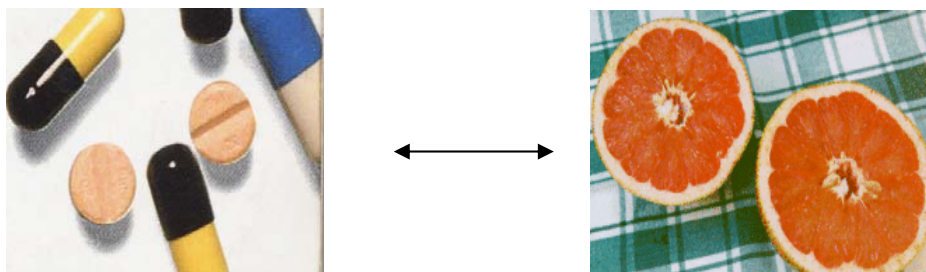


Βελτιώστε την αποτελεσματικότητα των φαρμάκων σας μαθαίνοντας τις επενέργειες τροφής και ποτών

Οι επενέργειες της τροφής στα φάρμακα

Επένεργεια της τροφής σε φάρμακο μπορεί να προκύψει όταν η τροφή που τρώτε επηρεάζει τα συστατικά σε κάποιο φάρμακο που παίρνετε. Μερικές φορές εμποδίζει το φάρμακο να λειτουργεί κανονικά. Ωστόσο, δεν επηρεάζονται όλα τα φάρμακα από την τροφή, και μερικά επηρεάζονται μόνο από ορισμένα είδη τροφής, το χρόνο κατανάλωσης της τροφής και τον τρόπο μαγειρεύματος της τροφής. Αυτές οι επενέργειες μπορούν να προκύπτουν με φάρμακα που χορηγούνται με συνταγή, φάρμακα χωρίς συνταγή, προϊόντα με βότανα και διαιτητικά συμπληρώματα, π.χ. βιταμίνες, χάπια σιδήρου.



Τι γίνεται αν χρειαστεί να αποφεύγω τροφή / ποτά που αγαπώ

Αν η συμβουλή του γιατρού σας είναι να μην τρώτε ορισμένη τροφή ενώ παίρνετε ένα φάρμακο, είναι πολύ σημαντικό να αποφεύγετε αυτή την τροφή. Μπορείτε να συζητήσετε την ανησυχία σας με το γιατρό, το φαρμακοποιό ή το διαιτολόγο σας.

Θα μπορούσαν να υπάρχουν άλλες επιλογές που θα επέτρεπαν συνέχιση του φαρμάκου και κατανάλωση της τροφής αλλά ΠΡΕΠΕΙ να ρωτήσετε το γιατρό σας γι' αυτό. Όπως:

- αύξηση του χρονικού διαστήματος μεταξύ της κατανάλωσης εκείνης της συγκεκριμένης τροφής και της λήψης του φαρμάκου
- αντικατάσταση του φαρμάκου με κάποιο άλλο που έχει παρόμοιες επενέργειες αλλά δεν αλληλεπιδρά με την τροφή.

Για παράδειγμα, μερικά από τα φάρμακα που χαμηλώνουν την χοληστερίνη, γνωστά ως στατίνες, μπορούν να επηρεάζονται από χυμό γκρέιπφρουτ. Ωστόσο, ο γιατρός σας ενδέχεται να είναι σε θέση να σας βοηθήσει να αντικαταστήσετε τα φάρμακά σας με άλλα.

Πώς μπορώ να γνωρίζω αν είναι ασφαλής η κατανάλωση ορισμένης τροφής

- Για να είστε ασφαλής, θα πρέπει να διαβάζετε προσεκτικά τις ετικέτες όλων των φαρμάκων που χορηγούνται με συνταγή και χωρίς συνταγή
- Πάντα να ρωτάτε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας σχετικά με οποιεσδήποτε γνωστές επενέργειες τροφής-φαρμάκου και για εναλλακτικές λύσεις

Συνηθισμένες τροφές/ποτά και οι επενέργειές τους σε φάρμακα

Αντιβιοτικά & Αντιμυκητικά	Είδη τροφής / ποτών	Επενέργειες
Ερυθρομυκίνες: E-Mycin, ERYC, Erythrocine	Όξινα φρούτα ή χυμοί, ανθρακούχα ποτά, κρασιά, σιρόπια, ντομάτες, γεύματα πλούσια σε λιπαρά	Οι όξινες τροφές προάγουν πρόωγη αποσύνθεση της ερυθρομυκίνης, που μπορεί να παρεμποδίζει την αποτελεσματικότητα των αντιβιοτικών. Τα γεύματα που είναι πλούσια σε λιπαρά περιορίζουν σοβαρά την απορρόφηση φαρμάκων

Φάρμακα Πίεσης Αίματος και Καρδιάς	Είδη τροφής / ποτών	Επενέργειες
Αντιπηκτικά: Anthrombin-K, Carfin, Coumadin, Heparin, Sofarin, Warfarin	Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Κ - περιλαμβάνουν σπαράγγια, μπέικον, συκώτι βοδινό, μαρούλι, ψάρι, πράσινα φυλλώδη λαχανικά π.χ. μαρούλι και μπρόκολο	Η μεγαλύτερη της κανονικής πρόσληψη τροφών πλούσιων σε βιταμίνη Κ μπορεί να μειώνει την αποτελεσματικότητα και να απαιτεί μεγαλύτερες δόσεις φαρμάκου
Βήτα Αναστολείς: Ioperssor, Inderal, Trandate, Tenormin	Αλκοόλ	Το αλκοόλ μπορεί να υπερβάλλει την ικανότητα του φαρμάκου να χαμηλώνει την πίεση του αίματος και ενδέχεται να αυξάνει την ελαφριά καταπραϊντική επενέργειά του

Αντιαγχωτικά και Αντικαταθλιπτικά Φάρμακα	Είδη τροφής / ποτών	Επενέργειες
Αναστολείς Μονοαμινικής Οξειδάσης: Nardil, Parnate	Τροφές πλούσιες σε τυραμίνη: τυρί, μαγιά ή εκχύλισμα κρέατος, καπνιστό ή αλατισμένο κρέας, τροφή ή ποτά που περιέχουν μεγάλη ποσότητα καφεΐνης, κόκκινο κρασί	Μπορούν να προκύψουν πολύ επικίνδυνες αντιδράσεις όταν το φάρμακο συνδυάζεται με αυτές τις τροφές ή ποτά. Αν έχετε αμφιβολία, ελέγχετε το ρωτώντας το γιατρό σας.

Πράγματα που πρέπει να θυμόμαστε -----

- Να διαβάζουμε οδηγίες, προειδοποιήσεις και προληπτικά μέτρα επενεργειών τροφής που εκτυπώνονται σε όλες τις ετικέτες φαρμάκων και επεξηγηματικά ενθέματα πακέτων
- Ποτέ να μη συνδυάζουμε το φάρμακο με οποιανδήποτε τροφή / οποιαδήποτε ποτά (εκτός αν διατάζεται από το γιατρό)
- Δεν πρέπει να βάζουμε φάρμακο μέσα σε ζεστά ποτά / οινοπνευματώδη ποτά

Μνεία: American Pharmaceutical Assoc., Food and Drug Interaction Guide, Diet and Drug interactions, University of Maryland Medicine. Σύνταξη από: Nazmul Ahasan (M.Sc in Biochemistry), MIPS Project Officer