

تداخل غذا و دارو زمانی اتفاق می افتد که غذایی که شما می خورید روی دارویی که خورده اید اثر کرده و این دارو نتواند اثر مورد نظر را داشته باشد.

اثر غذا بر دارو در سه مرحله: حل دارو در بدن، عمل دارو در بدن و پاسخ بدن به دارو می باشد داروها از راه بزاق، صفرا (مدفوع)، ادرار و شیر دفع می شود.

بهترین مایع جهت خوردن دارو آب می باشد. (به استثنای آهن که بهتر است با آب پرتقال خورده شود) آب میوه های حاوی ویتامین C مثل مرکبات، گوجه فرنگی، آب گریپ فروت و سیب باعث افزایش جذب آهن می شود.

دارو را با نوشیدنی گرم میل نکنید زیرا گرما عملکرد دارو را تغییر می دهد.

دارو را داخل غذا نریزید یا کپسول را باز نکنید.

### چه موقع دارو بخوریم؟

برخی از داروها باید قبل از غذا مصرف شوند: مانند دیگوکسین، لازیکس، انسولین، دی پیریدامول، کاپتوبریل، نیتراهایو کلسیم بلوگرا مثل وراپامیل، آلدرونات.

برخی ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از صبحانه مانند پلازیل لوودوپا، لووتیروکسین، پرو کابین آمید.

برخی دیگر بعد از غذا مانند: آلومنیوم ام جی اس، تریامترین، تئوفیلین، سفور کسیم، ساکیناویر

اثرات داروها بر روی مواد غذایی:

جذب آهن از مکملها در صورت مصرف با غذاها ۵۰٪ کاهش می یابد و در صورت مصرف با آب یا آب میوه و شکم خالی

بهرتر جذب می شود و نباید آهن با سیوس، تخم مرغ، مواد غذایی غنی از فیتات و مکملهای فیبر و چای و قهوه و لبنیات یا مکملهای کلسیمی همراه باشد زیرا هر یک باعث کاهش جذب آهن می شود.



مکمل کلسیم را نزدیک یکی از وعده های غذایی با یک لیوان شیر و همراه با یکی از منابع ویتامین C (مرکبات، گوجه فرنگی، کیلاس، انگور سیاه، کلم برکلی و...) مصرف کنید.

جهت جذب بهتر همراه وعده غذایی مصرف شود.

مصرف زیاد مواد غذایی حاوی سیوس یا غلات کامل همچنین مصرف مقادیر بالای کافئین و الکل جذب کلسیم در روده هارا کاهش می دهد. مصرف خود سرانه مکملهای کلسیم توصیه نمی شود. مصرف این داروها عوارض جانبی مثل یبوست و گاز معده ممکن است ایجاد نمایند که در این صورت مصرف مایعات و فیبر غذایی توصیه می شود.

استفاده دراز مدت از کورتیکو استروئیدها نظیر پردنیزولون، ایجاد اثر منفی در متابولیسم کلسیم و منجر به استئوپروز می شود و باید مکملهای کلسیم و ویتامین D برای این

افراد استفاده کنیم. این داروها دفع سدیم را کاهش و منجر به احتباس آب و سدیم می گردند در مقابل دفع پتاسیم و کلسیم در اثر این داروها افزایش می یابد لذا رژیم کم سدیم و پر پتاسیم توصیه می گردد.

سولفا سالازین برای درمان کولیت السراتیو مانع جذب فولات می گردد.

کاربا مازین متابولیسم بیوتین، ویتامین D و اسید فولیک را تحت تاثیر قرار می دهد.

کلسیرامین (ضد افزایش چربی خون) که برای اسهال هم استفاده می شود مانع جذب ویتامینهای محلول در چربی می شود در صورت استفاده بیش از یک بار در روز مکملیاری ویتامینی توصیه می شود.

فاموتیدین یا رانییتیدین و امپرازول باعث افزایش PH معده و کاهش جذب ویتامین B12 می شوند افزایش PH تا سطح قلیایی ممکن است جذب کلسیم، آهن، روی، اسید فولیک و بتا کاروتن را کاهش دهد.

### آنتی بیوتیکها:

به صورت خود سرانه مصرف نکنید و در صورت تجویز پزشک به صورت کامل مصرف کنید تا دوره درمان کامل شود در غیر اینصورت ممکن است عفونت مجددا تکرار شود و در درمان بعدی به داروی قبلی مقاوم شده و به درمان پاسخ ندهد.

مترونیدازول: برای بهبود جذب دارو بهتر است با معده خالی خورده شود. مصرف این دارو ممکن است باعث بی



## خودمراقبتی تداخل غذا و دارو

گروه هدف: بیماران مرکز



تهیه و تنظیم: کارشناسان تغذیه

با همکاری واحد آموزش سلامت / بیمار، خانواده

تدوین: سال ۱۳۹۸

بازنگری: سال ۱۴۰۲

منابع: راهنمای کاربردی تداخل غذا و دارو

جو دو سر می خورند با کاهش اثر متفورمین بر کنترل دیابت بدتر می شوند .

وارفارین :

کاهش مصرف چای سبز، مصرف میزان ثابتی از غذا های غنی از ویتامین K مانند: سبزیجات برگ سبز به ویژه اسفناج پخته، کرفس، کاهو، کلم برگلی، زنجبیل، سیر، خیار با پوست، سویا، جگر، گریپ فروت، انبه، پیاز، زردچوبه و فر آورده های پروبیوتیک

متوتروکسات باعث کمبود اسید فولیک، کلسیم و منیزیم می شود. همزمان با متوتروکسات از مصرف مقادیر زیاد نوشیدنی های حاوی کافئین (چای و قهوه) خودداری کنید داروهای ضد تومور :

مرکاپتوپرین همراه با شیر مصرف نشود .

مصرف دانه گنجد همراه با تاموکسیفن باعث تداخل منفی در کاهش سایز تومورها می شود .

در زمان مصرف داروهای کاهنده چربی خون و کاهنده های فشار خون و دیگوکسین کاهش مصرف گریپ فروت توصیه می شود.



اشتهایی و ایجاد طعم فلزی در دهان شود برای کاهش عوارض گوارشی می توانید دارو را با غذا مصرف کنید اما غذا دسترسی به دارو را کم می کند .

آنتی باکتریال ها مثل پنی سیلین : برای جذب بهتر، یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از غذا مصرف کنید مواد غذایی غنی از کلسیم مانند انواع لبنیات باعث کاهش اثر این داروها می گردد. موقع استفاده از داروی تراسایکلین یا سیپروفلوکساسین از شیر و ماست و مکملهای حاوی کاتیونهای دو ظرفیتی مانند کلسیم، آهن، منیزیم و روی نباید استفاده کرد .



انسولین :

علاوه بر ۳ وعده اصلی ۲ میان وعده ی سبک، هر روز در ساعت معینی میل شود. بیمار باید از شیرینی جات و نوشابه های حاوی کافئین (قهوه) پرهیز کند .

متفورمین :

علاوه بر ۳ وعده اصلی ۲ میان وعده ی سبک میل شود . وعده های اصلی و میان وعده ها هر روز در ساعت معینی میل شود. در افراد دیابتی که بعد از مصرف متفورمین نان