

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS
ENVELLIMENT
SALUDABLE



**Interaccions
entre fàrmacs i
aliments**

*Al servei de
les persones*



Fundació
Crèdit Andorrà



Interaccions entre fàrmacs i aliments

En fer-nos grans

- Disminueix l'acidesa de l'estómac.
- Disminueix la motilitat intestinal.
- Canvia la nostra composició corporal: menys aigua i més greix corporals.
- Disminueixen les funcions del ronyó i del fetge.
- Tot plegat pot fer variar la nostra capacitat de metabolitzar els fàrmacs.

L'alimentació pot interferir en la medicació, i viceversa, de manera que

- En potencii l'efecte.
- El disminueixi.
- N'alteri l'efecte.

Un component del medicament pot interferir en la nostra salut

La lactosa

- És un dels excipients més comú.
- Quasi el 20% dels medicaments el porta com a excipient.
- Cal evitar-los en cas d'intolerància extrema a la lactosa.
- Sovint present als antihistamínics, antibiòtics, calmants, antiàcids, antidepressius...

El sodi

- Alguns medicaments poden contenir quantitats importants de sodi.
- Cal evitar-los en cas d'hipertensió, malalties del cor o del ronyó.
- Quasi totes les formes efervescents contenen sodi.
- Cal demanar el medicament en una altra formulació:
 - Analgèsics, antiinflamatoris, antigripals, antiàcids, expectorants, laxants, suplementes de calci, vitamines.

Glucosa i fibra: diabetis

- Glucosa:
 - Present com a excipient en alguns medicaments, cal verificar-ne la quantitat.
- Fibra:
 - Els suplementes de fibra poden disminuir les necessitats d'insulina; per tant, pot ser necessari haver d'ajustar la dosi d'antidiabètics orals o d'insulina.

Certs aliments que poden interferir amb els medicaments

El suc de pomelo interfereix amb

- Medicaments per fer baixar el colesterol a la sang (Simvastatina).
- Antihistamínics.
- Medicaments per fer baixar la tensió arterial.
- Tranquil·litzants.
- Immunosupressors (ciclosporina).

Deixeu passar almenys 2 hores entre la presa del medicament i la ingesta del suc (no més d'un got/dia).

Els cítrics

- Eviteu de prendre en el mateix moment els cítrics i els antiinflamatoris o l'aspirina, per reduir el risc d'acidesa o reflux.
- Eviteu de prendre'ls amb anticoagulants que continguin alumini, ja que el suc de taronja n'augmenta l'absorció.

Aliments rics en vitamina K

- Col, colífor, bròquil, col de Brussel·les i també l'all.
- Interfereixen amb els anticoagulants orals (Simtron) i disminueixen l'eficàcia del tractament.

Llet, derivats lactis i suplementes de calci

- Disminueixen l'absorció dels antibiòtics com les tetraciclines.
- No en prengueu al mateix moment que els bisfosfonats (Fosamax).

Aliments rics en tiramina

- Els formatges tipus rocafort o manxegos curats.
- Vi negre.
- Embotits curats.
- Alvocats i plàtans madurs.
- Xucrut.
- Xocolata.
- Conserves de peix.

Interfereixen amb els antidepressius inhibidors de la monoamino oxidasa (IMAO) i poden causar crisis hipertenses.

La soja: beguda de soja, iogurts, fesols de soja, salsa de soja, tofu...

- Cal evitar-ne el consum amb els tractaments amb tamoxifè, amb el tractament amb haloperidol i la warfarina.
- No els prengueu al mateix moment que la medicació per a la tiroide.

Aliments rics en cafeïna (café, te, xocolata, refrescos de cola, begudes energètiques...)

- Eviteu-los amb la medicació per a l'asma (teofil·lina).
- Amb els antibiòtics alenteixen l'eliminació de la cafeïna: risc de palpitations, tremolors, suors...

L'alcohol

- S'ha d'evitar amb tots els medicaments que redueixen la vigilància (ansiolítics com les benzodiazepines).
- També amb els analgèsics, o antitussius a base de codeïna o tramadol, i amb alguns antidepressius.

- Els antihistamítics.
- Provoca somnolència i redueix els reflexos.
- Si es pren conjuntament amb aspirina o antiinflamatoris: **reflux àcid, gastritis...**

Sabies que

Alguns medicaments també poden donar

- Alteracions de la gana.
 - La insulina, la cortisona, alguns antidepressius i alguns antihistamítics poden donar gana.
- Irritació gastrointestinal.
 - Per exemple, els antiinflamatoris no esteroides (AINES).
- Risc de carències en algun nutrient.
 - Oli de parafina: impedeix l'absorció de vitamines liposolubles.
 - Laxants a base de sals d'alumini: disminueixen l'absorció dels fosfats i la vitamina A.
 - Antiàcids: augmenten el risc de carència en vitamina B₁ i de ferro.

Alguns aliments poden millorar l'absorció del calci

- Aliments rics en vitamina D.
 - Peix blau.
 - Ous.
- Aliments rics en vitamina K.
 - Vegetals de fulla verda.
- La vitamina B₆.
 - Fruits secs, cereals integrals.
- Dieta suficient en proteïnes i greixos.

I alguns poden empitjorar l'absorció del calci

- El segó de blat (àcid fític) i aliments rics en oxalats (espinacs, tomàquets, espàrrecs...).
- L'excés de sal.
- L'excés de proteïnes i greix en la dieta.
- Les begudes de cola.
- Els laxants, antibiòtics com les tetraciclines, els corticosteroides.

Alguns aliments poden millorar l'absorció del ferro

- Carns vermelles, peix, marisc, botifarra negra (també el fetge, ronyons...).
- Aliments vegetals rics en ferro.
- Els aliments rics en vitamina C.
- Les verdures de fulla verda, el germen de blat o el llevat de cervesa, pel seu contingut en vitamina B₉.
- La ingesta d'aliments d'origen animal ens permet assolir sempre bons nivells de vitamina B₁₂, imprescindible per a l'absorció del ferro.

I alguns poden empitjorar l'absorció del ferro

- El te (tanins).
- Aliments rics en fibra (fitats) com els cereals integrals, llegums, fruits secs.
- La ingesta de llet al mateix moment que els suplementes de ferro.
- Els antibiòtics (tetraciclins).

Preguntes i respostes

La regalèssia, o els caramels/pastilles amb regalèssia tenen alguna contraindicació?

És millor no abusar de la regalèssia si tenim hipertensió arterial. També poden interferir amb la medicació com els diürètics o els betabloquejants.

