

## غذا و دارو

کنترل بسیاری از بیماری‌ها نیاز به دارو درمانی دارد که معمولاً هم دارو درمانی شامل استفاده از چندین داروی مختلف خواهد بود. تداخل دارو و غذا می‌تواند اثر بخشی دارو را دستخوش تغییر کند به طوری که بسیاری از غذاها می‌توانند کارایی دارو را کاهش و یا بر سمیت آن بیفزایند. از طرف دیگر اثرات درمانی با عوارض جانبی دارو‌ها نیز قادر است بر وضعیت تغذیه فرد تأثیر بگذارد.

در این پمفلت برخی تداخلات مهم مورد بررسی قرار گرفت است

### تداخلات دارو با آشامیدنی‌ها :

**آب :** آب بهترین آشامیدنی است که می‌توان همراه دارو استفاده کرد البته در رابطه با ترکیبات آهن استثنا وجود دارد به طوری که بهترین آشامیدنی برای افزایش جذب ترکیبات آهن دار ، آشامیدنی حاوی ویتامین C می‌باشد زیرا ویتامین C باعث چندین برابر جذب آهن می‌شود ( نوشیدنی‌های جذب ویتامین C ث عصاره مرکبات بخصوص آب پرتقال ، آب گریپ فورت ).

### الکل :

محلول خوبی برای مصرف با دارو نمی‌باشد بطوری که این ماده باعث افزایش فعل و انفعالات دارو گشته و یا اثر دارو را چندین برابر می‌کند الکل باعث افزایش حلالیت پوشش داروهای آهسته رهش و یا کپسول‌های اطراف آنها می‌شود از طرف دیگر الکل باعث کمبود روی و منیزیم در بدن شده و جذب ویتامین B6 و

آهن را در بدن مختل می‌کند مصرف الکل همراه با داروهای تضعیف کننده CNS باعث کاهش سریع فشار خون و نارسایی تنفسی و افزایش اثر تضعیف کنندگی CNS این دارو‌ها می‌شود و می‌تواند منجر به مرگ بیمار شود .

### گریپ فورت :

گریپ فورت حاوی ترکیباتی است که تصلب شرائین ( تشکیل پلاک آترواسکلروز ) را کاهش می‌دهد و از طرف دیگر تکثیر سلول‌های سرطانی را مهار می‌کند با این وجود برخلاف سایر مرکبات با بسیاری از دارو‌ها تداخل دارد به خصوص اگر با صبحانه مصرف شود . آب گریپ فورت به علت مهار یکی از مهمترین آنزیم‌های کبدی ( CYP2C9 ) باعث افزایش غلظت سرمی دارو‌ها در نتیجه افزایش عوارض جانبی آنها می‌گردد . به طوری که یک لیوان آب گریپ فورت باعث افزایش حداقل ۲ برابر غلظت برخی از دارو‌ها در خون می‌شود .

### داروهای زیر را با آب گریپ فورت مصرف ننمائید :

- داروهای خواب آور و ضد اضطراب
- داروهای قلبی عروقی
- داروهای انتی هیستامین
- داروهای ضد افسردگی
- داروهای کاهش دهنده چربی
- داروهای ضد تشنج

### تداخلات غذا با برخی از داروهای مهم :

### داروهای قلبی عروقی : وارفارین ( warfarin ) :

یک داروی ضد انعقاد می‌باشد که به منظور جلوگیری از ایجاد لخته خون استفاده می‌شود . مهمترین عاملی که بر عملکرد وارفارین تأثیر می‌گذارد ویتامین K موجود در رژیم غذا می‌باشد

باشد به طوری که مصرف پایدار غذاهای غنی از ویتامین K می‌تواند اثر انعقادی این دارو را مهار کند . ( از مصرف الکل همراه این دارو خودداری شود ) بهتر است وارفارین در یک زمان مشخص در روز استفاده شود .

