

### [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

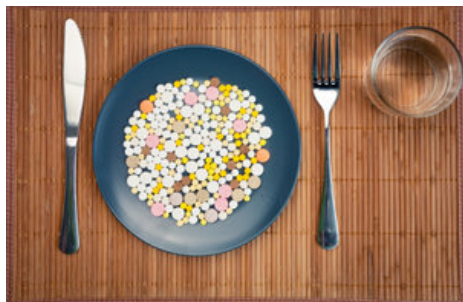


[Strona główna](#) > [Start](#)

## Interakcje leków z żywnością

Żywność a leki - ważne fakty

- **Prawidłowe działanie niektórych leków zależy od czasu ich przyjęcia w stosunku do posiłku.**
- **Niektóre leki należy przyjmować w określonym odstępie od posiłków, a niektóre w czasie posiłków.**
- **Pomiędzy składnikami żywności a składnikami leków może dochodzić do interakcji skutkującej ograniczeniem skuteczności leczenia lub zwiększeniem ryzyka wystąpienia działań niepożądanych.**
- **Należy skonsultować sposób przyjmowania leku w stosunku do posiłku z lekarzem lub farmaceutą.**
- **Leki należy popijać wodą, o ile nie zalecono inaczej.**



## **Interakcje pomiędzy składnikami żywności a lekami**

Znajomość problematyki interakcji pomiędzy żywnością a lekami i świadomość ich znaczenia są niezbędnymi warunkami skuteczności oraz bezpieczeństwa terapii. Prawidłowe działanie niektórych leków zależy od czasu ich przejścia w stosunku do posiłku. Składniki żywności (białko, tłuszcze, błonnik, flawonoidy, furanokumaryny, składniki mineralne, witaminy, kofeina, tyramina i inne) mogą wpływać na nasilenie lub ograniczenie wchłaniania leku, jego metabolizm i wydalanie z organizmu. Czasami dochodzi także do synergicznego działania leku i składników żywności (w związku z czym siła działania leku może ulec zwielokrotnieniu) lub antagonistycznego działania składnika żywności i leku.

Zażywanie niektórych leków bez zachowania odstępu od posiłku może narazić chorego na wystąpienie interakcji pomiędzy składnikami żywności a lekami, sprawiając, że terapia staje się nieskuteczna (np. w wyniku ograniczenia wchłaniania leku), czy też wystąpienia niekorzystnych dla zdrowia działań niepożądanych. Z kolei niektóre leki przyjmowane na pusty żołądek wbrew zaleceniom mogą zwiększyć istotnie ryzyko wystąpienia objawów dyspeptycznych wynikających z podrażnienia błony śluzowej żołądka, ponieważ lek nie jest przyjmowany w trakcie jedzenia, jak zaleca producent.

W niektórych chorobach, takich jak cukrzyca typu 2 i refluks żołądkowo-przełykowy, zalecany odstęp między przyjęciem leku a posiłkiem wynika głównie ze specyficznych mechanizmów działania przyjmowanych leków. Niektóre doustne leki hipoglikemizujące należy zażywać około 15-30 minut przed posiłkiem. Wcześniejsze zażycie (więcej niż 30 min przed posiłkiem) grozi wystąpieniem hipoglikemii, natomiast zażycie mniej niż 15 minut przed posiłkiem lub w jego trakcie spowoduje przejściową hiperglikemię. Z kolei zażywanie prokinetyków w chorobie refluksowej niezgodnie z zaleceniami (np. kilka minut przed jedzeniem) może nie zapobiec wystąpieniu objawów, takich jak zgaga czy uczucie pełności w nadbrzuszu. Leki te należy przyjmować około 15-30 minut przed posiłkiem.

