

Skutki uboczne przyjmowania leków z suplementami

28 listopada 2019

Dzisiaj chciałam poruszyć temat interakcji występujących pomiędzy lekami, ziołami, suplementami diety, jak i żywnością.

Suplementy diety i żywność mogą wpływać na działanie niektórych leków. Równoczesne przyjmowanie leków, suplementów i niektórej żywności, może doprowadzić do wystąpienia wielu niepożądanych skutków.

Niestety, w większości takich przypadków, lekarz nie mówi o nich, przepisując receptę. Rzadko poinformuje nas o nich, również farmaceuta, realizując receptę.

Powstała nawet agencja do sprawdzania bezpieczeństwa i określania dziennej dawki spożycia niektórych produktów spożywczych, suplementów diety, witamin. Jest to Europejski Urząd do spraw Bezpieczeństwa Żywności. Sporządzają co roku odpowiednie raporty dla produktów spożywczych czy suplementów diety.

Jaka jest ich wiarygodność?

Tak naprawdę, to najwięcej zagrożeń mamy ze strony leków.

Są to w większości produkty, które nie są naturalnymi substancjami. Przyjmowanie ich niesie za sobą wystąpienie wielu niepożądanych działań, uszkodzają organy, tkanki, komórki. Nie jest to wiedza tajemna, ponieważ oficjalnie informują o tym w ulotkach.

Musimy tu dodać, że nie chodzi nam tylko o interakcje, jakie występują pomiędzy przyjmowaniem różnych leków równocześnie. To jest temat znany.

Ale również o:

- interakcje leków z suplementami diety,
- interakcje leków z ziołami,
- interakcje leków z niektórymi produktami spożywczymi.

Co jest najczęstszym objawem wystąpienia takich interakcji?

Do najczęstszych interakcji zaliczamy wystąpienie skutków ubocznych w postaci złego samopoczucia czy wywołanej choroby. O jakich skutkach ubocznych mowa, możemy dowiedzieć się z ulotki dołączonej do każdego leku.

Zachęcam więc, czytamy ulotki, zanim zaczniemy przyjmować dany lek. Ulotka zawiera bardzo dużo danych i ważnych informacji, o których nie dowiemy się od lekarza. Na całym świecie ulotki różnią się treścią między sobą, zależy to od regionu, w którym jest sprzedawany.

I tak, najbardziej szczegółowe ulotki wychodzą w Stanach Zjednoczonych. Zawierają skład leków i substancji pomocniczych, opis jego działania, wytłumaczony jest sposób przyjmowania, skutki uboczne, interakcje z lekami, interakcje z żywnością, środki ostrożności, jak i przedawkowanie.

W przypadku działań ubocznych, podają nawet, jak często występują one w procentach. Dodatkowo na amerykańskich serwisach internetowych dotyczących leków, znajdziemy bardzo dużo informacji o lekach przeznaczonych, nie tylko dla potencjalnych pacjentów, ale i dla lekarzy:

https://www.drugs.com/drug_interactions.html

<https://www.uspharmacist.com/article/fooddrug-interactions>

Czytając powyższe strony, można odnieść wrażenie, że skutki

uboczne przerzucane są na produkty spożywcze. Z jednej strony jest to prawda, w przypadku, gdy kupujemy produkty spożywcze, soki z sieci korporacyjnych. Niewiele mają one wspólnego z naturą. Jednak nie zapominajmy, że leki są chemią. W niektórych przypadkach ratują nam życie. Jednak ciągłe ich zażywanie, rujnuje nasze zdrowie.

Możemy doczytać o niebezpiecznej interakcji niektórych leków z suplementami, ziołami i produktami takimi jak: witamina B3, witamina B6, kwas foliowy, witamina C, witamina E, magnez, wapń, żelazo, miłorząb japoński, czosnek, dziurawiec zwyczajny, żeń -szeń, aloes zwyczajny, kozłek lekarski, błonnik pokarmowy, polifenole z grejpfruta, alkohol, kofeina, palenie tytoniu.

Na poważne interakcje lekowe narażeni są chorzy na epilepsję czy depresję, ponieważ dawki leków, które biorą, wykazują niewielką różnicę pomiędzy dawką terapeutyczną a toksyczną.

Do interakcji może również dojść w przypadku, gdy bierzemy kilka leków jednocześnie. Często starsi ludzie biorą kilka lub nawet kilkanaście leków naraz, na różne choroby, przepisane przez różnych lekarzy specjalistów. W takim przypadku, może dojść nawet do kilkunastu interakcji pomiędzy lekami, suplementami diety oraz żywnością.

Powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na przyjmowanie dość niebezpiecznych dla zdrowia środków antykoncepcyjnych czy hormonalnych. Nie powinno się ich łączyć.

Niestety brakuje badań naukowych czy też baz danych, gdzie moglibyśmy sprawdzić wszystkie interakcje leków z suplementami i żywnością, którą spożywamy.

Czy jest na to sposób?

Jeżeli mamy przepisanych stos leków, to być może należy zmienić lekarza, by powoli zmniejszał ich ilość, aby ciężar

wyleczenia choroby skierował na zdrowe suplementy.

Starajmy się przede wszystkim zdrowo odżywiać, przyjmować przemyślaną suplementację, bądźmy aktywni fizycznie aż do późnej starości i nie stresujmy się każdą drobnostką.

W zasięgu ręki mamy dostęp do wielu naturalnych środków, do żywności prosto od rolnika, do ziół i dobrze byłoby, abyśmy sami produkowali własne wyroby, jak: chleb, jogurt, makaron, kiszonki, soki, warzywa i inne. To wszystko nam pomoże na wiele naszych dolegliwości.

Autorstwo: Marta Brzoza

Źródło: MartaBrzoza.pl

Bibliografia

Janusz Nawolski, „Interakcje pomiędzy lekami, suplementami diety, ziołami oraz żywnością”.