

Interakcje leków z żywnością

Prof. dr hab. n. med. Danuta
Pawłowska



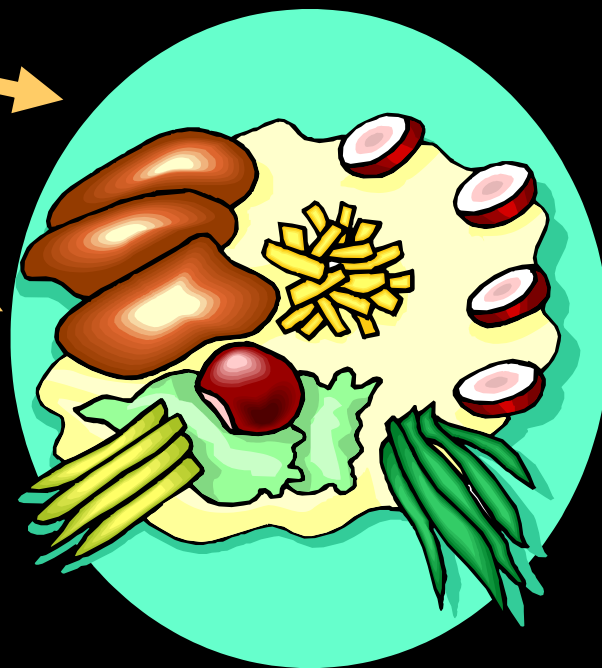
wchłanianie

dystrybucja

metabolizm

synergizm

wydalanie



Efekty interakcji lek-pożywienie

- **Osłabienie działania leku**
- **Wzmocnienie działania leku**
- **Nasilone objawy uboczne działania leku**
- **Utrata lub przybór masy ciała**
- **Zaburzenia gospodarki węglowodanowej, tłuszczowej**
- **Objawy niedoboru witamin i składników mineralnych**

Czynniki żywieniowe zwiększające wchłanianie leków

- **Pusty żołądek**
- **Posiłek bogatotłuszczowy** – leki rozpuszczalne w tłuszczach, np. przeciwgrzybiczne, przeciwdepresyjne, preparaty teofiliny
- **Soki owocowe** – wzrasta wchłanianie aluminium zawartego w niektórych środkach zobojętniających

Czynniki żywieniowe zmniejszające wchłanianie leków

- **Posiłek bogatobiałkowy** – zwalnia opróżnianie żołądka i dwunastnicy
- **Mleko i przetwory mleczne (wapń)** – wiąże np. antybiotyki
- **Herbata** – wiąże preparaty żelaza
- **Dieta bogatobłonnikowa** – absorpcja niektórych leków
- **Preparaty witaminowe, suplementy** – połączenia z niektórymi lekami np. antybiotykami

Czynniki żywieniowe zmieniające metabolizm leków

- **Sok grejpfrutowy, grejpfrut** – zmniejszenie metabolizmu leków przeciwalergicznych, obniżających cholesterol, blokerów kanału wapniowego, benzodwiazepin
- **Suszone lub grillowane mięso** – przyspieszenie metabolizmu niektórych leków np. teofiliny
- **Dieta wysokobiałkowa i niskowęglowodanowa** – przyspieszenie metabolizmu niektórych leków

- **Acard, Aspiryna, Polopiryna, Alkaprim** – kofeina i napoje zawierające kofeinę (Coca-cola, kawa, Pepsi, Red Bull) nasilają działanie



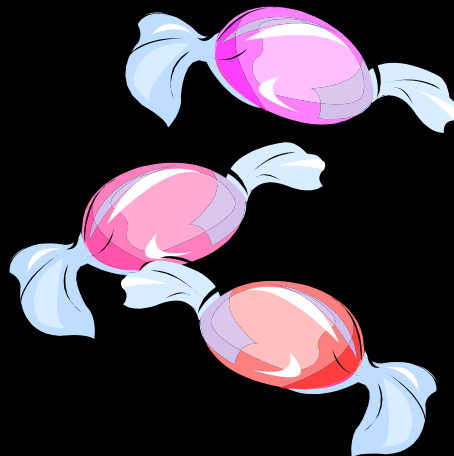
- **Betaloc, metoprolol, propranolol**
– smażone jajka, bekon, masło, pełnotłuste mleko, smalec zwiększają wchłanianie z przewodu pokarmowego, co prowadzi do zwolnienia czynności serca, zaburzeń rytmu serca, spadku ciśnienia, niewydolności serca



