

# Jak grejpfrut z antybiotykiem - niebezpieczna interakcja leków z produktami i suplementami

Co razem, a co koniecznie osobno? Jakich połączeń unikać i dlaczego? Lek przed czy po posiłku? Czym nie popijać tabletek? Zasad jest wiele. Niektóre są dla nas oczywiste, inne już nie. Dlatego porządkujemy wiedzę o łączeniu leków, suplementów i składników diety.

## Ogólne zasady przy zażywaniu leków:

- Zażywaj leki zgodnie z zaleceniami lekarza,
- Czytaj ulotkę dołączoną do leku; jeśli czegoś nie rozumiesz, zapytaj lekarza lub farmaceutę,
- Popijaj leki wystarczającą ilością wody (pełna szklanka), o ile nie zalecono inaczej,
- Czasem zalecenia mówią, że lek należy przyjąć bez posiłku lub składnik posiłku może zaburzać działanie leku. Oznacza to, że najlepiej zażyć lek na godzinę przed posiłkiem lub 2 godziny po nim,
- Nie zażywaj preparatów witaminowo-mineralnych w tym samym czasie, co leki, ponieważ mogą one zaburzać ich wchłanianie,
- Jeśli zażywasz preparaty zawierające składniki roślinne, poinformuj o tym lekarza, składniki roślinne zawarte w preparatach mogą bowiem wpływać na działanie leków,
- Unikaj popijania jakiegokolwiek leku sokiem grejpfrutowym, dopóki nie zapytasz lekarza, bądź farmaceuty, czy lek ten nie stwarza ryzyka wystąpienia interakcji,
- Nigdy nie zażywaj leków razem z napojami alkoholowymi,
- Nie przyjmuj leków przeciwbólowych przed jedzeniem (może nastąpić podrażnienie śluzówki żołądka, a to sprzyja powstawaniu wrzodów),
- Pomiędzy składnikami żywności a składnikami leków może dochodzić do interakcji, która spowoduje zmniejszenie skuteczności leczenia lub wzrost ryzyka wystąpienia działań niepożądanych.

## **Jakich połączeń unikać**

### **Płatki zbożowe, chleb pełnoziarnisty, kasze (ze względu na zawartość błonnika)**

Leki wchodzące w interakcję – przeciwbólne, przeciwgorączkowe, antydepresyjne, nasercowe. Możliwa interakcja – zmniejszenie wchłaniania leku z przewodu pokarmowego lub w przypadku leków nasercowych zaostrenie niewydolności krążenia. Przeciwdziałanie interakcji – unikanie zażywania leków wraz z posiłkami bogatymi w błonnik.

### **Kawa, herbata, cola (ze względu na zawartość kofeiny)**

Leki wchodzące w interakcję – leki przeciwbólne, leki stosowane przy astmie oskrzelowej oraz preparaty żelaza, potasu, wapnia, magnezu. Możliwa interakcja – ból głowy, znaczne zwiększenie działania środków przeciwbólowych. Zmniejszenie wchłaniania preparatu zawierającego żelazo, potas, wapń lub magnez i co za tym idzie, brak jego działania leczniczego. Przyspieszenie wydalania z organizmu magnezu i wapnia. Przeciwdziałanie interakcji – zachowanie co najmniej dwugodzinnej przerwy między braniem leku a spożywaniem kawy, herbaty, bądź coli.

### **Nabiał (ze względu na zawartość wapnia)**

Leki wchodzące w interakcję – antybiotyki, leki stosowane przy schorzeniach kości. Możliwa interakcja – zmniejszenie wchłaniania leku z przewodu pokarmowego. Przeciwdziałanie interakcji – zachowanie co najmniej dwugodzinnej przerwy między braniem leku a spożywaniem nabiału.

### **Grejfrut, sok grejfrutowy (ze względu na zawartość kwasu cytrynowego i flawonidów)**

Leki wchodzące w interakcję – antybiotyki, leki przeciwuczuleniowe, obniżające cholesterol, obniżające ciśnienie krwi.