### **Przykłady interakcji między składnikami żywności a lekami**

## Przykłady interakcji między składnikami żywności a lekami

### wpływ składników żywności na zmniejszenie wchłaniania leku

błonnik pokarmowy	trójpierścieniowe leki przeciwdepresyjne (np. amitryptylina)
błonnik pokarmowy	naparstnica
produkty bogate w wapń (przetwory mleczne)	tetracyklina, fluorochinolony

### wpływ składników żywności na zwiększenie wchłaniania leku

tłuszcz pokarmowy	preparaty teofiliny (zob. teofilina)
-------------------	--------------------------------------

### wpływ składników żywności na metabolizm leku

flawonoidy, furanokumaryny (sok grejpfrutowy)	blokery kanału wapniowego
flawonoidy, furanokumaryny (sok grejpfrutowy)	lowastatyna

### synergiczne działanie składników żywności i leków

kofeina (kawa, napoje typu cola, napoje energetyzujące)	preparaty teofiliny (zob. teofilina)
---	--------------------------------------

### antagonistyczne działanie składników żywności i leków

produkty bogate w witaminę K (m.in. kapusta, sałata, brokuły)	leki przeciwzakrzepowe (np. warfaryna)
---	--

## Interakcje leków z żywnością na etapie wchłaniania

Najwięcej poznanych interakcji pomiędzy składnikami żywności a lekami zachodzi na etapie wchłaniania. Ma to miejsce wtedy, gdy lek spożywany jest podczas posiłku, tuż przed posiłkiem lub w ciągu kilkadziesiąt minut od jego spożycia.

### Wapń i leki stosowane w leczeniu zakażeń dróg oddechowych i moczowych

Produkty zawierające duże ilości jonów wapniowych (mleko, sery, jogurty, żywność wzbogacona, a także suplementy diety) mogą ograniczyć lub nawet całkowicie uniemożliwić wchłanianie niektórych leków, ponieważ tworzą z nimi sole wapnia, które są nierozpuszczalne w wodzie. Interakcje te dotyczą takich leków, jak fluorochinolony i tetracykliny, stosowanych często w leczeniu zakażeń dróg oddechowych i moczowych.

### Błonnik i preparaty stosowane w chorobach układu krążenia i depresji

Innym przykładem jest błonnik, który może wpływać na wchłanianie preparatów naparstnicy, stosowanych w leczeniu niewydolności krążenia i zaburzeń rytmu serca, a także trójpierścieniowych leków przeciwdepresyjnych (np. amitryptyliny i imipraminy). Interakcje tego typu prowadzą do ograniczenia skuteczności terapii tymi lekami.

### Tłuszcze a teofilina

W przypadku interakcji niektórych leków z tłuszczem wchłanianie leków jest przyspieszone i zwiększone. Interakcje takie mogą zachodzić pomiędzy tłuszczami i niektórymi preparatami teofiliny. Zwiększenie stężenia tego leku we krwi może być przyczyną działań niepożądanych nadmiernej dawki leku, takich jak tachykardia, zaburzenia rytmu serca, bóle głowy i zaburzenia snu.

## Interakcje leków z żywnością na etapie metabolizmu

## **Sok grejpfrutowy**

Niektóre składniki żywności mogą wpływać na metabolizm leków w organizmie. Spożycie soku grejpfrutowego może spowodować zaburzenia metabolizmu niektórych leków w wątrobie i/lub jelicie cienkim, a w konsekwencji zwiększenie ich stężenia we krwi, co może prowadzić do poważnego zatrucia lekiem.

Popicie leku sokiem grejpfrutowym skutkuje blokadą działania grupy enzymów, które są odpowiedzialne za metabolizm niektórych leków. Leki te nie mogą być metabolizowane, w związku z czym zwiększa się ich stężenie we krwi. Za tego typu interakcję odpowiedzialne są niektóre zawarte w soku grejpfrutowym flawonoidy i furanokumaryny.

Przykładowo jednoczesne spożycie soku grejpfrutowego i grejpfrutów w przypadku przyjmowania leków stosowanych w leczeniu nadciśnienia, tj. niektórych blokerów kanału wapniowego, może powodować znaczne obniżenie ciśnienia krwi i bóle głowy. Popijanie sokiem grejpfrutowym cyklosporyny, leku stosowanego m.in. w immunosupresji po przeszczepieniu narządów, naraża chorego na drastyczny wzrost ciśnienia wraz z napadem drgawek.

### **Jak uniknąć interakcji pomiędzy lekami a sokiem grejpfrutowym?**

Nie należy popijać leków sokiem grejpfrutowym, dopóki lekarz lub farmaceuta nie potwierdzą, że dany lek nie wchodzi w interakcje ze składnikami tego soku.

