

Αλληλεπιδράσεις τροφίμων και φαρμάκων: τι πρέπει να γνωρίζετε

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Πολύ

συχνά μπορεί να χρειαστεί να καταναλώσουμε φάρμακα αγνοώντας τις αλληλεπιδράσεις που μπορεί να υπάρχουν με τη διατροφή. Υπάρχουν τρόφιμα τα οποία μπορούν να επηρεάσουν θετικά και τρόφιμα τα οποία μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τη δράση ορισμένων φαρμάκων, έως και να τα κάνουν επικίνδυνα για την υγεία. Η Διατροφολόγος Μαρία Ρίτσου εξηγεί τι πρέπει να έχουμε υπόψη μας, ώστε να αποφύγουμε μελλοντικά λάθη στους συνδυασμούς τους.

Η χρήση διουρητικών φαρμάκων συστήνεται από το γιατρό κυρίως για τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Η λήψη του όμως μαζί με το γκρέιπφρουτ πρέπει να αποφεύγεται. Το γκρέιπφρουτ περιέχει μία ουσία που λέγεται φουρανοκουμαρίνη, η οποία εμποδίζει την ομαλή λειτουργία ορισμένων ενζύμων στο έντερο, που είναι υπεύθυνα για την αποβολή ουσιών από το σώμα. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να αυξάνεται η δράση του φαρμάκου, κάτι που μπορεί να το κάνει τοξικό. Επίσης τα υπέρτασικά άτομα που βρίσκονται υπό αγωγή ή όχι δεν θα πρέπει να καταναλώνουν ginseng σε οποιαδήποτε μορφή. Το ginseng είναι ένα ήπιο διεγερτικό του νευρικού συστήματος, το οποίο αυξάνει την πίεση του αίματος, άρα δρα ανταγωνιστικά με τα διουρητικά.

Η έλλειψη σιδήρου και η αναιμία είναι ένα πολύ κοινό φαινόμενο ειδικά σε γυναίκες., το οποίο αντιμετωπίζεται με τη χρήση συμπληρώματος σιδήρου. Οσίδηρος είναι μέταλλο απαραίτητο για τον οργανισμό το οποίο απορροφάται μέγιστα με άδειο στομάχι. Όμως πρέπει να γνωρίζουμε ότι η κατανάλωση γαλακτοκομικών 2 ώρες πριν και 2 ώρες μετά μπορεί να μειώσουν αρκετά την απορρόφηση του, καθώς το ασβέστιο μαζί με το σίδηρο δημιουργούν σύμπλοκα τα οποία δεν απορροφώνται. Αντίθετα η κατανάλωση βιταμίνης C, συνήθως χυμός πορτοκάλι ή λεμόνι, μπορεί να μεγιστοποιήσει την απορρόφηση, και συνίσταται.

Γενικά με τα αντιβιοτικά, συστήνεται η κατανάλωση γαλακτοκομικών. Υπάρχουν όπως οι εξαιρέσεις στην κατηγορία των τετρακυκλινών και μινοκυκλινών, όπου σε αυτή την περίπτωση το ασβέστιο με αυτές τις ουσίες δημιουργούν αδιάλυτες μάζες που δεν απορροφούνται.

Η λεβοθυροξίνη και η L- θυροξίνη είναι ορμόνες οι οποίες χορηγούνται για τη ρύθμιση του θυρεοειδούς αδένος. Η λήψη της μαζί με τροφές μπορεί να επηρεάσει την απορρόφηση και το μεταβολισμό τους για αυτό το λόγο πρέπει να χορηγούνται με άδειο στομάχι. Επίσης τα προϊόντα σόγιας πρέπει να αποφεύγονται καθώς μειώνουν την απορρόφηση των ορμονών αυτών . Επίσης προσοχή πρέπει να δίνεται και στα τρόφιμα που περιέχουν ιώδιο (κυρίως αλάτι και θαλασσινά). Η υπό ή η υπερϊωδίωση μπορεί να μειώσει τη δράση των φαρμάκων.

Άτομα που τους χορηγούνται αντιπηκτικά χάπια θα πρέπει να προσέχουν την

κατανάλωση βιταμίνης Κ, καθώς δρα ανταγωνιστικά στα φάρμακα μειώνοντας τη δράση τους. Η βιταμίνη Κ βρίσκεται κυρίως στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και στο κρέας. Σε καμία περίπτωση όμως δεν πρέπει να βγάλουμε τα τρόφιμα αυτά από τη διατροφή του ασθενή. Ο γιατρός ή ο διαιτολόγος θα καθορίσουν την ποσότητα τους ανάλογα με την περιεκτικότητα και το είδος των αντιπηκτικών.

Προσοχή πρέπει να δίνεται και στα άτομα τα οποία τους χορηγείται κορτιζόνη, αντισυλληπτικά ή άλλες ορμόνες. Τα φάρμακα αυτά δημιουργούν από μόνα τους κατακράτηση υγρών, επομένως ο διατροφικός παράγοντας που επιδεινώνει την κατακράτηση είναι το αλάτι και θα πρέπει να περιορίζεται στο ελάχιστο.

Τέλος, όταν λαμβάνεται φαρμακευτική αγωγή μαζί με αλκοόλ, εκτός του ότι μειώνεται η δράση των φαρμάκων μπορεί να αποβεί πολύ επικίνδυνο με πολλές παρενέργειες και να οδηγήσει μέχρι και σε απώλεια αισθήσεων.

Επομένως ο γενικός κανόνας είναι όταν λαμβάνεται κάποια αγωγή να συμβουλευέστε πάντα το γιατρό ή το διαιτολόγο σας και να διαβάσετε προσεκτικά τις οδηγίες.

Μαρία Ρίτσου

Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Πηγές: www.diaitologoszografou.gr- clickatlife.gr