen mit einer primären Hypothyreose erhielten während sechs Monaten je eine Kapsel morgens (30 min vor dem Frühstück) und abends (unmittelbar vor dem Schlafengehen), eine davon enthielt Levothyroxin in der gewohnten Dosis, die andere Placebo. Nach dem Zufall erhielt eine Gruppe die Kapsel mit dem aktiven Medikament zuerst am Morgen, die andere am Abend, nach drei Monaten wurde gewechselt. Als primärer Endpunkt wurden die Hormonspiegel, als sekundäre Endpunkte die Lebensqualität, die Lipidwerte, der «Body-Mass-Index» und die Herzfrequenz untersucht.

Der TSH-Spiegel war bei abendlicher Substitution durchschnittlich um 1,25 mU/l tiefer ($p < 0,001$), derjenige des freien T4 um 0,07 ng/dl ($p = 0,01$) und derjenige des Gesamt-T3 um 6,5 ng/dl höher ($p = 0,02$). Hinsichtlich der sekundären Endpunkte unterschieden sich die beiden Einnahmemodi nicht. Die Studienverantwortlichen erklären die Resultate hauptsächlich damit, dass bei den untersuchten Personen die Zeit zwischen Nahrungsaufnahme und Tabletteneinnahme am Abend länger war als am Morgen. Zudem ist die Darmmotilität nachts langsamer als tagsüber, was zu einer längeren Verweildauer des Medikamentes im Dünndarm führt. Beides kann die Resorption verbessern, weshalb eine Verschiebung des Einnahmezeitpunktes erwogen werden soll.

Die Einnahme von Levothyroxin vor dem Schlafengehen führte zu besseren Hormonspiegeln, aber nicht zu einer besseren Lebensqualität oder tieferen Lipidwerten. So kann man die Betroffenen wählen lassen: Haben sie am Morgen kaum Zeit, nach der Tabletteneinnahme mindestens 30 Minuten mit dem Frühstück zu warten, so sollen sie die Tablette lieber vor dem Schlafengehen einnehmen – sofern sie zu diesem Zeitpunkt noch daran denken und nicht noch regelmässig etwas essen.

Zusammengefasst von Peter Koller