### مواد غنی سرشار از ویتامین K :

لوبیا سبز ، شاهی ، شلغم ، روغن سویا ، روغن کبد ، جعفری خام و سبزیجات پخته مانند اسفناج ، کلم پیچ ، کرفس

### مواد غذایی حاوی مقدار متوسط ویتامین K :

سبزیجات خام مانند : انواع سبزی خوردن ، کاهو ، مارچوبه ، کلم بروکلی ، زرده تخم مرغ ، چای سبز ، مواد غذایی مانند : زنجبیل ، سیر ، گریپ فورت ، انبه ، زردچوبه ، پیاز موجب افزایش اثر وارفارین می‌شود . در نتیجه خطر خونریزی افزایش می‌یابد و مواد غذایی مانند جگر ، خیار ، روغن‌های نباتی افتابگردان ، کانولا ، سویا ، پنبه دانه ، سبزیجات و فراورده‌های پربیوتیک و الکل موجود کاهش اثر دارو‌های وارفارین می‌شود .

از خوردن چای‌های گیاهی حاوی کومارین اجتناب شود ویتامین E باعث افزایش خطر خونریزی در مصرف همزمان با وارفارین می‌شود .

**آنتولول ، کارودیول ، متوپرولول ، پروپرانولول :** بهتر است همراه با غذا یا بلافاصله بعد از غذا مصرف شوند ۲ ساعت قبل تا ۶ ساعت بعد از مصرف این دارو‌ها از مرکبات و مکمل کلسیم استفاده نشود از مصرف همزمان این دارو با فراورده‌های شیرین بیان خودداری شود .

**فروز ماید :** این دارو در درمان فشار خون موثر می‌باشد از طرفی دارو باعث از دست رفتن پتاسیم ، منیزیم ، کلسیم می‌شود . از این رو منابعی مانند : مرکبات ، موز ، طالبی ، سیب

زمینی ، قارچ ، بامیه ، اسفناج ، سبوس برنج ، جوانه گندم ، کلم و لبنیات بیشتر مصرف می شود . در صورتی که همراه غذا استفاده شود اثر آن کاهش می یابد بنابراین این با معده خالی مصرف شود .

**هیدروکلروتیازید :** این دارو در درمان فشار خون موثر می باشد دارو موجب دفع پتاسیم می شود . به همین دلیل بهتر است منابع غذایی حاوی پتاسیم مانند مرکبات ، موز ، طالبی ، سیب زمینی ، قارچ ، بامیه ، زرد آلو ، انگور کشمش در رژیم غذایی کنجانده شود . همچنین دارو باعث کاهش منیزیم و سدیم نیز می شود بهتر است دارو همراه غذا و صبح استفاده شود .

**اسپیرونولاکتون ، تیامتین :** این دارو در درمان فشار خون موثر می باشد و باعث تجمع پتاسیم در بدن می شود به همین دلیل از مصرف منابع سرشار از پتاسیم مانند مرکبات موز ، طالبی ، سیب زمینی ، قارچ ، بامیه ، زرد آلو ، انگور خودداری شود .

**هیدرا لازین ، ایزوسوربات ، دی فترات :** این دارو برای توقف درد سینه استفاده می شود. رژیم غذایی همراه با این دارو باید کم سدیم و کم کالری باشد . از مصرف همزمان الکل و ترکیبات شیرین بیان اجتناب شود . میزان سدیم و کلسیم دریافتی کاهش یابد به عبارتی مصرف نمک ، لبنیات و کنسروها محدود شود.

#### **پرازوسین، ترازوسین، دوکسازوسین :**

این داروها موجب کاهش فشارخون می شوند. رژیم غذایی همراه با این داروها باید کم سدیم و کم کالری باشد. از مصرف همزمان این داروها با شیرین بیان اجتناب شود. بهتر است در زمان خواب و همراه غذا مصرف شود.

**وارپامیل و دلتیازم و آملودیپین :** در درمان فشار خون و درد قفسه سینه به کار می روند کاهش منابع سدیم ، کلسیم همچون نمک ، کنسروها ، لبنیات و کلم به این افراد توصیه می شود .

مصرف فراورده های شیرین بیان و نوشیدنی های حاوی کافئین و گریپ فورت محدود شود .