Aby uniknąć interakcji leku z sokiem grejpfrutowym, nie należy pić soku co najmniej 4 godziny przed przyjęciem leku i 4 godziny po jego przyjęciu. Wypicie nawet niewielkiej ilości soku grejpfrutowego (250 ml) może spowodować interakcję z lekiem. Zalecenia te dotyczą także spożycia grejpfrutów.

Jeśli sok grejpfrutowy spożywany jest codziennie, regularnie, to wpływ składników grejpfruta na metabolizm leku może się utrzymywać dłużej, w związku z czym odstęp pomiędzy jednorazowym wypiciem soku grejpfrutowego a przyjęciem leku może nie zapobiec wystąpieniu interakcji. W przypadku przyjmowania leków mogących wchodzić w interakcje ze składnikami grejpfruta w czasie kuracji najlepiej nie spożywać tych owoców ani nie pić z nich soków. Należy unikać również przyjmowania preparatów z wyciągiem z grejpfruta. Warto pamiętać, że soki z niektórych gatunków pomarańczy (czerwone, gorzkie) mogą działać podobnie jak sok grejpfrutowy.

Jeśli leki przyjmowane przez pacjenta nie wchodzi w interakcje z sokiem grejpfrutowym, nie ma powodu, by eliminować go z diety. Jest to bogate źródło składników odżywczych, m.in. witaminy C, potasu i flawonoidów, które korzystnie wpływają na zdrowie.

### **Antagonizm pomiędzy składnikami żywności a lekami**

Pomiędzy składnikami żywności a lekami również może dochodzić do zjawiska antagonizmu, czyli działania przeciwstawnego. Przykładem jest osłabienie działania leków przeciwzakrzepowych (np. acenokumarolu) u osób stosujących dietę bogatą w witaminę K. Leki przeciwzakrzepowe stosuje się u osób z miażdżycą w profilaktyce zakrzepicy naczyń stwarzającej ryzyko wystąpienia udaru mózgu i zatoru tętnicy płucnej. Działają one poprzez zahamowanie syntezy witaminy K w wątrobie. Efekt ten jest znoszony poprzez dostarczenie w pożywieniu dużej ilości tej witaminy.

Witamina K w dużych ilościach występuje w kapuście, sałacie, brokułach, fasoli, kalafiorze i jajach.

## **Leki stosowane w chorobach układu sercowo-naczyniowego**

### **Diuretyki - leki obniżające ciśnienie**

Niektóre leki z grupy diuretyków mogą powodować straty potasu, wapnia i magnezu.

U osób, które zażywają leki moczopędne z grupy diuretyków pętlowych, np. furosemid, czy tiazydowych, np. hydrochlorotiazyd, zwiększających wydalanie jonów potasowych przez nerki, może dojść do istotnego zubożenia organizmu w potas.

Bóle mięśni lub kurcze mogą być wynikiem niedoboru potasu, dlatego należy poinformować o tym lekarza, który zaleci dietę bogatą w potas i magnez albo suplementację tych pierwiastków. Produkty spożywcze bogate w potas i magnez to banany, pomidory, sok pomidorowy, pomarańcze, orzechy, dynia, rodzynki, buraki, nasiona roślin strączkowych i zielone warzywa, takie jak brokuły.

### **Diuretyki oszczędzające potas**

U chorych leczonych diuretykami oszczędzającymi potas, takimi jak tialorid czy spironolakton, z powodu obrzęków w przebiegu niewydolności krążenia, w zespole nerczycowym i w marskości wątroby, dochodzi niekiedy do zwiększenia stężenia jonów potasowych we krwi.

Tak samo niebezpieczne, jak niedobór potasu w organizmie, może być zwiększenie jego stężenia we krwi. Do nadmiernego zwiększenia stężenia potasu we krwi może dojść w wyniku jednoczesnego przyjmowania tego typu leków oraz suplementów zawierających potas czy też używania substytutów soli kuchennej (NaCl) zawierających sole potasowe. Leki te należy przyjmować na pusty żołądek lub z mlekiem, aby ochronić błonę śluzową żołądka.