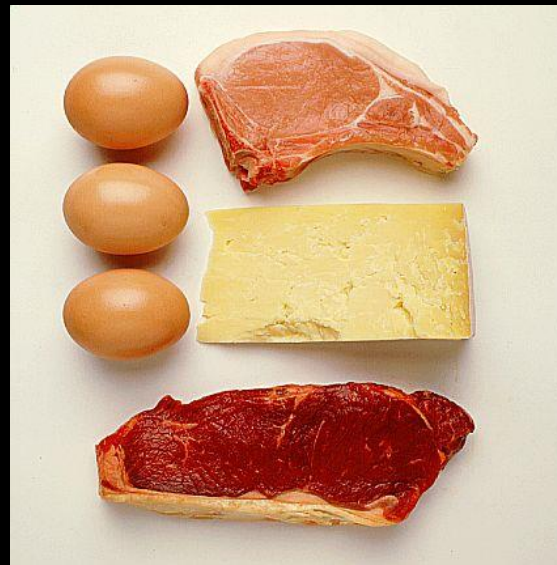
- **Adalat, nifedipine, isoptin** – sok grejfrutowy zmniejsza metabolizm leków prowadząc do spadku ciśnienia, bólów głowy, zaczerwienienia twarzy



- **Furosemid** – lukrecja zawarta w tabletkach wyksztuśnych i cukierkach działa synergistycznie nasilając wydalanie potasu przez nerki, co w efekcie prowadzi do osłabienia, skurczów mięśni, zaburzeń rytmu serca, a nawet zatrzymania krążenia



- **Enarenal, Captopril** – kwasy tłuszczowe hamują działanie tworząc słabo wchłanialne kompleksy; ograniczenie soli w diecie osób po 65 r.ż. zwiększa ryzyko uszkodzenia nerek; sole potasowe i soki pomidorowe zwiększają poziom potasu we krwi (zaburzenia rytmu serca, zaburzenia czucia w kończynach, osłabienie mięśni)



- **Sumamed, Furazolidon** – posiłek bogaty w węglowodany zmniejsza wchłanianie leku



- **Davercin, Klacid** – soki cytrusowe zmniejszają wchłanianie



- **Tetracyklinum** – mleko i produkty mleczne zmniejszają wchłanianie



Leki zmniejszające wchłanianie składników pokarmowych

- **Leki przeciwpadaczkowe** – wit. B9, B6, D, K
- **Antykoncepcyjne** – wit. B6, B9
- **Niektóre antybiotyki** – wapń, żelazo, magnez
- **Kortykosteroidy** – wit. B6, B9
- **Inhibitory pompy protonowej** – wit. B12
- **Preparaty sulfasalazyny** – wit. B9
- **Metformina** – wit. B12, B9

Leki zaburzające metabolizm składników pokarmowych

- **Kortykosteroidy** – białka, glukoza, tłuszcze, witamina D
- **Witamina C w dawce > 2g/dobę** – szczawiany
- **Tetracykliny** – witamina C w leukocytach
- **Salicylany** – zaburzenia syntezy protrombin, zaburzenia krzepnięcia

Leki zwiększające wydalanie składników pokarmowych

- **Leki moczopędne** – potas, wapń, magnez
- **Salicylany** – witamina C
- **Salicylany i niesteroidowe leki przeciwzapalne** – żelazo
- **Kortykosteroidy** – potas, wapń, cynk
- **Alkalia** - fosfor

Zalecenia

- **Zawsze czytaj ulotkę dołączoną do leku**
- **Popijaj leki tylko wodą**
- **Nie mieszaj leku z posiłkiem, ani nie zażywaj go tuż przed, w trakcie lub tuż po jedzeniu, chyba że jest inne zalecenie**
- **Nie mieszaj w gorącym napoju leku, gdyż wysoka temperatura może zmniejszyć jego skuteczność**
- **Jeśli posiłek zaburza działanie leku, najlepiej jest go zażyć 1-2 godziny przed, lub 2 godziny po posiłku**
- **Nigdy nie zażywaj leków razem z napojami alkoholowymi**