**کاپتو پریل و انالپریل :** در درمان فشار خون و نارسایی قلبی به کار می رود . یک رژیم کم سدیم و کم پتاسیم به این افراد توصیه می شود . به عبارتی بهتر است منابع غذایی مانند مرکبات : ، موز ، طالبی ، سیب زمینی ، قارچ ، بامیه ، زرد آلو ، انگور، نمک ، کنسروها کمتر استفاده شود . بهتر است ۱ ساعت قبل یا ۲ ساعت بعد از غذا استفاده شود .

**آسپرین :** از مصرف همزمان این دارو با شیرین بیان خودداری کنید . در صورت مصرف مکمل کلسیم این دارو ۲ ساعت قبل یا ۶ ساعت بعد از مکمل استفاده شود مصرف اسپرین باعث کمبود ویتامین C می شود . بنابراین بهتر است این دارو با آب میوه مصرف گردد از مصرف الکل همراه این دارو به علت افزایش خونریزی اجتناب شود

**کلونیدین و متیل دوبا :** این دارو موجب کاهش ضربان قلب و در نتیجه کاهش فشار خون می شود . در صورت مصرف این دارو یک رژیم کم کالری و کم سدیم پیشنهاد می شود . از مصرف همزمان شیرین بیان و شنبلیله با این دارو اجتناب شود .

**دیگوکسین :** برای درمان نارسایی قلبی استفاده می شود . این دارو باید با معده خالی ( ۱ ساعت قبل یا ۲ ساعت بعد از غذا ) استفاده شود . حتما هر روز در ستاعت مشخصی استفاده شود . در خصوص مصرف فراورده های گیاهی ( جینسنگ و .... ) و مکمل های کلسیم و ویتامین D و شیرین بیان باعث افزایش سطح دارو در خون می شوند . بنابراین با احتیاط مصرف شوند . فیبر های غذایی مانند سبوس گندم موجب کم شدن جذب دارو و کاهش تاثیر آن در بدن می شود . این دارو سبب تخلیه پتاسیم می شود . بویزه اگر با فروزماید مصرف شود . به همین دلیل

مصرف منابع غذایی حاوی پتاسیم مانند موز و مرکبات ، طالبی ، سیب زمینی ، قارچ ، بامیه زرد آلو ، انگور توصیه می شود

**دارو موثر بر چربی :** استاتین ها ( آتروواستاتین ) : جهت کاهش کلسترول بد خون ، تری گلیسیرید و افزایش کلسترول خوب خون استفاده می شود . این دارو را می توان با معده پر یا خالی مصرف کرد . و از مصرف همزمان الکل و گریپ فورت با این دارو ها پرهیز گردد .

**آنتی اسید ها :** الومینیوم هیدروکساید ، آلومینیوم ام جی : آنتی اسید ها باعث کاهش جذب فسفر موجود در غذا شده و باعث کاهش غلظت خونی فسفر می شود . بنابراین بیمارانی که آنتی اسید مصرف می نمایند باید مقادیر زیادی ترکیبات حاوی فسفر مصرف نمایند ( گوشت قرمز حاوی فسفر زیاد می باشد . ) از مصرف سایر فراورده های خوراکی با این دارو به علت افزایش یا کاهش جذب سایر دارو ها خودداری شود .

**داروهای موثر بر تیروئید :** لووتیروکسین ، لیوتیرونین : این دارو ها در کم کاری غده تیروئید استفاده می شوند . افرادی که از این دارو ها استفاده می کنند باد از مصرف زیاد مواد غذایی گواتروژن شامل انواع کلم ، شلغم ؟، چغندر ، کلم پیچ ، روغن گلزا ( کانولا ) ، بادام زمینی ، ارزن و سویا است ، غذاهای غنی از ید مانند : ( نمک ید دار ، جلبک دریایی ، و غذاهای دریایی ، ماهی اب شورشوسی ، نمک دریایی سلتیگ ) و غذاهای غنی از سلنیوم مانند ( گوشت ، جوجه ، ماهی آزاد ، ماهی تن ، غلات خام ، اجیل برزیلی ، فراورده های لبنی ، سیر و پیاز ) مصرف کنند مصرف ید را در رژیم غذایی خود افزایش دهند . این دارو باید صبح ناشتا ( نیم تا ۱ ساعت قبل از صبحانه ) همراه یک لیوان کامل آب مصرف شود .

**دارو های ضد تشنج فنوباریتال ، فنی توئین ، پرمیدون ، والپرویک اسید و ..... :** دارو های مصرفی جهت کنترل صرع

می توانند . موجب سوء جذب برخی از مواد مغذی همانند ویتامین های K,D فولیک اسید مواد معدنی همانند کلسیم و منیزیم و منگنز شود . مصرف کلیه داروهای ضد تشنج بجز والپرویک اسید باعث کاهش سطح سرمی ویتامین D و کلسیم همراه آن می شود . بنابر این جهت جلوگیری از کمبود این دسته از ویتامین ها به بیمار مکمل های غذایی حاوی ب کمپلکس D,E کلسیم و منیزیم توصیه می شود . مصرف الکل با این دسته دارویی سبب افزایش تضعیف سیستم اعصاب مرکزی ( خواب آور ) می شود بهتر است با آب گریپ فورت مصرف نشوند .

**دارو های ضد افسردگی : سرتالین ، فلوکستین :** مواد غذایی حاوی تیرامین ( پنیر کهنه ، نوشیدنی حاوی الکل ، لوبیا و ... ) با دارو های ضد افسردگی سازگاری ندارند . بنابر این از مصرف این دسته از مواد غذایی در زمان استفاده این دارو ها محدود شود . مصرف همزمان این دارو ها با آب گریپ فورت باعث افزایش غلظت دارو تا ۵ برابر می شود . مصرف الکل با داروهای این دسته باعث تضعیف سیستم اعصاب مرکزی ( خواب آوری ، کما و مرگ می شود ) .

**انسولین :** وعده های غذا باید مشخص باشد مثلا ۳ بار در روز بطوری که هیچ وعده ای نباید حذف شود . از خوردن شیرینی جات و نوشابه های حاوی کافئین پرهیز شود .

**متوفورمین :** به عنوان کاهنده قند خون در درمان دیابت به کار می رود دارو همراه با غذا یا بلافاصله بعد از غذا مصرف می شود . نوشیدن الکل و یا فرارود های حاوی الکل با این دارو خودداری شود .

**کلی بن کلامید :** به عنوان داروی کاهنده قند خون در درمان دیابت استفاده می شود . بهترین زمان مصرف نیم ساعت پیش از غذا می باشد . در صورت مشاهده درد گوارشی همراه با غذا

مصرف شود از نوشیدن الکل و فرارود های حاوی الکل با این دارو خودداری شود .

### **دارو های ضد درد و ضد التهاب : استامینوفن ، ناپروکسن ،**

**ایبوپروفن :** مصرف این دارو ها با غذا سبب کاهش تحریک دستگاه گوارش می شود . مصرف این دارو ها به همراه الکل خطر خونریزی کبد و معده را افزایش می دهد . جینسینگ اثر این دارو را افزایش می دهد . مصرف چای ، قهوه و نوشیدنی های کافئین دار میزان جذب دارو های مسکن غیر مخدر را افزایش می دهد .

**آنتی بیوتیک ها :** مواد غذایی لبنی ، مکمل های آهن ، کلسیم ، روی ، مولتی ویتامین ، آنتی اسید ها ، جذب آنتی اسید ها را کاهش می دهند بنابراین ۲ ساعت قبل تا ۳ ساعت بعد از مصرف آنتی بیوتیک ها ذکر شده نباید مصرف شوند . آنتی بیوتیک ها در روده سنتز ویتامین K را کاهش می دهند . در زمان استفاده از آنتی بیوتیک ها مصرف کافئین را محدود کنید از مصرف الکل با آنتی بیوتیک ها ( بخصوص مترونیدازول ) اجتناب شود . منابع کلسیم ، شیر گاو ، لبنیات ، سبزیجات برگ سبز و تیره ، ماهی .....

