

Η τροφή **εχθρός ή σύμμαχος** στη φαρμακοθεραπεία;



Φαρμακοδιατροφική

Γνωρίστε τη διατροφή
που μεγιστοποιεί
την **αποτελεσματικότητα** και
την **ασφάλεια** των φαρμάκων

NEA ΕΚΔΟΣΗ

ibandronic acid

Διφωσφονικό / στην αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης

αλληλεπίδρα
τροφές πλούσιες σε ασβέστιο: βερικάκια, γάλα, γαρίδες, γιαούρτι, μπρόκολο, ξηρά σύκα, σοκολά, σπανάκι, τυρί
τροφές που περιέχουν καφεΐνη: αναψυκτικά τύπου κόλα, καφές, σοκολάτα, τσάι χυμός πορτοκαλιού
υφελει
τροφές πλούσιες σε ασβέστιο: βερικάκια, γάλα, γαρίδες, γιαούρτι, μπρόκολο, ξηρά σύκα, σοκολά, σπανάκι, τυρί
τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D: μουρουνέλαιο, κρόκος αυγού, σαρδέλες (όταν τρώγονται με το σκελετό τους), σοκολάς
τροφές πλούσιες σε βόριο: αμύγδαλο, αχλάδι, μέλι, μήλα, όσπρια, ροδόκιμα, σταφίδες, σταφύλια, φιστίκια, χουρμάδες
τροφές πλούσιες σε μαγγάνιο: ανανάς, σιτάρι ολικής αλέσεως, σπανάκι
βλάβει
τροφές που περιέχουν καφεΐνη: αναψυκτικά τύπου κόλα, καφές, σοκολάτα, τσάι
αλάτι
αλκοόλ

ΣΧΕΣΗ ΦΑΡΜΑΚΟΥ - ΤΡΟΦΗΣ

■ Η ταυτόχρονη λήψη της φανδρονάτης με τροφή μπορεί να οδηγήσει σε ελάττωση της βιοδιαθεσιμότητάς της. Η ταυτόχρονη λήψη του φαρμάκου με γαλακτοκομικά προϊόντα και γενικά με τροφές πλούσιες σε ασβέστιο μπορεί να οδηγήσει σε ελάττωση της απορρόφησης του. Η βιοδιαθεσιμότητα της φανδρονάτης ελαττώνεται εάν ληφθεί ταυτόχρονα με χυμό πορτοκαλιού ή με καφέ.

■ Η φανδρονάτη μπορεί να προκαλέσει γαστρικό ερεθισμό, ναυτία, δυσκαλιότητα, διάρροια και τυμπανισμό.

ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Συζητήστε στον/στην ασθενή:

- να λαμβάνει την φανδρονάτη το πρωί, με άφθονο νερό και άδειο στομάχι. Πρέπει να μην εσπώνει και να αποφεύγει τη λήψη τροφής, υγρών και άλλων φαρμάκων για 1 ώρα
- να αποφεύγει την κατανάλωση αλκοόλ κατά τη διάρκεια της αγωγής με φανδρονάτη.

ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Συζητήστε στον/στην ασθενή:

- να καταναλώνει άφθονες τροφές πλούσιες σε ασβέστιο (θα πρέπει να λαμβάνονται τουλάχιστον 2 ώρες μετά τη λήψη του φαρμάκου)
- να προσθέσει στο διατολόγιο τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D, ασβέστιο, βόριο και μαγγάνιο (θα πρέπει να λαμβάνονται τουλάχιστον 2 ώρες μετά τη λήψη του φαρμάκου)
- να μη λαμβάνει την φανδρονάτη ταυτόχρονα με τροφές που περιέχουν καφεΐνη, γαλακτοκομικά προϊόντα, χυμούς φρούτων και αναψυκτικά τύπου cola
- να αποφεύγει την υπερβολική κατανάλωση καφέ, αλατιού και αλκοόλ για την ορθότερη αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης.



