

Interakcje leków z żywnością



Dietetyk
Magdalena Kobos

Czym jest interakcja? To nie innego, jak wzajemne oddziaływanie. W naszym organizmie często dochodzi do niepożądanych interakcji pomiędzy lekami i żywnością. Jak ich uniknąć? Niestety, nie jest to wcale takie proste.

Musimy zdać sobie sprawę, że prawie każdy składnik naszej diety może oddziaływać na różne etapy przemian leków w naszym organizmie. Równocześnie niektóre leki mogą wpływać na wchłanianie i metabolizm wielu składników pokarmowych, a to wiąże się z naszym stanem odżywienia. Bardzo często niepożądane interakcje występują u osób, których dieta jest nieprawidłowo zbilansowana. Dlatego pokrótce przedstawiam działanie niektórych czynników żywieniowych na leki. Działanie to może być bardzo zróżnicowane. Można podzielić je na takie, które zwiększają wchłanianie leków oraz takie, które je zmniejszają. Prawidłowe działanie leków zależy więc od czasu ich przyjęcia w stosunku do posiłków. Składniki żywności m.in. białko, tłuszcze, błonnik, składniki mineralne, witaminy, kofeina i inne, mogą wpływać na siłę leku, jego wchłanianie, metabolizm i wydalanie z organizmu. Działanie leku również ma wpływ na jego synergistyczne działanie.

A oto kilka przykładów niepożądanych interakcji. Tłuszcz w zestawieniu z lekami antydepresyjnymi może spowodować zaburzenia w świadomości i drgawki, natomiast w połączeniu z lekami z grupy B-

andrenolityków – zwolnienie czynności serca lub niewydolność serca. Dostarczanie w pożywieniu witaminy K podczas stosowania leków zmniejszających krzepliwość krwi, zmniejsza skuteczność leczenia i grozi powstawaniem zakrzepów. Wapń, którego jest dużo w mleku i jego przetworach, nie jest wskazany przy antybiotykach, bo może wywołać nudności, bóle brzucha i zmniejszenie skuteczności kuracji. Taniny w kawie i herbacie negatywnie wpływają na preparaty żelaza, obniżając ich skuteczność.

W przypadku zażywania leków, które mogą wchodzić w interakcje z wymienionymi składnikami pokarmowymi, należy unikać ich przyjmowania w trakcie posiłku, tuż przed nim lub zaraz po posiłku. Między jedzeniem a przyjęciem leków powinno być w takim przypadku przynajmniej dwie godziny odstępu.

Bardzo dużo osób nie zdaje sobie sprawy, jak ważne jest to, czym pijamy leki. Zazwyczaj większość z nas pije tym, co ma pod ręką. To wielki błąd. Herbata, kawa, mleko, soki, a zwłaszcza sok grejpfrutowy, bardzo wpływają na poziom stężenia leku we krwi. Dlatego najlepiej wszystkie leki popijać szklanką wody.

Zaburzenia rytmu serca, obniżenie lub bardzo duży wzrost ciśnienia krwi, drgawki, bóle głowy są to tylko przykładowe objawy, jakie mogą wystąpić po jednoczesnym spożyciu grejpfruta lub soku grejpfrutowego z niektórymi lekami. Aby uniknąć takich niepożądanych reakcji, należy nie pić soku co najmniej cztery godziny przed zażyciem leku i cztery godziny po jego przyjęciu.

Podsumowując: to, co jemy na co dzień, ma bardzo duży wpływ na działanie leku w naszym organizmie. Jeżeli nie jesteśmy pewni, jak powinniśmy zażywać leki, najlepiej skonsultować się z lekarzem bądź farmaceutą albo przynajmniej uważnie przeczytać ulotkę.

