

Лекарства и прием пищи



Антибиотики

Тетрациклин, биомицин и т. п. — одни из самых “конфликтных” препаратов. Исключите из меню молоко и молочные продукты — они практически нейтрализуют действие антибиотиков. Также исключите алкоголь. Ешьте больше овощей, фруктов, зелени. Ограничьте кислое — фрукты, соки, газировки, сухое вино и любые блюда, приготовленные с уксусом.

Антидепрессанты

Препараты, содержащие ингибиторы моноаминоксидазы. Лучше воздержаться от употребления старых выдержанных сыров, сыров с плесенью, соевого соуса, квашеной капусты, куриной и говяжьей печени, вяленого мяса и рыбы, йогурта, изюма, инжира и сметаны. В этих продуктах содержится тирамин, сочетание которого с ингибиторами моноаминоксидазы может привести к резкому повышению артериального давления. Внимание! На время приема антидепрессантов полностью исключите алкоголь, особенно красное вино.

Антикоагулянты

Препараты для разжижения крови несовместимы с клюквой, клюквенным соком, морсом, зеленью. Подобное сочетание может привести к внутреннему кровотечению.

Аспирин

Ешьте блюда, бедные белками, жирами и углеводами, иначе действие лекарства снизится вдвое. Исключите цитрусовые соки — в сочетании с аспирином они вызывают сильнейшее раздражение слизистой желудка. Внимание! Не запивайте аспирин молоком (распространено убеждение, что таким образом защищается слизистая желудка) — этот напиток полностью “обезвреживает” лекарство, не давая ему работать.

Болеутоляющие

Амидопирин, ибупрофен и т. п. Исключите копчености, они практически нейтрализуют действие этих средств.

Гормональные препараты

Влияют на обмен веществ, поэтому для предупреждения осложнений ешьте творог и другие молочные продукты, рыбу, курагу, изюм, тыкву, ягоды, т.е. продукты, богатые белками, солями калия и витаминами.

Железосодержащие препараты

Лучше воздержаться от употребления чая, кофе, орехов, мучного и сладкого, а также молочных продуктов. Иначе железо будет плохо усваиваться.

Клофелин

Препарат для снижения артериального давления. Категорически запрещены алкогольные напитки. Алкоголь нейтрализует действие препарата, что может привести к скачку давления. Внимание! Сочетание клофелина и алкоголя может привести к потере сознания.

Мочегонные препараты

Выводят из организма калий; чтобы пополнить его запасы, включите в рацион зеленый горошек, шпинат, щавель, свеклу, курагу, картофель, репчатый лук, морковь и яблоки. Внимание! Мочегонные средства нельзя сочетать с корнем солодки — лакрицей (экстракт солодки входит в состав отхаркивающих микстур, добавляется в “аптечные” леденцы, отвар корня используется как мочегонное и слабительное средство). Вещества, содержащиеся в корне солодки, блокируют инактивацию в организме глюко — и

минералкортикоидов (гормонов коры надпочечников). Кроме того, сочетание с мочегонными препаратами способствует усиленному выведению жидкости, что может привести к обезвоживанию, и калия, что может привести к разрушению мышц.

Противоревматоидные средства

Агрессивно воздействуют на слизистую ЖКТ. Постарайтесь придерживаться строгой диеты: не ешьте сырые овощи и фрукты, грибы, жареное, мясные и рыбные бульоны.

Статины

Препараты для снижения уровня холестерина в крови нельзя сочетать с грейпфрутами, гибридными сортами цитрусовых. Вещества, содержащиеся в грейпфрутах и скрещенных с ними цитрусовых, блокируют фермент печени, ответственный за разрушение статинов. Из-за этого концентрация статинов в организме может резко увеличиться и привести к нарушению функции печени, а также к разрушению мышц.



Сульфаниламиды

Антибактериальные и противомикробные препараты. Постарайтесь исключить из меню печень, почки, зелень и клюкву, жирную пищу, а также сахар и другие сладости. Пейте больше жидкости, особенно щелочной минеральной воды. Дело в том, что при приеме этого вида препаратов уменьшается мочеиспускание, что может привести к закупорке мочевых путей и почечных канальцев нерастворимыми кристаллами, особенно в кислой моче. Поэтому нужно обеспечить организму значительно большее количество воды, чем обычно. Сахара и жиры снижают эффективность сульфаниламидных препаратов, способствуя замедлению пищеварения.

Со знаком плюс



Мы перечислили все опасные сочетания. А есть ли полезные?

Антибиотики

Лекарству помогут бороться с инфекцией свежие соки, фрукты, овощи и орехи.

Витамины А, D, E, К

Смело ешьте жирную пищу — она усиливает лечебное действие.

Противоопухолевые препараты

Употребляйте пищу, способствующую кроветворению: печень, рыбу, морковь, укроп,

гранаты, черную смородину, клубнику, мед, красное вино.

Слабительные препараты

Большой подмогой будут шпинат (содержит сапонины, усиливающие перистальтику кишечника), свекла, сладкие сливы, огурцы, кабачки, цельнозерновой хлеб.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в Михайловском, Волчихинском, Ключевском и Угловском районах» с. Михайловское, ул. Калинина, 5.