

## [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

# **Żywność i leki mogą nawzajem się wykluczać**



**Żywność i leki zawierają składniki mogące nawzajem się wykluczać, bądź uzupełniać podczas ich równoczesnego użycia - przypomina śląski konsultant wojewódzki w dziedzinie farmacji aptecznej dr Lucyna Bułaś ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.**

Dlatego przed zażyciem każdego leku trzeba koniecznie przeczytać ulotkę, a wątpliwości najlepiej konsultować z lekarzem lub farmaceutą.

„To, co jemy i pijemy może w istotny sposób wpływać na wchłanianie, metabolizm i wydalanie leków. Stopień nasilenia tych niekorzystnych interakcji zależy w większości od indywidualnej reakcji organizmu. Ich efektem może być brak działania terapeutycznego, jego zmniejszenie lub nasilenie objawów niebezpiecznych dla zdrowia” - powiedziała PAP dr Bułaś.

Jedną z generalnych zasad to popijanie leków zwykłą, przegotowaną wodą. Mineralna nie jest zalecana, bo może być wzbogacona w liczne mikroelementy, tworzące niekorzystne połączenia z zażywanymi lekami.

Podczas przyjmowania leków najlepiej w ogóle zrezygnować z soku grejpfrutowego, który poprzez hamowanie metabolizmu niektórych leków może doprowadzić do nawet do 10-krotnego wzrostu ich stężenia we krwi, co może doprowadzić do groźnych powikłań. Zależność ta dotyczy m.in. benzodwazepin stosowanych np. w leczeniu bezsenności. „Smakoszom tego soku i owocu przypominam o ok. 4-godzinny odstęp czasu w przypadku potrzeby zażycia leków” - zaznaczyła specjalistka.

Z kolei osoby zażywające preparaty żelaza nie powinny pić kawy i herbaty przed, w trakcie i po ich zażyciu. Żelazo wiąże się bowiem z niektórymi garbnikami np. z taniną występującą w herbacie.

Popijanie nią preparatów żelaza w leczeniu np. niedokrwistości może więc nie przynieść efektów terapeutycznych i wydłużyć czas leczenia.

Mleko i żywność zawierająca jony wapnia, magnezu i żelaza są generalnie niezalecane podczas przyjmowania antybiotyków tetracyklinowych. Obniżają ich aktywność poprzez tworzenie związków chelatowych. Stosowanie ich łącznie z antybiotykiem nie leczy skutków zakażenia bakteryjnego i prowadzi do powikłań. Są jednak leki, które powinny być zażywane z dietą mleczną lub popijane mlekiem. Do tej grupy należą m.in. niektóre preparaty zawierające wapń.

Pacjenci zażywający leki przeciwko astmie oskrzelowej np. preparaty teofiliny powinni z kolei unikać potraw z grilla tuż przed, w trakcie lub po spożyciu grillowanego lub smażonego mięsa. Związki powstałe w trakcie grillowania i smażenia mięsa przyspieszają metabolizm leku i obniżają jego poziom we krwi, co może prowadzić do wystąpienia duszności.

Z kolei przy niektórych lekach antydepresyjnych niewskazane są sery, zwłaszcza dojrzewające. Leki te hamują rozkład amin katecholowych w organizmie człowieka. Niektóre pokarmy takie jak np. sery, grzyby, niektóre wina, dojrzałe banany zawierają duże ilości tyraminy. Po ich spożyciu łącznie z lekami hamującymi rozkład amin katecholowych może dochodzić do wielu objawów niepożądanych np. gwałtownego wzrostu ciśnienia krwi z uczuciem kołatania serca. W skrajnych przypadkach może dojść do tzw. przełomu nadciśnieniowego, prowadzącego nawet do śmierci.

Jedzenie w dużych ilościach zielonych warzyw zawierających witaminę K - jak brokuły, sałata, czy szpinak - łącznie z lekami przeciwzakrzepowymi może przyczynić się do osłabienia lub zniesienia oczekiwanego efektu leczniczego.

Do niebezpiecznych reakcji może też dochodzić w przypadku równoczesnego spożywania pokarmów zawierających dużo błonnika z lekami stosowanymi w leczeniu niewydolności krążeniowej, zaburzeniu rytmu serca oraz stanów depresyjnych. Dieta zawierająca błonnik powoduje adsorpcję leków, zmniejszając ich stężenie we krwi, co może prowadzić do zaostrzenia stanu chorobowego, a brak działania przeciwłękowego i przeciwdepresyjnego nawet do myśli samobójczych.

„Poznanie niektórych interakcji leków z żywnością pozwala na przyjęcie ogólnej zasady zażywania większości leków - tj. co najmniej godzinę przed posiłkiem oraz nie wcześniej niż dwie godziny po posiłku" - podsumowała dr Lucyna Bułaś.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20851.html>



24-09-2024

## **Migrena to choroba - można ją leczyć**

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu programistów**

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## **Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce**

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## **Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją**

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## [SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## [Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**