Metamorfozy

FOTO: A. KOCHAŃSKA (2)

PRZED ▼



PO ▼



Do udziału w projekcie „Metamorfozy” zapraszamy kolejne czytelniczki, które chciałyby coś zmienić w swoim wyglądzie. Oferta obejmuje wykonanie nowej fryzury i makijażu. Zajmują się tym uczennice ZST-W w Trzcinie pod okiem nauczycieli. Usługi wykonywane są bezpłatnie, a jedynym kosztem klientki jest dojazd do Trzcin. Żeby poddać się metamorfozie, wystarczy umówić się telefonicznie na wizytę, dzwoniąc do ZST-W w Trzcinie pod numer telefonu 17 851-40-77. Można zrobić to w dowolny dzień roboczy, w który pracuje szkoła. Sama wizyta w Trzcinie możliwa jest w poniedziałki, wtorki i środy, w godz. od 8:00 do 15:00. Warunkiem skorzystania z usług jest podpisanie zgody na wykorzystanie swojego wizerunku przez organizatorów „Metamorfoz”, czyli tygodnik Reporter Gazeta oraz ZST-W w Trzcinie. Każda uczestniczka „Metamorfoz” jest fotografowana przed i po wykonaniu usług fryzjerskich i kosmetycznych, a zdjęcia wraz z opisem są publikowane na naszych łamach.

Odświeżony kolor, zdecydowane strzyżenie, makijaż i pani Ursula wróciła do domu zupełnie odmieniona. Mieszkanką Krzyweja w ramach cyklu Metamorfozy zajęła się jak zwykle ekipa z Zespołu Szkół Techniczno-Weterynaryjnych w Trzcinie.

- Klientce wykonano odświeżenie koloru z dodatkowymi pasemkami w kolorach miedzianym, złocistym i czerwonym. Włosy zostały znacznie skrócone i lekko wycienione, wykonano też delikatną, asymetryczną grzywkę – opisuje Bernadetta Krajnik, nauczycielka, pod okiem której uczennice klasy III Technikum Usług Fryzjerskich przeprowadziły metamorfozę. Natalia Cyzio zajęła się fryzurą, natomiast Justyna Rak zrobiła pani Ursuli makijaż dzienny. **so**

PORADNIK REPORTERA ▼

Dieta w nowotwory

miejsu wśród przyczyn zgonów w Polsce. Jedną z wielu przyczyn ich powstawania jest również sposób odżywiania.

Dobrze dopasowana dieta może mieć korzystny wpływ na przebieg i spowolnienie rozwoju choroby. Nasz codzienny jadłospis obfituje w zbyt duże ilości tłuszczów zwierzęcych, cukru, soli i produktów przetworzonych. Często zapominamy o witaminach i mikroelementach czy wartościowych tłuszczach, pełnowartościowym białku, błonniku i o tym, co

najważniejsze w diecie przeciwnowotworowej, czyli owocach i warzywach. Tę grupę produktów należy spożywać do każdego posiłku, pod ulubioną postacią oraz jako przekąski. Najbardziej wartościowe to warzywa krzyżowe, czyli kalafior, brokuł, kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa czy gorczyca. To dlatego, że glukozyinolany w nich zawarte hamują procesy nowotworowe.

Kolejnym ważnym składnikiem jest błonnik. Występuje on w produktach zbożo-

wych z pełnego przemiału m.in. chlebie razowym, płatkach owsianych, makaronie, ryżu brązowym. Warto też pić zieloną herbatę i jeść soję. Przede wszystkim należy pamiętać o tym, aby odżywiać się rozsądnie. Codzienny jadłospis powinien być właściwie zbilansowany w mikro- i makroskładniki. Jeśli dostarczamy swojemu organizmowi produktów odpowiednio dobranych i pełnowartościowych, on nam za to podziękuje dobrym zdrowiem, energią i vitalnością.



Dietetyk
Karolina Drobot
Poradnia Dietetyczna
Siła Zdrowia
w Ropczycach

Choroby nowotworowe plasują się na drugim

Klimatyzacja

Wentylacja

KLIMA TEC

Sędziszów Młp.
ul. Mickiewicza 2
tel. 17 22 28 847

www.klimattec.pl
klimattec@op.pl
kom. 605 537 007



WIOSENNA PROMOCJA

klimatyzatorów dla domu lub mieszkania

Klimatyzator Midea Blanc z montażem
już od 2 199 zł + 8% VAT



BEZPŁATNIE
USTALIMY DLA CIEBIE
KONCEPCJĘ MONTAŻU

OFERTA WAŻNA DO 31.05.2017 LUB DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

ENERGOIRES
Sp. z o.o.

Rzeszów ul. Rejtana 10A
tel. 602 388 115
e-mail: energoires@rze.pl
www.energoires.rze.pl

**ŚWIADCZYMY
USŁUGI W ZAKRESIE:**

- wentylacja • rekuperacja
- pompy ciepła

REKLAMA