Możliwa interakcja – zmniejszenie wchłaniania leku z przewodu pokarmowego (antybiotyki), wzrost stężenia leków we krwi (leki przeciwuczuleniowe, obniżające cholesterol) lub w przypadku leków obniżających ciśnienie krwi spowodowanie silniejszego działania, a w konsekwencji bólu głowy, przyspieszenia pracy serca, ekstremalnego spadku ciśnienia.

Grejfrut (zarówno jako sok, jak i świeży owoc) zwiększa wchłanianie leku do

krwi, przez co jedna tabletką może działać nawet jak 5 do 10 tabletek. Sok grejpfrutowy spowalnia metabolizm wielu farmaceutyków, co może doprowadzić do groźnego wzrostu ich poziomu w organizmie chorego. Skutkiem tego rodzaju niekorzystnych interakcji mogą być krwawienia z żołądka, zaburzenia rytmu serca, zakłócenia oddechowe, uszkodzenie nerek, a nawet nagły zgon.

Przeciwdziałanie interakcji – zachowanie

4 godzinnej przerwy między braniem leku a spożywaniem grejpfruta lub jego soku.

**Sery dojrzewające, salami, ryby marynowane, solone i wędzone, wątroba wołowa, wątróbka z kurczaka przechowywana kilka dni, pasztety, przejrzyste banany, awokado i figi, bób, czekolada, miód (ze względu na zawartość tyraminy)**

Leki wchodzące w interakcję – antydepresyjne, przeciwgruźlicze, antynowotworowe. Możliwa interakcja – wywołanie wzrostu ciśnienia tętniczego, kołatanie serca, ból głowy. Przeciwdziałanie interakcji – zachowanie co najmniej dwugodzinnej przerwy między braniem leku a spożywaniem wymienionych produktów.

**Zielone warzywa – sałata, groszek, kapusta, brukselka, szpinak (ze względu na zawartość witaminy K)**

Leki wchodzące w interakcję – leki przeciwzakrzepowe. Możliwa interakcja: zwiększenie krzepliwości krwi – osłabienie skuteczności kuracji i zwiększenie ryzyka ataku serca. Przeciwdziałanie interakcji – zachowanie co najmniej dwugodzinnej przerwy między braniem leku a spożywaniem zielonych warzyw.

### **Czosnek**

Leki wchodzące w interakcję – leki zawierające paracetamol, preparaty zmniejszające krzepliwość krwi.

Możliwa interakcja – zwiększenie ryzyka uszkodzenia wątroby. Zbytne nasilenie działania rozrzedzającego krew.

Przeciwdziałanie interakcji – zachowanie co najmniej dwugodzinnej przerwy między braniem lekiem a spożyciem czosnku.

**Masło, smalec, bekon, pełnotłuste mleko (ze względu na zawartość tłuszczu)**

Leki wchodzące w interakcję – leki przeciw padaczce, przeciwgrzybiczne. Możliwa

interakcja – zwiększenie wchłaniania leków z przewodu pokarmowego, a w konsekwencji zwiększenie częstotliwości rytmu serca, spadek ciśnienia, napady drgawek, pobudzenie, zaburzenia świadomości i rozszerzenie źrenic.

Przeciwdziałanie interakcji – zażywanie leków w stałym czasie po posiłku, zgodnie z zaleceniami producenta leków.

### **Lukrecja (ze względu na zawartość fitoestrogenów)**

Leki wchodzące w interakcję – hormonalne leki antykoncepcyjne, preparaty moczoopędne. Możliwa interakcja – nasilenie działania tabletek antykoncepcyjnych, co może prowadzić do pojawienia się nudności, migreny, osłabienia, obrzęków oraz drażliwości piersi. Przyspieszenie wydalania jonów potasu z organizmu, a co za tym idzie spadek stężenia tego minerału prowadzący do osłabienia, bolesnych skurczy mięśni i zaburzeń rytmu serca. Przeciwdziałanie interakcji – zachowanie co najmniej dwugodzinnej przerwy między braniem leku a spożywaniem produktów zawierających lukrecję.

