

VAISTŲ IR MAISTO DERINYS gali būti pavojingas...

Tinkamai vartojami vaistai gydo, o netinkamai gali pridaryti daugiau žalos nei naudos. Viena iš potencialių grėsmių – nederinama mityba gydantis medikamentais. Ką apie tai svarbu žinoti kiekvienam?

Vaistus būtina vartoti atsakingai



Kristina Jasmontienė, gydytoja dietologė



Tiesa, kad kai kurie maisto produktai gali sustiprinti ar susilpninti medikamentų poveikį? Kokie vaistai su kokiais maisto produktais nedera?

Vaistai ir maisto produktai turi įtakos vieni kitiems. Ne tik maistas gali keisti vaisto gydomąjį poveikį, bet ir vaistai daro įtaką virškinimui bei maisto pasisavinimui. Galimas maisto poveikis gydymui vaistais:

- maistas, esantis skrandyje ar žarnose, gali mažinti vaistų pasisavinimą. Pvz., medikamento alendronato (nehormoninio vaisto, saugančio kaulinį audinį nuo nykimo) pasisavinimas vartojant jį su maistu (net sultimis ar

kava) gali sumažėti iki 60 %;

- vaistų poveikis gali mažėti dėl adsorbcijos (paviršinio sugėrimo) arba adhezijos (sukibimo) veikiant maistui. Pvz., skaidulų gausus maistas gali sumažinti triciklių antidepresantų įsiurbimą į kraują, nes vaistą sugeria skaidulos;
- digoksinas (vaistai nuo širdies ligų) dėl sugėrimo negali būti vartojamas su maistu, kuriame gausu fitatų, pvz., kviečių sėlenomis, avižiniais dribsniais;
- maistas gali skatinti kai kurių vaistų, pvz., antivirusinių medi-

kamentų, antibiotiko cefuroksimo, pasisavinimą, dėl to jų veiksmingumas gali būti neužtektinai ilgas;

- tarp maisto ir vaistų gali vykti „varžybos“ dėl kepenų fermentų. Tuomet dalis vaisto bus nepasisavinama, kaupsis organizme ir veiks toksiškai. Taip gali nutikti ilgiau vartojant, pvz., metoprololio ar propranololio – medikamentų, skirtų širdies ir kraujotakos sutrikimams gydyti, migrenos profilaktikai ir t. t.;
- daug tiramino turintys produktai (pvz., brandintas sūris, sūdyti

ir rūkyti mėsos gaminiai, rauginti kopūstai, apgėdę produktai ir kt.), vartojami kartu su depresijai gydyti skirtais MAO inhibitoriais, gali paskatinti hipertenzinę krizę – staigų arterinio kraujo spaudimo pakilimą. Tokia būklė gali lemti gyvybiškai svarbių organų kraujotakos pablogėjimą ir trikdyti jų funkciją;

- produktų su kofeinu nederėtų vartoti kartu su stimuliuojamaisiais vaistais, nes kofeinas dar labiau sustiprina poveikį. Taip pat negalima vartoti kartu su raminamaisiais, nes poveikis bus slopinamas;
- varfarino (jis skirtas kraujo krešumui mažinti, kai yra trombozės rizika), negalima vartoti kartu su maisto produktais, kuriuose gausu vitamino K: lapinėmis daržovėmis, česnakais, svogūnais ir kt. Jų sąveika gali sustiprinti vaisto poveikį ir sukelti kraujavimą;
- folio rūgšties papildai gali trikdyti vaisto nuo epilepsijos fenitoino pasisavinimą ir dėl to mažinti preparato veiksmingumą;
- vitaminas B₆ gali lemti mažesnę levodopos (tai medikamentai,

skirti dopamino sintezei skatinti) terapinį poveikį.

Moksliniai tyrimai rodo, kad vieni pavojingiausių vaistų, galintys pridaryti daug žalos, vartojami kartu su vaistais, yra greipfrutai. Kuo ypatingi šie vaisiai?

Greipfrutai ar jų sultys slopina citochromo P450 fermentų sistemą, atsakingą už daugelio per burną vartojamų vaistų pasisavinimą. Tai padidina vaistų toksiškumą. Geipfrutų poveikis išlieka iki 72 val., tik tada organizmas vėl gali sintetinti minėtus fermentus.

Kokie maisto produktai padeda įsisavinti vaistus?