### **Inhibitory konwertazy angiotensyny - leki stosowane w leczeniu nadciśnienia tętniczego**

Posiłki o dużej zawartości tłuszczu nieznacznie osłabiają wchłanianie chinaprylu. Pokarm zmniejsza wchłanianie kaptoprylu, jednak w przypadku przewlekłego stosowania leku łącznie z pokarmem nie stwierdzono wpływu na skuteczność działania leku. Należy popijać go odpowiednią ilością płynów.

W trakcie stosowania inhibitorów konwertazy angiotensyny (np. enalaprylu czy kaptoprylu) może dojść do zwiększenia stężenia potasu we krwi, dlatego podczas kuracji tymi lekami należy unikać spożywania lukrecji (również powodującej zwiększenie stężenia potasu) oraz niektórych substytutów soli zawierających sole potasowe i suplementów zawierających potas.

### **Nitraty**

#### **Nitrogliceryna - lek o działaniu rozszerzającym naczynia**

Podczas leczenia nitrogliceryną należy unikać spożywania alkoholu, gdyż może dojść do synergicznego działania rozszerzającego naczynia krwionośne, a w konsekwencji do niebezpiecznego gwałtownego spadku ciśnienia krwi.

#### **Antagoniści receptorów B-adrenergicznych - leki o działaniu rozszerzającym naczynia i obniżającym ciśnienie**

Posiłek zwiększa biodostępność takich leków, jak atenolol, metoprolol i propranolol w postaci o szybkim uwalnianiu, nie wpływa natomiast na biodostępność leku o kontrolowanym uwalnianiu.

Podczas leczenia należy unikać spożywania alkoholu. Leki mogą zwiększyć negatywny wpływ alkoholu na refleks i koordynację ruchów.

### **Glikozydy nasercowe - leki z naparstnicy stosowane w leczeniu niewydolności serca**

Błonnik pokarmowy (np. otręby, płatki owsiane) zmniejsza wchłanianie digoksyny z przewodu pokarmowego. Na skutek tej interakcji nie uzyskuje się efektu terapeutycznego lub następuje jego osłabienie w wyniku zmniejszenia stężenia leku we krwi.

W trakcie leczenia digoksyną należy unikać spożywania lukrecji. Lukrecja (glicyryzyna występująca np. w cukierkach i tabletkach wykrztuśnych) zwiększa wydalanie potasu. Hipokaliemia (zmniejszenie stężenia potasu we krwi) powoduje nasilenie toksycznego działania glikozydów naparstnicy na mięsień sercowy.

Nalewka lub herbatka z dziurawca, jednego z najbardziej popularnych ziół, często stosowanego w celu łagodzenia stresu lub jako środek nasenny, może osłabiać skuteczność digoksyny.

### **Antagoniści kanału wapniowego**

Sok grejpfrutowy spowalnia metabolizm niektórych antagonistów kanału wapniowego (np. felodypina, nifedypina, amlodypina), zwiększając stężenie leku we krwi. Skutkiem tej interakcji może być spadek ciśnienia, zaczerwienienie twarzy i ból głowy. Nie należy przyjmować leków w połączeniu z alkoholem, gdyż utrzymujące się na skutek interakcji zwiększone stężenie alkoholu we krwi może powodować zaburzenia koordynacji ruchowej.

### **Leki stosowane w leczeniu zaburzeń lipidowych**

#### **Statyny**

Statyny wykazują działanie zmniejszające stężenie frakcji LDL cholesterolu (lowastatyna, simwastatyna, atorwastatyna). Podczas leczenia statynami należy unikać spożywania alkoholu ze względu na ryzyko uszkodzenia wątroby.

Podczas terapii lowastatyną, symwastatyną i atorwastatyną nie należy pić soku grejpfrutowego. Składniki soku grejpfrutowego spowalniają metabolizm leku, w wyniku czego dochodzi do zwiększenia stężenia leku we krwi. Zwiększa się ryzyko wystąpienia działań niepożądanych większej dawki leków, m.in. uszkodzenia wątroby.

#### **Leki przeciwzakrzepowe**

#### **Antagoniści witaminy K (warfaryna, acenokumarol)**

Przyjmując leki przeciwzakrzepowe, takie jak warfaryna i acenocumarol, należy unikać spożywania dużej ilości produktów bogatych w witaminę K oraz suplementów diety zawierających tę witaminę.