Dziurawiec zwyczajny powoduje szybsze i intensywniejsze działanie tabletek, przez co zażywane przez nas leki są szybciej przez nasz organizm przerabiane. Ich stężenie spada poniżej normy, co może skutkować tym, że nie będą one działały tak, jak powinny, bądź też tak jak działały do tej pory, co może być dla nas szkodliwe. Nie musimy całkowicie zrezygnować z dobroczynnego działania tej rośliny, powinniśmy go jednak zażywać ok. 4 godzin po np. tabletkach antykoncepcyjnych. Kiedy hormony się ostatecznie wchłoną i zaczną działać, to dziurawiec nie zrobi już większej krzywdy.

### **Alkohol**

Wiele leków może wchodzić w interakcje z alkoholem, co zwiększa ryzyko choroby, urazu lub śmierci.

### **Suplementy diety**

Składniki tych preparatów mogą wchodzić w interakcje z lekami, co w konsekwencji może doprowadzić do powikłań farmakoterapii. Występowanie interakcji pomiędzy lekami a suplementami diety może spowodować zmniejszenie wchłaniania leków, ich zwiększone wydalanie lub zaburzenia metabolizmu.

## **Kilka przykładów interakcji**

### **Preparaty witaminowe**

W przypadku preparatów witaminowych należy szczególnie zwrócić uwagę na witaminę K, witaminy grupy B oraz kwas foliowy. Witamina K wpływa na wzrost krzepliwości krwi, zatem osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe nie powinny spożywać suplementów zawierających ten składnik. Stwierdzono także, że suplementacja kwasem foliowym przy jednoczesnym przyjmowaniu fenytoiny – leku przeciwdrgawkowego i przeciwaritmicznego, przepisywanego między innymi w chorobie padaczkowej, może zwiększać eliminację leku. Skuteczność działania niektórych leków mogą także zmniejszać witaminy grupy B. Dla przykładu, witamina B6 może osłabiać aktywność leków stosowanych w chorobie Parkinsona. Z kolei popularna witamina E może niebezpiecznie nasilać efekt działania leków hamujących krzepnięcie krwi, narażając chorego na niebezpieczne powikłania krwotoczne. Ryzyko powikłań powstaje także przy jednoczesnym przyjmowaniu witaminy E i preparatu przeciwgrzybicznego Gryzeofulwiny, gdyż dochodzi do spowolnienia metabolizmu leku, wzrostu jego stężenia we krwi i w konsekwencji zwiększonego ryzyka działań niepożądanych.

### **Wapń**

Jony wapnia mogą tworzyć z niektórymi antybiotykami nierozpuszczalne sole, co zmniejsza wchłanianie tych leków. Wapń, obniżając absorpcję, zmniejsza działanie blokerów. W interakcje z wapniem mogą także wchodzić leki moczopędne. Powodują one wzrost stężenia jonów wapnia we krwi, natomiast diuretyki pętlowe obniżają to stężenie.

### **Żelazo**

Jony żelaza tworzą trudno wchłanialne kompleksy z kaptoprilem, obniżając jego biodostępność. Żelazo wchodzi także w interakcje z preparatami hormonalnymi lewotyroksyny oraz acenokumarolem i warfaryną. W tych przypadkach zaleca się dwugodzinne odstępy pomiędzy przyjęciem tych preparatów. Suplementy żelaza obniżają również wchłanianie karbidopy.

### **Magnez**

Magnez wchodzi w interakcje z acenokumarolem i warfaryną, powodując obniżenie ich wchłaniania. Natomiast digoksyna, obniżając poziom magnezu wewnątrz komórek, powoduje wzrost wydalania tego pierwiastka z moczem.

## **Potas**

Zbyt duże stężenie potasu we krwi może doprowadzić do zaburzeń rytmu serca, a nawet zatrzymania jego akcji. Stąd też nie jest wskazane przyjmowanie preparatów zawierających potas lub żywności bogatej w ten składnik, jeśli jest się leczonym inhibitorami konwertazy angiotensynowej. Preparaty potasu obniżają ponadto wchłanianie witaminy B12. Dlatego stosując je długotrwale, należy suplementować tę witaminę.