Nėra išskirtinio maisto produkto, kuris gerintų visų vaistų įsisavinimą. Skiriant vaistą ir jo dozę svarbu įvertinti visas aplinkybes: paciento mitybą, jos nepakankamumą ar perteklių, vitaminų ir mineralinių medžiagų papildų, žolinių preparatų vartojimą, genetinius veiksnius, virškinimo sistemos būklę ir kt. Gydytojas ar vaistininkas turi suteikti pacientui informaciją apie vaisto vartojimą, paaiškinti galimą šalutinį poveikį, sąveiką su maisto produk-

tais ir kitais medikamentais, patarti, kaip keisti mitybos įpročius.

Kaip keičia medikamentų veikimą įvairūs gėrimai? Kokiais geriausia užgerti vaistus, kokių būtina vengti?

Saugiausia vaistus užgerti paprastu vandeniu – geriausia bent stikline. Ypač pavojinga vaistų ir alkoholio sąveika. Alkoholis, jungdamasis su kai kuriais vaistais, gali padidinti jų toksiškumą ir pažeisti įvairius organus.

na kepenų pažeidimo pavojų.

- Etanolis lėtina gliukozės biosintezę iš neangliavandenių, ypač jei jo vartojama nevalgius.
- Alkoholis su metronidazoliu ar cefoperazonu sukelia toksiinę organizmo reakciją, staigų ir stiprų savijautos pablogėjimą.

Kokią įtaką medikamentų poveikiui turi skysčiai? Ar tam tikrais atvejais būtina juos riboti, ar kaip tik reikėtų gerti daugiau nei įprastai?

Saugiausia vaistus užgerti paprastu vandeniu – geriausia bent stikline.

- Etanolis su benzodiazepiniais ar barbitūratais slopina centrinę nervų sistemą.
- Etanolis su nesteroidiniais vaistais nuo uždegimo ar aspirinu didina virškinimo trakto opų atsiradimo ir kraujavimo riziką.
- Etanolis su aspirinu ar amiodaronu, ar metotreksatu didi-

Vanduo yra tirpiklis, padedantis pašalinti medžiagų apykaitos produktus. Taigi jeigu vandens vartojama užtektinai, organizmas lengvai šalina visą, kas nereikalinga. Riboti skysčius reikia, jeigu tam yra objektyvių priežasčių, pvz., inkstų ar širdies ir kraujagyslių sistemos ligų. Apie tai informuoja gydytojas,

kitais atvejais, ypač vartojant vaistų, vandens riboti nereikėtų.

Vieni vaistai skiriami vartoti prieš valgį, kiti valgant, treči po valgio. Nuo ko tai priklauso? Kas gali nutikti, jeigu nepaisoma šių rekomendacijų?

Vaisto vartojimo aplinkybės svarbios, kad medikamentai veiktų, kaip tikimasi. Norėdami, kad poveikis būtų tinkamas, pacientai vaistą turėtų vartoti tiksliai, kaip nurodyta, antraip veikliosios medžiagos bus kitaip pasisavinamos ir gali paveikti per silpnai ar per stipriai. Kas yra „valgant“, visiems aišku, o „prieš ar po valgio“ – tai bent valandą prieš valgį, ar bent valandą po jo.

Ar nepavojinga kartu vartoti vaistų ir maisto papildų? O gal tai kaip tik naudinga stiprinant organizmą?

Tai individualu, priklauso nuo vartojamų vaistų. Kai kuriais atvejais maisto papildai netgi būtini, kitais kaip tik vengtini. Tai nurodo vaistą skiriantis gydytojas, o savarankiškai rinktis maisto papildą vartojant medikamentų nederėtų.

Svarbu rinktis visavertį maistą



Dainora Povilauskienė, natūropatė

Ar gydantis natūraliomis priemonėmis būtina riboti tam tikrų maisto produktų vartojimą, kaip ir gydantis sintetiniais vaistais?

