

برخی غذاها و داروها را باهم مصرف نکنید!

به هنگام مصرف داروهای شیمیایی باید مواظب نوع تغذیه خود نیز باشید. غذاها می‌توانند با داروها تداخل ایجاد کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، غذاها می‌توانند با داروها تداخل ایجاد کنند و بر میزان جذب تأثیر بگذارند. حتی در برخی موارد، می‌توانند تأثیر داروها را تغییر دهند و مشکلات جدی برای سلامتی ایجاد کنند.

تداخل غذا با دارو؛ تأثیر رژیم غذایی بر عملکرد داروها

رژیم غذایی شما می‌تواند اثربخشی داروها را تغییر دهد. حتی گاهی یک نوشیدنی داغ می‌تواند نحوه عملکرد داروی شما را تغییر دهد و احتمالاً سلامت شما به خطر بیفتد. نمک و آب میوه‌های به ظاهر بی‌ضرر نیز می‌توانند عملکرد دارو را کاهش داده یا تغییر دهند.

تداخلات غذا و دارو معمولاً از طریق ۳ نوع مکانیسم مختلف رخ می‌دهد. غذا می‌تواند:

– سرعت و میزان جذب دارو را افزایش دهد.

– سرعت و وسعت جذب را کاهش دهد.

– یا اثر دارویی مستقیم داشته باشد.

به عبارت دیگر، دارو ممکن است با تغییر متابولیسم اثری متفاوت با هدف دارو داشته باشد. غذاها می‌توانند بر داروهای تجویزی و همچنین داروهای بدون نسخه تأثیر بگذارند.

در ادامه به معرفی برخی از مهمترین غذاها و داروهایی که هرگز نباید با هم مصرف شوند، اشاره شده است.

غذاهای اسیدی و فرآورده‌های لبنی با آنتی بیوتیک

غذاهای اسیدی با مصرف زیاد کافئین، مانند قهوه، می‌توانند اثربخشی آنتی بیوتیک‌هایی مانند پنی سیلین را کاهش دهند. اگر پنی سیلین مصرف می‌کنید، گوشت، مرغ، قهوه، شربت ذرت و محصولات اسیدی حاوی قند را یک ساعت قبل یا دو ساعت پس از خوردن دارو، مصرف کنید.

مصرف لبنیات همزمان با آنتی بیوتیک‌ها، باعث کاهش اثربخشی آن‌ها می‌شود. اگر می‌خواهید لبنیات مصرف کنید، دو ساعت قبل و بعد از مصرف آنتی بیوتیک‌ها صبر کنید.

از تداخل غذا با دارو؛ پنیر و سویا با داروهای ضد افسردگی

اگر از مهارکننده‌های مونوآمین اکسیداز استفاده می‌کنید، از مصرف پنیر خودداری کنید. آن‌ها برای درمان افسردگی و اختلالات اضطرابی استفاده می‌شوند و ممکن است به غذاهای غنی از تیرامین موجود در پنیرهای رسیده واکنش نشان دهند. مخلوط کردن مهارکننده‌های مونوآمین اکسیداز با غذاهای حاوی تیرامین، مانند پنیر یا غذاهای تخمیر شده یا اسیدی، می‌تواند فشار خون را به سطوح خطرناکی برساند.

سایر غذاهای غنی از تیرامین عبارتند از سس سویا، توفو، میسو، لوبیا، کلم ترش، الکل، آووکادو، موز و کشمش.

روغن ماهی و اسفناج با رقیق کننده‌های خون

داروهای ضد انعقاد (رقیق کننده‌های خون) از تشکیل لخته‌های خون جلوگیری می‌کنند. برخی از غذاها اثربخشی آن را کاهش می‌دهند، در حالی که برخی دیگر زمان لخته شدن و خطر خونریزی را افزایش می‌دهند.

به عنوان مثال، روغن ماهی برای قلب مفید است، اما دارای اثر خفیف لخته شدن خون است. سبزیجات با برگ سبز تیره و سایر غذاهای حاوی ویتامین K می‌توانند لخته شدن خون را افزایش دهند؛ بنابراین در هنگام استفاده از رقیق کننده‌های خون، از اسفناج، کلم بروکلی، کلم پیچ، چغندر و کلم پیچ خودداری کنید.

از تداخل غذا با دارو؛ گریپ فروت و پرتقال با کاهش دهنده کلسترول

اگر از استاتین‌های کاهش دهنده کلسترول استفاده می‌کنید، صبح‌ها به جای گریپ فروت از میوه‌های دیگر استفاده کنید. نوشیدن همزمان آب گریپ فروت و مصرف استاتین باعث تجمع دارو در بدن می‌شود. گریپ فروت تجزیه دارو را کند می‌کند و باعث مشکلات مختلف سلامتی می‌شود.

پرتقال نیز می‌تواند تأثیر مشابهی داشته باشد. آسیب کبدی و در موارد نادر، آسیب شدید کلیه و عضله ممکن است رخ دهد.

جایگزین‌های نمک با کاهش دهنده فشار خون

اگر از مهارکننده‌های آنزیم مبدل آنژیوتانسین (مهارکننده‌های ACE) برای کاهش فشار خون خود استفاده می‌کنید، نباید به جای سدیم از نمک‌های پتاسیم استفاده کنید.

زیرا مهارکننده‌های ACE نیز باعث حفظ پتاسیم در بدن می‌شوند. این باعث ایجاد سطوح بالایی از پتاسیم می‌شود که به طور بالقوه می‌تواند منجر به آریتمی قلبی (آریتمی) شود.

منبع: خبرنامه