

Zdrowie codziennie: Lista produktów, których nie wolno przyjmować z lekami

Szanuj zdrowie należycie, bo jak umrzesz stracisz życie – pisał Aleksander Fredro. I choć odpowiednia dieta, unikanie stresu oraz aktywność fizyczna to trzy zdrowotne przykazania, niemniej choroba nie wybiera. Nie ma osoby, która w swoim życiu nie musiałaby przyjąć leków. Choć sposób ich stosowania jest dokładnie opisany w ulotce, niestety nie znajdziemy w niej wszystkich ważnych informacji - na przykład z jakimi produktami nie łączyć konkretnego leku. A szkoda, bo to wiedza z gatunku szalenie istotnej – już pal licho, że dieta może wpłynąć na wchłanianie leków – gorzej, że nieumiejętne łączenie farmaceutyków z niektórymi produktami spożywczymi może stanowić zagrożenie dla zdrowia!

Pamiętaj, jeśli przyjmujesz leki, unikaj:

- kawy - kofeina zaburza wchłanianie substancji czynnych zawartych w lekach. Poza tym wiele leków przeciwbólowych zawiera kofeinę w składzie. Gdy bierzemy silne leki, zrezygnujmy z kawy, a jeśli ktoś nie wyobraża sobie dnia bez małej czarnej, ograniczmy się do jednej filiżanki;
- Alkoholu – w zasadzie powinniśmy w ogóle wystrzegać się procentów, niemniej unikajmy napojów wysokowych w szczególności, gdy zażywamy środki przeciwbólowe, antybiotyki, a także leki psychotropowe i antyalergiczne. Powód? – alkohol hamuje ich działania, a i substancje zawarte w lekach nie pozostają obojętne wobec działania procentów – medykamenty spowalniają metabolizm alkoholu, co w konsekwencji możemy przypłacić zatruciem lub – co gorsza – trwałym uszkodzeniem wątroby;
- Grejpfrutów i innych cytrusów – czy to w postaci soku czy owocu. A to dlatego, że w cytrusach znajdziemy spore ilości substancji zwanej furanokumaryną, która zaburza wchłanianie wielu środków farmaceutycznych. Dzieje się tak dlatego, że furanokumaryna zatrzymuje działania enzymu zwanego CYP3A, odpowiadającego za rozkład większości przyjmowanych przez nas substancji leczniczych. Popijając lekarstwa sokiem z cytrusów bądź objadając się nimi w czasie przyjmowania leków, narażamy się na poważne zatrucie. Leki należy popijać wyłącznie wodą!

Gdy przyjmujemy lekarstwa ograniczmy także spożycie tłuszczów oraz nabiału – serów i mleka ze względu na obecność wapnia, który może utrudnić wchłanianie substancji aktywnych zawartych w lekach.

Katarzyna Miszczuk

Źródło: Tipy.Interia