Taip, riboti tam tikrus maisto produktus būtina ir gydantis natūraliomis priemonėmis. Kai

kurie produktai visiškai stabdo homeopatinių preparatų įsisavinimą – tai kava, juodoji arbata, alkoholis, gvazdikėliai, mėtės, petražolės, kmynai, agurkai, rūkytos mėsos gaminiai, greipfrutai. Natūraliais produktais gydant depresiją negalima vartoti tiramino turinčių produktų: sojų, bananų, avokadų, šokolado, o reguliuojant cholesterolio kiekį derėtų atsisakyti greipfrutų ir jų sulčių, antraip galimas priešingas poveikis. Kovojant su nemiga nevalia vartoti kavos ir juodosios arbatos, nes šie gėrimai gali sukelti nerimo ir panikos priepuolių, padidinti nemigą ir galvos skausmą. Apskritai labai svarbu tinkamai vartoti

homeopatinius preparatus: juos reikia gerti 30 min. prieš valgį arba 1 val. po jo. Žirniukus kuo ilgiau laikyti po liežuviu ir tik kai ištirps lėtai praryti.

Ar pateikiama maisto produktų ar mitybos rekomendacijų, kurių laikantis galima sustiprinti

Riboti tam tikrus maisto produktus būtina net gydantis natūraliomis priemonėmis.

natūralaus gydymo poveikį ir paspartinti sveikimo procesą?

Taip. Gydant geležies stokos mažakraujystę svarbu vartoti pro-

duktų, kuriuose gausu vitamino C: paprikų, serbentų, šaltalankių, kopūstų ir kt. Vitaminas C padeda pasisavinti geležį, tai natūraliai padidina hemoglobino kiekį kraujyje. Gydant bronchinę astmą naudingos visos ankštinės daržovės, nes tai puikus baltymų ir mineralinių medžiagų

šaltinis, taip pat geltoni vaisiai, grūdinės kultūros, kuriose nėra glitimo: burnočiai, griekiai, soros, balandos, laukiniai ryžiai.

Šie maisto produktai sustiprina homeopatinių vaistų poveikį. Pieno, varškės, kviečių tokiu atveju verčiau atsisakyti, nes jie homeopatinius vaistus daro neveiksmingus ir dar skatina organizmą papildomai gaminti gleivių. Tai tik dar labiau apsunkina kvėpavimą, kelia dusulio priepuolių. Gydant padidėjusį skrandžio rūgštingumą natūraliomis priemonėmis naudinga papildomai vartoti kopūstų, alavijų, ananasų sulčių, nes jos lengvina virškinimą. Nepatartina vartoti kviečių, miežių, pieno,

cukraus, nes šie produktai kaip tik apsunkina virškinimą, gali sukelti alergiją. Pastaroji gali būti viena iš ezofaginio reflukso priežasčių. Gydantis natūraliomis priemonėmis svarbu rinktis visavertį, kuo mažiau perdirbtą maistą,

atsisakyti subproduktų. Rekomenduojama valgyti daug vaisių ir daržovių, atitinkančių metų laiką. Svarbu vartoti užtektinai skysčių. Būtina ne tik tinkamai maitintis, bet ir daug judėti, teigiamai žiūrėti į gyvenimą.

Jūratė Šeškevičiūtė

Klausimus siųsti jurate@prie kavos.lt



Konsultuoja gydytoja



Ieva Petraitytė, gydytoja

Dėl kokių priežasčių gali atsirasti opinis kolitas? Ar tai dažna liga? Onutė, 54 m.

Opinis kolitas – dėl nežinomų priežasčių atsiradęs lėtinis storosios žarnos uždegimas. Deja, tikslių priežasčių iki šiol nėra išaiškinta. Yra ryšys su tam tikrais organizmo imuninės sistemos sutrikimais, įtakos turi genetinis polinkis, 10–25 % sergančių žmonių turi pirmos eilės giminių, sergančių uždegiminėmis žarnyno ligomis. Per metus suserga 7–12 iš 100 000 žmonių, dažniausiai jauni (apie 30 m.) asmenys. Vaikai sudaro tik 10 % sergančiųjų.

Vieni sako, kad lašinių valgyti sveika, kiti – kad ne. Kaip yra iš tiesų? Agnė, 35 m.

Iš tiesų lašinių, kaip ir bet kurių kitų maisto produktų, saikingai vartoti nežalinga. Tik dera pastebėti, kad pastaruoju metu plintantys įvairūs mitai apie lašinių ypatingą teigiamą poveikį sveikatai nėra teisingi. Kol kas nėra atlikta tyrimų, kuriais būtų įrodyta, kad vartoti gyvūninių riebalų būtų naudinga sveikatai. Valgyti lašinių galima, bet saikingai. Neturintiems antsvorio žmonėms galima suvalgyti 20–30 g lašinių per parą, o sveriantiems per daug rekomenduojama ne daugiau nei 10 g per parą.