**جنسینگ :** سبب افزایش اثرات دارو های ضد انعقاد مانند هپارین ، آسپرین و دارو های ضد التهابی غیر استروئیدی می شود .

**مولتی ویتامین ها :** مولتی ویتامین ها به عنوان مکمل غذایی در کودکان ، زنان بار دار و افراد دچار سوء تغذیه یا دارای کمبود برخی ویتامین ها و مواد معدنی استفاده می شود به طور کلی ویتامین ها به ۲ دسته تقسیم می شوند : ویتامین های محلول در آب و ویتامین های محلول در چربی .

**ویتامین های محلول در چربی :** این ویتامین ها شامل A,D,E,K می شوند این ویتامین ها در چربی حل شده و اضافه آنها در کبد

ذخیره می شود در نتیجه زیادی این دسته می تواند برای بدن خطر ناک باشد ( به خصوص ویتامین A بنابر این نیازی نیست هر روز از آنها استفاده شود به دلیل نیاز این دسته از ویتامین ها به چربی جهت حل و جذب شدن ، باید همراه با غذا یا بلافاصله بعد از غذا مصرف شوند بهتر است همراه غذا اصلی استفاده شود .

### **ویتامین های محلول در آب :**

این ویتامین ها شامل C, B complex می باشد این ویتامین ها به سرعت در آب حل شده و از طریق ادرار دفع می شود و در نتیجه بدن نم تواند آنها را ذخیره کند به همین دلیل می توان در صورت نیاز هر روز استفاده نمود .

در افرادی که کلیه آنها دارای سنگ از جنس اگزالات کلسیم می باشد . استفاده زیاد از حد از ویتامین C می تواند باعث تحریک کلیه و ساخت سنگ اگزالات کلسیم شود . ویتامین های محلول در آب را می توان هر زمان از روز مصرف کرد همراه با غذا و یا با معده خالی .

**کلسیم :** مکمل کلسیم در زمان کمبود کلسیم و یا جهت پیشگیری از پوکی استخوان استفاده می شود . بهترین زمان مصرف قرص کلسیم زمانی است که معده پر باشد . در واقع این مکمل اگر همراه با غذا مصرف شود جذب و تاثیر بیشتری خواهد داشت . مصرف همزمان کلسیم با فیبرهای غلات ، سبوس ، حبوبات ، ریواس ، اسفناج باعث کاهش جذب کلسیم می شود .

**آهن ( فرس سولفات ) :** مکمل آهن جهت جبران کمبود آهن در بدن استفاده می شود که بهترین زمان مصرف قرص آهن با معده خالی می باشد یعنی بهتر است قرص آهن با غذا مصرف نشود . استفاده بیش از حد قرص آهن می تواند فرد را مستعد بیماری قلبی عروقی کند در صورت مصرف آهن با چای و قهوه ، حبوبات ، تخم مرغ ، لبنیات ، قرص و شربت های آنتی اسید

معدده ، کمپلکس های نامجلول با آهن ایجاد شده که در نتیجه جذب آهن کاهش می یابد .

منابع:

- ۱- کتاب اصول تغذیه کراوس ۲-انتشارات دیباج تهران صفحه ۲۵۸الی ۲۸۹
- ۲- کتاب اصول تغذیه کراوس ۱-انتشارات دیباج تهران صفحه ۱۹۶الی ۱۸۷
- ۳- کتاب جامع تداخلات دارووغذا

در صورت تمایل جهت استفاده از خدمات مشاوره تخصصی ، سوختگی و ترمیمی از روش های زیر استفاده نمایید .

۱- ایمیل : [amiralmomeninbh@sums.ac.ir](mailto:amiralmomeninbh@sums.ac.ir)

۲- سایت : [amiralmomeninbh.sums.ac.ir](http://amiralmomeninbh.sums.ac.ir)

۳- تلفن گویا :

۳۶۲۲۴۳۵۱-۳۶۲۲۴۳۱۵

## غذا و دارو

نویسنده :

محسن امیدی مسئول تغذیه

دکتر ذوالفقاری داروساز

