

[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

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



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy