

Com afecten els aliments a alguns medicaments?

Normalment, la majoria de medicaments es prenen abans, durant o després dels àpats (esmorzar, dinar, berenar o sopar).

- **Medicació en dejú.** Són aquells medicaments que s'han de prendre almenys una hora abans de menjar o bé dues hores després d'haver menjat. Això es fa per millorar la seva correcta absorció i, en conseqüència, el seu efecte.

- **Medicació durant (o just després) dels àpats.** Són aquells medicaments que s'han de prendre amb l'estómac ple per facilitar la seva absorció. Així s'administren també els medicaments que poden provocar trastorns a l'estómac (dolor, nàusees, vòmits...) si es prenen amb la panxa buida. Per exemple, l'àcid acetilsalicílic (l'Aspirina[®]) és millor prendre'l amb els àpats, ja que pot irritar l'estómac i produir-vos molèsties gàstriques o indigestió si el preneu amb l'estómac buit. En canvi, els antiàcids (com per exemple l'Almax[®]) convé prendre'ls millor entre mitja hora i una hora després dels àpats.

Hi han medicaments que no fan cap efecte si es prenen conjuntament amb un determinat aliment. En general, en aquests casos, no cal que suprimiu aquest aliment de la nostra dieta, sinó que simplement l'heu de prendre per separat del medicament, deixant un espai de dues hores entre ells. Però, per altra banda, hi ha aliments i begudes força habituals que poden variar l'efecte de determinats medicaments:

- **Begudes alcohòliques.** En general, es recomana no consumir begudes alcohòliques si esteu prenent medicaments.

Especialment si es tracta d'àcid acetilsalicílic (Aspirina[®]), paracetamol i antiinflamatoris no esteroïdals, com per exemple Ibuprofèn (Neobrufen[®]). També convé evitar l'alcohol quan us mediqueu amb qualsevol tipus d'antipsicòtic (poden provocar alteracions psicòmotores) o alguns depressius com fluvoxamina, mirtazapina o amitriptilina (hi ha el risc d'alteracions psicòmotores i un augment de la somnolència).

- **Cafè, te, begudes energètiques i refrescos amb cola.** Les substàncies que contenen aquestes begudes (cafeïna, teïna, etc.) són estimulants del sistema nerviós, per això convé no barrejar aquestes begudes amb medicaments que també ho fan. Podria provocar-vos nerviosisme, irritabilitat, tremolors, insomni o arítmies cardíaques. També s'han d'evitar si prenem medicaments per l'insomni o liti (Plenur[®]) ja que aquestes begudes disminueixen o anul·len el seu efecte.

- **Llet i derivats** (iogurt, formatge...). El calci que contenen aquests aliments fa que alguns medicaments no s'absorbeixin bé i que no facin prou efecte. És millor prendre aquests medicaments separats de la llet i dels derivats làctics. Això no vol dir que no en puguem prendre mai, sinó que és millor fer-ho per separat, deixant un espai de temps de dues hores entremig. Els medicaments que interaccionen amb el calci són:

- Antibiòtics com Ciprofloxacina (Baycip[®], Cetraxal[®]) i Norfloxacina (Noroxin[®], Uroctal[®]).
- Medicaments per l'osteoporosi com Fosamax[®], Àcid alendrònic[®], Acrel[®], Actonel[®], Bonviva[®], Alendrocare[®], Bifoal[®], Calbion[®], Fosavance[®], Adrovanse[®], Bondenza[®] i Bondronat[®].

- **Sal.** Pot disminuir l'efecte dels medicaments que s'utilitzen per baixar la pressió (contra la hipertensió). Si patiu aquest trastorn i el metge o metgessa us ha recomanat seguir una dieta sense sal, eviteu especialment els medicaments que continguin molt sodi en la seva composició, com per exemple els medicaments efervescents. Podeu consultar el llistat de medicaments desaconsellats en cas de dietes sense sal[<http://www.cedimcat.info/html/ca/dir2444/doc10943.html>] en aquest web.

- **Aliments rics en potassi.** Hi ha medicaments que augmenten la quantitat de potassi present en el nostre cos. Per això, és recomanable no prendre al mateix temps grans quantitats d'aliments rics en potassi per tal de no sobrepassar la quantitat de potassi que el nostre cos necessita. Aquests aliments rics en potassi són: plàtan, meló, kiwi, albercoc, espinacs, alvocat, figues seques, ametlles, nous, tomàquet, xocolata i llet en pols i melmelada. No convé barrejar aquests aliments amb els següents medicaments:

- Diürètics com: espironolactona (Aldactone[®]), eplerenona (Elector[®], Inspra[®]), amilorida (Modamide[®]) i canreonat (Soludactone[®]).
- Medicaments per la pressió com: enalapril, captopril, lisinopril, ramipril, losartan, valsartan, telmisartan, irbesartan, candesartan, etc.

- **Suc d'aranja** (pomelo). Aquest tipus de beguda altera l'efecte de nombrosos medicaments. Eviteu beure suc d'aranja si preneu algun dels següents medicaments: Amlodipina (Norvas[®]), Felodipina (Perfudal[®]), Nifedipina (Adalat[®]), Nisoldipina (Syscor[®]), Nitrendipina (Tensogradal[®]), Diltiazem (Masdil[®]), Verapamil (Manidon[®]), Ciclosporina (Sandimmun[®]), Terfenadina (Triludan[®]), Alprazolam (Trankimazin[®]), Diazepam (Valium[®]), Midazolam (Dormicum[®]), Triazolam (Halcion[®]), Saquinavir (Invirase[®]), Indinavir (Crixivan[®]), Teofil·lina (Theo-Dur[®]), Atorvastatina (Cardyl[®]), Lovastatina (Liposcler[®]), Simvastatina (Zocor[®], Pantok[®]), Amiodarona (Trangorex[®]), Carbamazepina (Tegretol[®]).

M'agrada

0

Tweet

5

0

Data d'actualització: 27.04.2011