Spożywanie dużej ilości warzyw zielonych i innych produktów żywnościowych zawierających dużo witaminy K (kapusta, brukselka, zielona sałata, kalarepa, szparagi, szpinak, awokado oraz jego przetwory, soczewica, kalafior, brokuły, soja, płatki owsiane, otręby, wątroba) powoduje zwiększenie stężenia tej witaminy we krwi. Na skutek interakcji witaminy K i leków z tej grupy dochodzi do zmniejszenia skuteczności leczenia i związanego z tym zwiększenia ryzyka powstania zakrzepów. Dieta pacjentów przyjmujących leki przeciwzakrzepowe powinna zawierać stałą, względnie małą

ilość witaminy K.

Duże dawki witaminy E (>400 IU) mogą wydłużyć czas krzepnięcia i zwiększać ryzyko krwawień. Preparaty zawierające składniki roślinne, np. miłorząb (*Ginkgo biloba*), czosnek (*Allium sativum*) czy szalwię (*Salvia miltiorrhiza*), mogą nasilać działanie leków przeciwzakrzepowych, inne preparaty ziołowe, np. żeńszeń czy dziurawiec, mogą z kolei zmniejszać ich aktywność.

## **Leki stosowane w alergiach**

### **Leki przeciwhistaminowe**

Leki przeciwhistaminowe (np. cetyryzyna, prometazyna) stosowane są w leczeniu przeziębienia i alergii lub łagodzeniu objawów tych chorób, takich jak kichanie, katar, zatłokany nos i swędzenie oczu. W czasie leczenia należy unikać spożywania alkoholu, ponieważ może nasilić uczucie senności wywoływane przez te leki i uszkadzać wątrobę.

### **Leki przeciwbólowe/przeciwgorączkowe**

Posiłek ogranicza wchłanianie paracetamolu. Paracetamol w połączeniu z alkoholem może powodować uszkodzenie wątroby.

Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ; kwas acetylosalicylowy, diklofenak, ibuprofen, ketoprofen, naproksen) mogą powodować podrażnienie błony śluzowej żołądka i krwawienie, dlatego najlepiej przyjmować leki z tej grupy jednocześnie z posiłkiem.

W czasie stosowania tych leków należy unikać alkoholu.

## **Leki stosowane w chorobach układu oddechowego**

Leki rozszerzające oskrzela stosowane są w leczeniu problemów z oddychaniem i zapobieganiu im, a także w leczeniu astmy oskrzelowej, przewlekłego zapalenia oskrzeli, rozedmy płuc i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (np. teofilina, aminofilina).

Spożywanie kofeiny z napojami typu kawa, cola i napojami energetyzującymi przy jednoczesnym stosowaniu teofiliny czy aminofiliny może zwiększać ryzyko wystąpienia działań niepożądanych, takich jak nadpobudliwość, nerwowość i zwiększona częstotliwość rytmu serca.

Posiłki obfite w tłuszcze zwiększają wchłanianie leku z przewodu pokarmowego, powodując zwiększenie stężenia teofiliny we krwi. Skutki tej interakcji to zwiększenie częstotliwości rytmu serca, zaburzenia rytmu serca (skurcze dodatkowe), zaburzenia snu, niepokój, pobudzenie psychoruchowe, obniżenie ciśnienia tętniczego, ból głowy i kurcze mięśni.

Podczas stosowania teofiliny i aminofiliny należy unikać spożywania alkoholu, ponieważ może on zwiększać ryzyko wystąpienia działań niepożądanych, takich jak nudności, wymioty, bóle głowy i drażliwość.

Lek przeciwastmatyczny zaryflukast należy przyjmować 1 godzinę przed posiłkiem lub 2 godziny po nim.

## **Leki stosowane w chorobie refluksowej przełyku (GERD)**

Inhibitory pompy protonowej działają poprzez zmniejszenie wydzielania kwasów w żołądku (np. omeprazol, pantoprazol, rabeprazol).

Należy unikać kawy i alkoholu, które podrażniają błonę śluzową żołądka.