## **Witamina D**

Witamina D ma kluczowe znaczenie dla zdrowia. Odgrywa istotną rolę w regulacji (zachowaniu właściwego stężenia we krwi) poziomu wapnia, fosforu oraz minerałów w organizmie, dzięki czemu ma istotny wpływ na prawidłowy rozwój kości. Witamina D pomaga organizmowi przyswajać wapń. Witamina D wchodzi w interakcje z lekami tiazydowymi, lekami przeciwpadaczkowymi, ryfampicyną i cholestyraminą. Rozpuszcza się w tłuszczu dlatego warto popijać ją tłustym mlekiem.

## **Witamina E**

W naszym organizmie pełni rolę głównego antyoksydantu chroniącego nasze komórki przed utleniaczami, co ma niebagatelne znaczenie przy profilaktyce miażdżycy, czy poprawie stanu skóry. Bierze również udział w dostarczaniu składników odżywczych do komórki, a także wzmacnia ściany naczyń krwionośnych. Przede wszystkim może ona zaburzać działanie leków rozrzedzających krew, m.in. kwasu acetylosalicylowego (Acard, Polocard) czy acenokumarolu. Wykazuje ona jednak działanie odwrotne do witaminy K – w przypadku tokoferolu następuje zmniejszenie lepkości krwi, przez co nasila się działanie przeciwkrzepliwe tych leków – może to skutkować nieprzyjemnymi działaniami niepożądanymi, jak np. krwawienia z nosa oraz dziąseł, siniaki niewiadomego pochodzenia, obfite krwawienia miesiączkowe, czy trudne do zatamowania krwotoki po skaleczeniu.

## **Witamina C**

Badania wykazały, że witamina C (w dawce 1000 mg/na dobę) może podnosić

poziom estrogenów we krwi, przez co nasila działanie antykoncepcji hormonalnej. Otóż same hormony nie pozostają obojętne w stosunku do niej – regularne stosowanie antykoncepcji hormonalnej powoduje obniżenie poziomu kwasu askorbinowego we krwi. W związku z tym, aby uniknąć niedoborów tej witaminy (co mimo wszystko, jest w Polsce rzadko spotykane, chociażby ze względu na nasz polski kult ziemniaka,) zalecana jest suplementacja, ale w zdecydowanie mniejszych ilościach. Za optymalne uważane są dawki rzędu 50-200 mg/dobę.

A teraz jakaś dobra interakcja – kwas askorbinowy zwiększa wchłanianie preparatów żelaza, dlatego warto tabletkę popić sokiem pomarańczowym.

## **Suplementy diety**

Popularne termogeniki zawierając takie składniki, jak kofeina, guarana, synefryna, teofilina, które mogą wchodzić w niepożądane reakcje z niektórymi substancjami farmakologicznymi. Przy jednoczesnym przyjmowaniu tych preparatów oraz leków stosowanych przy astmie oskrzelowej lub przewlekłym zapaleniu oskrzeli, może dochodzić do bólu głowy, niepokoju, bezsenności, zaburzeń snu czy kołatania serca. Termogeniki mogą zmniejszać efektywność leków uspokajających (barbiturany, benzodiazepiny), a także potęgować działanie leków stymulujących układ nerwowy. Zwiększają też wrażliwość pacjentów na działanie preparatów z naparstnicy. Inny z popularnych składników preparatów termogenicznych - synefryna może zwiększać toksyczność działania niektórych leków, a także nasilać ryzyko wystąpienia działań ubocznych m.in. takich leków, jak przeciwnadciśnieniowe oraz antydepresyjne. U osób wrażliwych synefryna może także wywoływać uczulenie na światło. Podsumowując kofeina, guarana i wieloskładnikowe preparaty o działaniu termogenicznym powinny być przeciwwskazane przy leczeniu nadciśnienia, chorób układu sercowo-naczyniowego, oddechowego i nerwowego.

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

Data publikacji  
29.03.2016