

چه غذاهایی را با چه داروهایی نباید خورد

حتما تاکنون درباره فعل و انفعالات برخی داروها با بعضی از غذاها چیزهایی شنیده اید مثلا اینکه نباید آب گریپ فروت را به همراه داروهای کلسترول یا بلافاصله پس از آن مصرف کرد.



حتما تاکنون درباره فعل و انفعالات برخی داروها با بعضی از غذاها چیزهایی شنیده اید مثلا اینکه نباید آب گریپ فروت را به همراه داروهای کلسترول یا بلافاصله پس از آن مصرف کرد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از سلامت آنلاین، از این دست تداخلات دارویی با غذاها بسیارند.

شایع ترین تداخلات تغذیه ای با داروها عبارتند از:

آب گریپ فروت با داروهای کاهش کلسترول

آب گریپ فروت به راههای گوناگونی با داروها واکنش نشان می دهد و در بدن ایجاد فعل و انفعالات شیمیایی می کند. یکی از آنها از طریق افزایش جذب برخی داروهای خاص مانند بعضی از انواع داروهای کاهش کلسترول خون است. در این موارد معمولا پزشک و یا متصدی داروخانه توصیه می کنند در صورتی که این قبیل داروها را مصرف می کنید تا پایان یافتن دوز مصرفی آنها، از خوردن آب گریپ فروت اجتناب کنید. توجه به برونشور دارو نیز قبل از مصرف آن بسیار مهم است زیرا برخی تداخلات غذایی-دارویی در آنها ذکر شده است.

آب گریپ فروت همچنین باعث می شود سوخت و ساز داروها در بدن به صورت غیر طبیعی انجام شود و در نتیجه سبب بیشتر یا کمتر شدن میزان دارو در خون، نسبت به حالت عادی خواهد شد. بسیاری از داروها از جمله آنتی هیستامینها، داروهای فشار خون، داروهای تیروئید، قرصهای ضد بارداری، داروهای کنترل اسید معده و شربت ضد سرفه دکسترومتورفان از این دسته هستند و بهتر آن است که به هنگام مصرف این داروها آب گریپ فروت را از برنامه غذایی حذف کرده و یا به مقدار بسیار کم و با فاصله زمانی زیاد از آنها مصرف کرد.

سبزیجات سبز رنگ با داروهای ضد انعقاد خون

داروهای ضد انعقاد خون مانند کومادین و وارفارین مقدار ویتامین کای بدن را که عامل انعقاد خون است، کاهش می دهند. مصرف مقدار زیاد سبزیجات سبز رنگ، که حاوی مقادیر زیادی ویتامین کای هستند، می تواند عملکرد داروهای ضد انعقاد خون را مختل کرده و اثرات آنها را کاهش دهد. اما این بدان معنی نیست که مصرف سبزیجات را به کلی قطع کنید ، بلکه می توانید به مقدار مناسب و با فاصله زمانی چندین ساعت آنها را میل کنید.

گیاه شیرین بیان با داروهای ضعف قلب

گلیسیریزا، ماده ای طبیعی است که برای ساختن آب نبات شیرین بیان استفاده می شود و در گیاه شیرین بیان وجود دارد. این ماده می تواند باعث کاهش میزان پتاسیم و افزایش مقدار سدیم در بدن شود. کمبود پتاسیم در بدن، عملکرد داروی دیژاوکسین (دارویی که در درمان ناتوانی قلبی به کار می رود) را مختل کرده باعث می شود ضربان قلب به درستی انجام نشود.

گلیسیریزا همچنین اثرات داروهای فشار خون بالا را کاهش می دهد و افرادی که کومادین و یا وارفارین مصرف می کنند باید بدانند که این ماده می تواند وارفارین را تجزیه کرده و باعث افزایش مکانیسم لخته شدن خون در بدن شود. بنابراین اینگونه افراد باید از مصرف آن اجتناب کنند.

جایگزین های نمک با داروهای فشار خون

افرادی که به علت ضعف بودن قلبشان، دیژاوکسین مصرف می کنند و یا داروهایی جهت کنترل فشار خون بالا و یا داروهای رقیق کننده خون مانند آسپیرین مصرف می کنند باید در زمینه مصرف جایگزین های نمک مراقب باشند زیرا در

بیشتر این محصولات اغلب سدیم با پتاسیم جایگزین می شود و میزان پتاسیم در بدن را افزایش می دهند. مصرف زیاد پتاسیم نیز اثرات داروهای ذکر شده را کاهش داده باعث ایجاد اختلال در عملکرد قلب، ناهماهنگی در ضربان قلب، افزایش قابل ملاحظه فشار خون و در برخی موارد لخته شدن خون و احتمال بروز سکته قلبی خواهند شد.

غذاهای حاوی تیرامین با داروهای ضد افسردگی

سطح بالای اسید آمینه تیرامین در خون سبب افزایش فشار خون خواهد شد. چندین نوع دارو وجود دارد که با تیرامین تداخل ایجاد می کنند. مانند داروهای باز دارنده مونو آمین اکسیداز که در درمان افسردگی بکار می روند و یا داروهایی که برای درمان نشانه های بیماری پارکینسون استفاده می شوند. توصیه می شود که این افراد از مصرف غذاهای غنی شده با تیرامین اجتناب کنند. شکلات، پنیرهای کهنه و پرورده، گوشتهای پرورده و تخمیر شده، هات داگ، محصولات تخمیر شده سویا و نوشیدنی های گیاهی تخمیر شده از جمله خوراکیهای حاوی تیرامین هستند.

آنچه باید همواره مورد توجه قرار گیرد آن است که در صورتی که بنابر شرایط بدنی و بیماریهای احتمالی ملزم به مصرف داروهای خاصی هستید قبل از شروع مصرف آنها، راهنما و دستورالعمل دارو را به دقت مطالعه کنید و از تداخلات دارویی، غذایی و عوارض احتمالی آن آگاهی یابید و در صورت امکان از پزشک و یا متخصص تغذیه در زمینه تداخلات احتمالی مشورت بگیرید.