### **Leki stosowane w chorobach tarczycy**

Niedoczynność tarczycy to stan, w którym tarczyca nie produkuje wystarczającej ilości hormonów. Bez tych hormonów organizm nie może prawidłowo funkcjonować. Najczęstsze objawy to brak energii, zwiększenie masy ciała, wypadanie włosów, sucha gruba skóra i zwiększona wrażliwość na zimno.

Lewotyroksynę należy przyjmować na czczo, co najmniej pół godziny do godziny przed posiłkiem. Preparaty żelaza oraz magnezu zażywane wraz z hormonami tarczycy zmniejszają aktywność preparatów hormonalnych. Tyroksyna wykazuje zdolność tworzenia stabilnych kompleksów z żelazem, w związku z czym żelazo w suplementach może wpływać na zmniejszenie absorpcji doustnie przyjmowanej lewotyroksyny u pacjentów z pierwotną niedoczynnością tarczycy.

### **Leki stosowane w hormonalnej terapii zastępczej lub antykoncepcji**

Dziurawiec złocisty (St. Johns wort) może osłabiać działanie stosowanych przez kobiety hormonalnych środków antykoncepcyjnych czy hormonalnej terapii zastępczej. Skutkiem tego mogą być nieregularne krwawienia, a czasami nieskuteczność środków antykoncepcyjnych. Lukrecji nie należy stosować wraz z hormonalną terapią zastępczą, ponieważ zawarte w niej fitoestrogeny mogą nasilać działanie leków hormonalnych, powodując nudności, migreny, obrzęki i tkliwość piersi.

### **Leki stosowane w chorobach kości**

#### **Bifosfoniany**

Osoby zażywające bisfosfoniany (kwas klodronowy, alendronowy) - leki stosowane w chorobach kości (np. w leczeniu osteoporozy), w ciągu 2 godzin przed ich zażyciem oraz 2 godziny po ich zażyciu nie powinny spożywać pokarmów, zwłaszcza bogatych w wapń, takich jak mleko i produkty mleczne. Należy również powstrzymać się na ten czas od spożywania witamin z mikroelementami oraz leków zobojętniających sok żołądkowy, które zawierają żelazo, magnez, aluminium i wapń.

### **Leki stosowane w zakażeniach**

#### **Chinolony**

Produkty mleczne (mleko, jogurt, biały ser i inne) ze względu na zawartość wapnia, a także inne produkty wzbogacane w wapń i suplementy mineralne z wapniem zmniejszają wchłanianie tego typu leków (cyprofloksacyna, norfloksacyna, pefloksacyna, lewofloksacyna) z przewodu pokarmowego, powodując zmniejszenie stężenia leku we krwi. Skutkiem tej interakcji jest brak efektów terapeutycznych lub ich osłabienie. Najlepiej zażywać leki z tej grupy w odstępie od posiłku bogatego w wapń i nie przyjmować jednocześnie preparatów mineralnych. W przypadku wrażliwości żołądka leki te przyjmuje się z posiłkiem, ale bez produktów mlecznych. W czasie kuracji należy unikać napojów z kofeiną.

#### **Tetracykliny**



Zaleca się stosowanie tych leków jedną godzinę przed posiłkiem bogatym w wapń lub dwie godziny po takim posiłku, popijając pełną szklanką wody.

Należy więc unikać produktów mlecznych (mleko, ser, jogurt, lody) godzinę przed zażyciem leku i dwie godziny po jego zażyciu.

## **Makrolidy**

Posiłek zwiększa degradację leku (np. azytromycyna), powodując zmniejszenie jego stężenia we krwi, a w konsekwencji brak efektów terapeutycznych lub ich osłabienie. Leki te należy zażywać w odstępie od posiłku.

