

Lijekovi i hrana koje ne treba miješati

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Srijeda, 31 Srpanj 2024 14:14

Objavljeno: Srijeda, 31 Srpanj 2024 14:14

Česta je preporuka da neki lijek popijemo na prazan želudac, ili upravo suprotno, da ga uzmemo nakon jela. Kakav je utjecaj hrane na lijekove, što je zdravo kombinirati, a što ne?

U svakom slučaju, potreban je oprez jer miješanje određene hrane ili pića s lijekovima utječe na apsorpciju ili probavljanje lijeka, odnosno može smanjiti njegovu učinkovitost ili pretjerano povećati djelovanje.

Uz neke se lijekove ne smije jesti, npr. naranča, grejp ili brokula. Kada vas zaboli glava, morate razmisliti što uzeti jer ponekad ni sve tablete protiv bolova nisu uvijek dopuštene.

Sve su važnije interakcije navedene u uputama lijeka, no mnogi ih ne čitaju ili ne shvaćaju dovoljno ozbiljno.

Nesteroidni antireumatici obavezno poslije obroka

Oralno primijenjen lijek može doći u reakciju s hranom bilo gdje na putu od usta do sluznice tankog crijeva gdje se apsorbira i ulazi u krvotok. Interakcije između lijekova i hrane mogu utjecati na djelovanje lijeka, ali i na učestalost i težinu nuspojava.

Primjerice, uz većinu lijekova ne preporučuje se uzimanje masne hrane, jer usporava pražnjenje želuca pa je lijek dulje izložen želučanoj kiselini, intenzivno se razgrađuje što umanjuje njegovu djelotvornost.

No, interakcije lijekova i hrane nisu uvijek štetne. Primjerice, apsorpcija vitamina D povećava se ako se uzima uz hranu koja sadrži zdrave masnoće.

Lijekovi ponekad nepovoljno djeluju na sluznicu probavnog sustava pa mogu uzrokovati ozbiljne komplikacije kao što su krvarenja i perforacije. To se prije svega odnosi na skupinu nesteroidnih antireumatika koji se koriste protiv bolova, a mogu se kupiti i bez recepta. Njih bi trebalo svakako uzimati poslije obroka.

Neke je lijekove važno uzimati u određenom vremenskom razmaku od obroka, primjerice bisfosfonate (za liječenje osteoporoze) koje treba popiti s čašom vode na prazan želudac i do sat vremena prije doručka.

Mnogi pacijenti koji pate od osteoporoze moraju uzimati kalcij i vitamin D, ali ta kombinacija također može poremetiti apsorpciju, pa ih pacijenti trebaju uzeti barem sat vremena nakon što su uzeli bisfosfonat.

Oralni hipoglikemici (za smanjenje šećera u krvi) najbolje djeluju ako ih se uzme za vrijeme obroka.

Vitamin K i zgrušavanje krvi

Uz neke lijekove preporučuje se izbjegavati određenu vrstu hrane. Primjer je tamnozeleno lisnato povrće, bogato vitaminom K, koje smanjuje djelovanje oralnih antikoagulansa koji razrjeđivanjem krvi sprječavaju stvaranje krvnih ugrušaka.

Lijekovi i hrana koje ne treba miješati

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Srijeda, 31 Srpanj 2024 14:14

Objavljeno: Srijeda, 31 Srpanj 2024 14:14

Vitamin K ima važnu ulogu u zgrušnjavanju krvi pa stoga osobe koje uzimaju antikoagulans varfarin moraju paziti koliko vitamina K unose dnevno u organizam. To ne znači da trebaju sasvim prestati konzumirati špinat, peršin, kelj, avokado, brokulu i kupus, samo trebaju pripaziti na dnevne količine. Naglo povećanje vitamina K u prehrani smanjuje djelotvornost antikoagulansa.

S druge strane, nije dobro ni naglo smanjenje, ono može povećati utjecaj lijeka te tako povećati rizik od nekontroliranog krvarenja. Dobro je znati i da proizvodi od brusnice mogu pojačati učinak varfarina te se stoga istodobna konzumacija mora izbjegavati.

Loši spojevi

Mlijeko i mliječni proizvodi zbog visokog udjela kalcija mogu smanjiti apsorpciju nekih antibiotika (tetraciklin i doksiciklin) te im umanjiti učinkovitost. Stoga se preporučuje napraviti razmak od dva sata između konzumacije mlijeka i uzimanja antibiotika.

Oprez je potreban i sa sirevima. Camembert, cheddar i parmezan sadrže aminokiselinu tiramin pa mogu ometati djelovanje antidepresiva iz skupine MAOI (neselektivni inhibitori monoaminooksidaze). Još jedna namirnica na koju treba pripaziti su agrumi i sokovi od agruma, posebno od grejpa.

Oni mogu doći u interakciju s mnogim lijekovima, od paracetamola do statina (za snižavanje kolesterola), antihipertenziva, lijekova za dijabetes, oralnih kontraceptiva, lijekova za srčane bolesti....

To voće sadrži furanokumarine, koji blokiraju skupinu enzima citokrom P450, što je najčešći mehanizam metabolizma lijekova u jetri. Zbog toga dolazi do značajnog porasta koncentracije lijekova. Posebna upozorenja vezana su uz grejp koji je poželjno izbjegavati u slučaju terapije bilo kojim lijekom.

Uz lijekove za liječenje visokog krvnog tlaka često se propisuju i diuretici koji smanjuju količinu kalija, pa se uz njih propisuje dodatno uzimanje kalija. Poremećaj kalija može biti opasan jer utječe na funkciju mišića, uključujući srce.

Većina antibiotika također stupa u interakciju s pripravcima ili lijekovima koji sadrže željezo, kalcij, magnezij ili aluminij. Aluminij i magnezij sastojci su nekih antacida – lijekova za neutralizaciju želučane kiseline, pa ako ih uzimate, nemojte da to bude istovremeno, nego također s vremenskim razmakom.

Lijekovi i alkohol ne idu zajedno

Lijekovi koji se uzimaju na usta gutaju se s tekućinom, ali nije svejedno kojom. To svakako ne bi trebao biti sok od grejpa jer može proizvesti učinak višestruko veće doze lijeka.

Nije preporučljivo ni piti lijekove s mlijekom. Naime, kalcij iz mlijeka veže se s molekulama nekih antibiotika (tetraciklini, makrolidi), što im značajno smanjuje djelotvornost.

Lijekovi i hrana koje ne treba miješati

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Srijeda, 31 Srpanj 2024 14:14

Objavljeno: Srijeda, 31 Srpanj 2024 14:14

Nije preporučljivo lijekove uzimati niti s kofeinskim napicima, kao što su kava, čaj ili coca-cola jer sprječavaju apsorpciju nekih lijekova, poput antipsihotika.

Alkohol je problematičan jer može promijeniti učinak lijeka ili utjecati na njegovu koncentraciju u krvi. S druge strane, neki lijekovi mogu usporiti metabolizam alkohola i tako uzrokovati njegov toksični učinak.

Lijekovi i alkohol nikako ne idu zajedno jer su već i pri umjerenom unosu alkohola jače izraženi neželjeni učinci lijekova što može biti opasno i pogoršati bolest.

Najsigurnije je lijek popiti s čašom vode. To ne znači da se moramo odreći mlijeka i ostalih napitaka, samo trebamo ostaviti vremenski razmak od oko jednog sata prije i poslije uzimanja lijeka. (Hina)