Σε 278 κεφάλαια η σχέση των σημαντικότερων

Γνωρίζετε ότι:

- || Η ταυτόχρονη λήψη αμοξικιλίνης (Amoxil) με χυμό ντομάτας ή πορτοκαλιού μπορεί να καταστρέψει το αντιβιοτικό;
- || Οι ασθενείς που βρίσκονται σε αγωγή με μετοκλοπραμίδη (Primperan) δεν πρέπει να πίνουν φασκόμηλο;
- || Όταν η παρακεταμόλη (Deron, Panadol κτλ.) ληφθεί μαζί με μακαρονάδα, καθυστερείται η έναρξη της αναλγητικής δράσης του φαρμάκου;
- || Θυμάρι, κόκκινο πιπέρι, θαλασσινό αλάτι και ψάρια πρέπει να αποφεύγονται σε ασθενείς που παίρνουν αντιθυρεοειδικά φάρμακα (π.χ. μεθιμαζόλη/Unimazole);
- || Εάν ένας διαβητικός που βρίσκεται σε αγωγή με ακαρβόζη (Glucobay) εμφανίσει υπογλυκαιμία, θα πρέπει να καταναλώσει αμέσως γλυκόζη και όχι κοινή ζάχαρη;

Έχετε δεχτεί τέτοιες ερωτήσεις από ασθενείς σας;

- || Πότε να παίρνω το φάρμακό μου; Πριν από το φαγητό ή μετά;
- || Ο διαιτολόγος μου σύστησε να αποφεύγω τα λιπαρά γεύματα. Θα επηρεάσει αυτό τη φαρμακευτική μου αγωγή;
- || Μου αρέσει να βάζω κάρι στο φαγητό μου. Μήπως αλληλεπιδρά με κάποιο από τα φάρμακά μου;

Σας έχει ζητηθεί η γνώμη σας για:

- || Τη σχέση κάποιας διαίτας με συγκεκριμένα φάρμακα;

Η διαίτα DASH, για παράδειγμα, η γνωστότερη διαίτα για την αντιμετώπιση της υπέρτασης αντενδείκνυται σε ασθενείς που βρίσκονται σε αγωγή με αντιυπερτασικά που μπορούν να προκαλέσουν υπερκαλιαιμία, όπως οι αναστολείς του μετατρεπτικού ένζυμου της αγγειοτενσίνης (A-MEA), π.χ. Cilazapril/Vascase, Lisinopril/Zestril, Perindopril/Coversyl κ.ά

- || Τυχόν αλληλεπιδράσεις φαρμάκων με συντηρητικά-βελτιωτικά τροφίμων;

Οι ασθενείς, για παράδειγμα, που βρίσκονται σε αγωγή με προβιοτικά θα πρέπει να αποφεύγουν τις τροφές που περιέχουν τα πρόσθετα E220-E228 και E280-E284, γιατί καταστρέφουν το μικροοργανισμό *saccharomyces boulardii* που είναι υπεύθυνος για την προβιοτική δράση.

Τώρα

Όλες οι απαντήσεις για μια ολοκληρωμένη Φαρμακοδιατροφική συμβουλή

φαρμακευτικών ουσιών με τη διατροφή





Η σχέση φαρμάκου - διατροφής μέσα από:

|| 278 θεματικές ενότητες

|| Πλήρη αλφαβητικά ευρετήρια

- δραστικών ουσιών
- φαρμακοδιατροφικών αλληλεπιδράσεων με βάση την τροφή
- εμπορικών ονομάτων – δραστικών ουσιών

|| Λεξικά

- φαρμακοκινητικών όρων
- βιοχημικών όρων
- νοσημάτων
- συμπτωμάτων

|| Διαιτολογικά παραρτήματα

- λεξικό των προσθέτων τροφίμων (E)
- διαιτολογικό λεξικό
- λεξικό τυποποιημένων διαιτών

Ενα βιβλίο που δίνει τη δυνατότητα στους επιστήμονες της υγείας να μεγιστοποιούν τα οφέλη της φαρμακευτικής αγωγής με τη σύσταση των κατάλληλων τροφών αλλά και να προτείνουν κατάλληλες δίαιτες στον ασθενή λαμβάνοντας υπόψη τη φαρμακευτική του αγωγή.

Προσφέρεται στην τιμή των **55€** (Συμπεριλαμβάνονται ΦΠΑ, έξοδα αποστολής)

Τηλέφωνα παραγγελιών: **210 2829552, 210 2843871**



**ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΣ
ΚΟΣΜΟΣ**

Κηφισιάς 15 & Ελπίδος 2
Ν. Ηρόκλειο 141 21 Αττική
T 210 28 29 552, 210 28 43 871
F 210 28 21 479

W www.farmaceutikoskosmos.gr (Password: FK 2007)

E info@farmkosm.gr