## **Leki przeciwgruźlicze**

W wyniku zablokowania aktywności monoaminooksydazy przez lek, np. izoniazyd, hamowany jest metabolizm tyraminy znajdującej się w żywności. Pacjentom przyjmującym leki z tej grupy zaleca się całkowitą eliminację z diety produktów bogatych w tyraminę, takich jak salami, pepperoni, sery (cheddar, ementaler, camembert, brie, blue, mozzarella, parmezan, romano, roquefort, stilton, gruyere), ryby (marynowane, solone, wędzone), wątroba wołowa (przechowywana), wątróbka z kurczaka (przechowywana), sos sojowy, kawior, kiełbasa bolońska, koncentrat mięsny (w sosach lub zupach), awokado, banany (przejrzałe), czekolada, figi (z puszki lub przejrzałe), bób, suplementy z drożdży, ekstrakt drożdżowy, kofeina (w dużych ilościach), wina typu vermouth, wino chianti, likiery chartreuse. Skutkiem interakcji może być pobudzenie psychoruchowe, zwiększenie częstotliwości rytmu serca oraz gwałtowny wzrost ciśnienia krwi, niebezpieczny dla życia i zdrowia (czasami przełom nadciśnieniowy).

## **Leki przeciwgrzybiczne**

Leki przeciwgrzybiczne (np. flukonazol, itraconazol, gryzeofulwina) działają poprzez spowolnienie lub zahamowanie wzrostu grzybów wywołujących zakażenie.

Tłuste posiłki powodują nasilenie wchłaniania gryzeofulwiny. Biodostępność itraconazolu (z kapsułek) zmniejsza się po podaniu z sokiem pomarańczowym. Podczas stosowania leku należy unikać spożywania alkoholu, ponieważ może dojść do nasilenia niekorzystnych dla zdrowia działań niepożądanych leku.

## **Metronidazol**

Na skutek spożycia alkoholu z metronidazolem następuje hamowanie przemian metabolicznych alkoholu i dochodzi do gromadzenia się toksycznego aldehydu octowego w organizmie, w trakcie kuracji nie należy więc spożywać alkoholu.

## **Leki stosowane w chorobach układu nerwowego (przeciwdepresyjne, uspokajające, nasenne, przeciwdrgawkowe)**

### **Pochodne benzodiazepiny**

#### **Diazepam, triazolam, lorazepam**

Na skutek spożywania alkoholu w czasie leczenia metabolizm leku zostaje zmniejszony, co powoduje zwiększenie jego stężenia we krwi. Pacjent narażony jest na senność, zaburzenia koncentracji, a w

przypadku przedawkowania niebezpieczną dla życia depresję oddechową. Powinno się również unikać spożywania soku grejpfrutowego, który może spowodować zwiększenie stężenia leku we krwi i nasilać działania niepożądane.

## **Inhibitory monoaminooksydazy**

### **Moklobemid**

Poprzez zablokowanie aktywności monoaminooksydazy na skutek działania leku hamowany jest metabolizm występującej w żywności tyraminy. Należy wyeliminować z diety produkty zawierające tyraminę, takie jak salami, pepperoni, sery (cheddar, ementaler, camembert, brie, blue, mozzarella, parmezan, roquefort, stilton, gruyere), ryby (marynowane, wędzone), wątroba wołowa (przechowywana), wątróbka z kurczaka (przechowywana), sos sojowy, kawior, kiełbasa bolońska, koncentrat mięsny (w sosach i zupach), awokado, banany (przejrzałe), czekolada, figi (z puszki lub przejrzałe), bób, suplementy z drożdży, ekstrakt drożdżowy, kofeina (w dużych ilościach), wina typu vermouth, wino chianti, likiery chartreuse. Skutkiem interakcji leku z żywnością bogatą w tyraminę jest pobudzenie psychoruchowe, zwiększenie częstotliwości rytmu serca oraz gwałtowny, groźny dla życia i zdrowia wzrost ciśnienia krwi (czasami przełom nadciśnieniowy).

## **Trójpierścieniowe leki przeciwdepresyjne**

### **Amitryptylina, imipramina**

Posiłki z dużą zawartością tłuszczów (takie jak smażone jajka, bekon, masło, pełnotłuste mleko, smalec) powodują zwiększenie wchłaniania tych leków z przewodu pokarmowego. Dochodzi do zwiększenia stężenia leku i jego metabolitów we krwi.

Na skutek tej interakcji może się zwiększyć ryzyko wystąpienia działań niepożądanych leku, takich jak zwiększenie częstotliwości rytmu serca, spadek ciśnienia, napady drgawek, pobudzenie, zaburzenia świadomości i rozszerzenie źrenic.

