

NAMIRNICE KOJE TREBA IZBJEGAVATI KOD UZIMANJA LIJEKOVA

Poznato je da određena hrana može utjecati na metabolizam lijeka i njegovo djelovanje. Pitanje koje se najčešće postavlja je kad uzimati lijek-prije ili poslije jela, a manje je poznato da treba obratiti pozornost i na odabir namirnica. Ne mogu se obuhvatiti sve namirnice, no neke se svakodnevno konzumiraju pa treba obratiti pažnju na njih.

MLIJEKO i MLIJEČNI PROIZVODI – sadrže kalcij koji ulazi u interakciju sa antibioticima i smanjuje njihovo djelovanje.

AGRUMI –također sadrže veliku količinu kalcija (sok od grejpa naročito)

BANANE, RAJČICE i KRUMPIR –sadrže puno kalija, a lijekovi diuretici koji štede kalij u kombinaciji sa ovim povrćem uzrokovali bi preveliko nakupljanje kalija i prouzročili bi probleme u radu srca kao i manjak kalija u organizmu koji nastupa s dehidracijom organizma.

KAVA i NAPICI od kofeina – sprečavaju resorpciju teofilina (lijek za liječenje astme)

POVRĆE – kelj, brokula, cvjetača, rotkvice, hren obiluju sumporom. Njegovi spojevi mogu ometati apsorpciju joda i tako utjecati na rad štitnjače, pa se preporučuje da osobe koje boluju od hipotireoze izbjegavaju u prehrani.

ŠPINAT, KUPUS, PERŠIN, GRAH – sadrže vitamin K koji djeluje protiv zgrušavanja krvi. Osobe koje uzimaju lijek protiv zgrušavanja krvi trebaju izbjegavati ove namirnice. Sa špinatom i blitvom trebaju biti oprezne osobe koje imaju problema s bubrezima jer tvari (oksalati) povećavaju rizik za nastanak bubrežnih kamenaca.

ALKOHOL- se zabranjuje uzimati u kombinaciji sa svim lijekovima. Može prouzročiti ozbiljne posljedice za organizam.

ZELENI ČAJ- konzumiranje veće količine ovog čaja oslabljuje apsorpciju željeza

Zdravstvena voditeljica