

Przyjmując leki musimy zwracać uwagę na to, co jemy. Codzienna dieta może mieć wpływ na wchłanianie, metabolizm i wydalanie leków z naszego organizmu. Dlatego przed zażyciem farmaceutyku warto wczytać się w ulotkę i zwrócić uwagę, czy i w jaki sposób dany farmaceutyk reaguje z produktami, które spożywamy.



Koktajl z leków i żywności

Pokarmy bogate w tłuszcze, do których należy np. masło, smalec, boczek, jaja, przyczyniają się do zwiększonego wchłaniania leków dobrze rozpuszczalnych w tłuszczach, co może w konsekwencji doprowadzić do przedawkowania. Interakcja diety obfitującej w tłuszcze i leków psychotropowych, tzw. betaadrenolityków stosowanych

w chorobach serca i nadciśnienia tętniczego, niektórych leków przeciw pasożytniczych i przeciwgrzybiczych oraz teofiliny stosowanej w leczeniu astmy może spowodować poważne problemy zdrowotne np. rozregulowanie ciśnienia krwi, zaburzenia rytmu serca, nasilenie niewydolności krążenia.



nanów i picie soków pomidorowych w połączeniu z lekami obniżającymi ciśnienie krwi może doprowadzić do przekroczenia normy jonów potasowych. A to w konsekwencji do zaburzeń rytmu serca., osłabienia mięśni, bólu głowy, senności, a nawet zatrzymania czynności serca.

Podczas stosowania leków przeciwzakrzepowych np. pochodnych 4 – hydroksykumaryny, należy unikać produktów bogatych w witaminę K, tj. szpinaku, sałaty, kalafiora, kapusty, brukselki, zielonej herbaty. Produkty te, w diecie hamują skuteczność leków przeciwzakrzepowych. Żelazo (wątróbka, kaszanka) i magnez (otręby, czekolada) w połączeniu z hormonami tarczycy, zmniejszają ich aktywność. Dlatego hormony tarczycy powinny być zażywane co najmniej 2 godziny po spożyciu produktów bogatych w magnez i żelazo.

Przedawkowane cukry

Dieta wysoko węglowodanowa zmniejsza wchłanianie leków i obniża w znaczny sposób ich działanie. Duża zawartość w diecie błonnika pokarmowego, który ma właściwości jonowymienne może powodować adsorpcję niektórych leków np. digoksyny stosowanej w niewydolności krążenia. Nadmiar błonnika znajdującego się w owocach, warzywach, produktach zbożowych, strączkowych powoduje nasilenie niewydolności w połączeniu z tym lekiem. W przypadku leków przeciwdepresyjnych dieta bogata w błonnik hamuje działanie leku. Duża zawartość pektyn w pigwie, jabłkach, morelach, porzeczkach opóźnia wchłanianie takich leków jak: paracetamol, acetoaminofenazon.

Uwaga na witaminy i minerały

Niektóre antybiotyki, zwłaszcza tetracyklina tworzą z wapniem, magnezem i żelazem występującymi w mięsie i mleku nierozpuszczalne kompleksy, które nie ulegają wchłonięciu.

Spożywanie w nadmiarze ba-

Razem łatwiej i lepiej

Są leki, które w towarzystwie odpowiedniego pożywienia lepiej się wchłaniają. Gryzeofulwina, dikumaroli w witaminy z grupy D są lepiej przyswajalne, gdy zażywa się je z dietą bogatą w tłuszcz i popija mlekiem, co związane jest ze stymulacją ich rozpuszczalności. Przy podawaniu propranololu dietę obfitującą w tłuszcz i węglowodany warto wzbogacić o białko, które pobudza wątrobowy przepływ krwi i zwiększa przyswajalność tego leku. W trakcie posiłku podaje się te leki, które





Alkoholem nie wolno popijać żadnych leków. Interakcje niektórych leków z alkoholem powodują zwiększenie działania depresyjnego na ośrodkowy układ nerwowy (leki przeciwdepresyjne, barbiturany, benzodiazepiny, pochodne fenylotiazyny).

Natomiast chlorpropamid, disulfiram, furazolidon, gryzeofulwina, metronidazol i leki hipoglikemiczne mogą hamować metabolizm alkoholu.

Sok z grejfruta może być niebezpieczny w połączeniu z lekami przeciwnowotworowymi, przeciwbakteryjnymi, przeciwbólowymi, uspokajającymi, przeciwkrzepliwymi. Sok ten zawiera substancje czynne zwane furanokumarynami, które nieodwracalnie blokują jeden z enzymów zwany CYP3A4 (cytochrom P450), który jest odpowiedzialny za przyswajanie tych właśnie leków. Po wypiciu soku stężenie leku we krwi podnosi się aż do przedawkowania, co może spowodować nagły zgon, ostrą niewydolność nerek, zatrzymanie oddechu, krwawienia z przewodu pokarmowego, uszkodzenie szpiku kostnego u osób o osłabionym układzie odpornościowym.

Najlepszym płynem do popijania i rozpuszczania leków jest woda, zwłaszcza jeśli chodzi o środki przeciwbólowe, przeciwzapalne niesteroidowe (fenylobutazen, indometacyna), a także tetracykliny.

drażnią błonę śluzową przewodu pokarmowego. Należą do nich kwas acetylosalicylowy, bromokryptyna, fenylobutazon, fenytoina, ibuprofen, indometacyna, lewodopa, metronidazol, oksyfenolobutazon i sole żelaza. A bezpośrednio po jedzeniu podaje się witaminę B2, która przesuwa się powoli wraz z pokarmem, co powoduje stopniowe wysycenie nośników, a dzięki temu jest możliwe wchłanianie dość dużych dawek tej witaminy.

Czym popijać?

Penicylina, ampicylina, fluorouracyl czy metotreksat nie powinny być rozpuszczane ani popijane płynami kwaśnymi (soki owocowe, soki pomidorowe, lemoniady, toniki, piwa, wina). W środowisku, gdzie $\text{pH} < 5$ ulegają one rozkładowi.

Zażywanie bisakodylu, tetracyklin, soli żelaza z mlekiem też nie jest dobrym pomysłem.

Małgorzata Rakowska