Błonnik (otręby, płatki owsiane) zmniejsza wchłanianie leku z przewodu pokarmowego w wyniku jego adsorpcji. Dochodzi do zmniejszenia stężenia leku we krwi i możliwy jest brak skuteczności terapii. Na skutek spożywania alkoholu w czasie leczenia metabolizm leku zostaje zmniejszony, co powoduje zwiększenie jego stężenia we krwi. Nasila się również działanie alkoholu.

## **Leki przeciwdrgawkowe**

### **Karbamazepina**

Sok grejpfrutowy może wpłynąć na spowolnienie metabolizmu tej grupy leków. Dochodzi do zwiększenia stężenia leku we krwi i zwiększenia ryzyka wystąpienia działań niepożądanych: zaburzeń żołądkowo-jelitowych, zawrotów głowy, senności, niezdolności ruchów, zaburzeń świadomości. Alkohol nasila działanie leku, co naraża pacjenta na wystąpienie takich objawów niepożądanych, jak zawroty głowy i senność.

## **Leki stosowane w chorobie Parkinsona**

### **Lewodopa**

Posiłek zmniejsza biodostępność leku, co naraża pacjenta na brak efektów terapeutycznych lub ich

zmniejszenie.

## INTERAKCJE POMIĘDZY ŻYWNOSCIĄ A LEKAMI - ZALECENIA

**Aby uniknąć interakcji pomiędzy lekiem a żywnością, należy przestrzegać poniższych zasad:**

- Zażywaj leki zgodnie z zaleceniami lekarza
- Czytaj ulotkę dołączoną do leku; jeśli czegoś nie rozumiesz, zapytaj lekarza lub farmaceutę
- Popijaj leki wodą (pełną szklanką), o ile nie zalecono inaczej
- Jeśli zalecenia mówią, że lek należy przyjąć bez posiłku lub składnik posiłku może zaburzać działanie leku, oznacza to, że najlepiej zażyć lek 1 godzinę przed posiłkiem lub 2 godziny po nim
- Nie zażywaj preparatów witaminowo-mineralnych w tym samym czasie co leki, ponieważ mogą one zaburzać ich wchłanianie
- Jeśli zażywasz preparaty zawierające składniki roślinne, poinformuj o tym lekarza, składniki roślinne zawarte w preparatach mogą bowiem wpływać na działanie leków
- Unikaj popijania jakiegokolwiek leku sokiem grejpfrutowym, dopóki nie zapytasz lekarza bądź farmaceuty, czy lek ten nie stwarza ryzyka wystąpienia interakcji
- Nigdy nie zażywaj leków razem z napojami alkoholowym

**Źródło:** <http://dieta.mp.pl>

<http://laboratoria.net/home/13648.html>

**Informacje dnia:** [Minął szczytowy okres Covid-19 pod względem liczby pacjentów Na oka dnia: siatkówka i naczyniówka bez sekretów dzięki udoskonaleniom tomografii Genetycznie zmieniony ryż lepiej sobie radzi przy zmianach klimatu Owady "wskażą", jak unikać wypadków samochodowych Jak zachęcać do paneli słonecznych? Sztuczna inteligencja pomogła w odkryciu nowych nanostruktur](#) [Minął szczytowy okres Covid-19 pod względem liczby pacjentów Na oka dnia: siatkówka i naczyniówka bez sekretów dzięki udoskonaleniom tomografii Genetycznie zmieniony ryż lepiej sobie radzi przy zmianach klimatu Owady "wskażą", jak unikać wypadków samochodowych Jak zachęcać do paneli słonecznych? Sztuczna inteligencja pomogła w odkryciu nowych nanostruktur](#) [Minął szczytowy okres Covid-19 pod względem liczby pacjentów Na oka dnia: siatkówka i naczyniówka bez sekretów dzięki udoskonaleniom tomografii Genetycznie zmieniony ryż lepiej sobie radzi przy zmianach klimatu Owady "wskażą", jak unikać wypadków samochodowych Jak zachęcać do paneli słonecznych? Sztuczna inteligencja pomogła w odkryciu nowych nanostruktur](#)

**Partnerzy**