Različiti antibiotici različito djeluju u organizmu, pa hrana koju jedete i pića koja pijete mogu pojačati ili smanjiti njihovu učinkovitost. Zato je važno slijediti upute liječnika ili ljekarnika i uzimati ih kako je rečeno - prije ili poslije jela, a neki se uzimaju na tašte i nakon njih se ne jede neko vrijeme. Kod većine antibiotika određena vrsta hrane je zabranjena zbog ozbiljnih nuspojava - alkohol, kalcij, magnezij i grejp, objasnila nam je Branislava Čilić dr.med., specijalist obiteljske medicine iz Zagreba.

Grejp

Neki sastojci grejpa se razgrađuju u jetri jetrenim enzimima kao i antibiotici, stoga konkuriraju istim enzimima u razgradnji kao i antibiotik. U tom slučaju se antibiotik ne može razgraditi i izlučiti na vrijeme čime se (preporučenim redovitim uzimanjem, a smanjenim razlaganjem) nakuplja količina lijeka u organizmu i do toksičnih razina, a to može imati štetne posljedice.

Kalcij

Poznato je da kalcij iz mlijeka, mliječnih proizvoda i hrane koja sadrži kalcij, ali i lijekova koje koristimo u liječenju osteoporoze, smanjuje resorpciju antibiotika u crijevima, to posebno vrijedi za kinolonsku i tetraciklinsku grupu antibiotika. U tom slučaju se ne postiže terapijska doza lijeka u organizmu dostatna za borbu protiv bakterijskih uzročnika bolesti. To se može izbjeći

uzimanjem lijeka dva sata nakon konzumacije hrane bogate kalcijem. Dodaje kako sličan učinak ima i hrana s kiselim okusom, ali i hrana bogata vlaknima.

Magnezij

Uzimanje magnezija u kombinaciji s antibiotikom može smanjiti apsorpciju lijeka i tako ga napraviti manje učinkovitim u borbi s bolešću. Dobro ga je uzeti dva sata prije ili nakon antibiotika, nikako ne u isto vrijeme.

Alkohol

Ovaj sastojak ne utječe negativno na sve antibiotike, ali se ne preporučuje u kombinaciji ni sa jednom grupom lijekova pa tako ni s antibioticima. Posebice ne s antibiotikom metronidazolom gdje može izazvati hipoglikemiju, mučninu, povraćanju, smetnje disanja, ali i druge psihičke smetnje, zbunjenost, konfuziju.

Poželjne namirnice

Treba uzimati hranu bogatu vitaminom K kod pacijenata na terapiji martefarinom jer antibiotik u crijevima uništava bakterije koje proizvode vitamin K. On je važan u antikoagulantnom liječenju kako se ne bi pojačavao učinak martefarina, a posljedica bila neželjeno krvarenje.

Uz antibiotike bi trebalo uzimati i probiotike kako bi se obnovila crijevna flora na koju antibiotici negativno djeluju jer uz loše bakterije uništavaju i one dobre. Antibiotici zaustavljaju

razmnožavanje ili uništavaju bakterije, ali kako one loše koje uzrokuju bolest, tako i dobre koje se nalaze u crijevima i koje čine mikrobiotu našeg tijela. Njihovo smanjenje može uzrokovati narušenu ravnotežu crijevne flore i dovesti do proljeva, te rasta drugih uzročnika kao što su virusi i gljivice.

Tu pomažu probiotici koji vraćaju ravnotežu crijevne flore. To su lakto i bifido bakterije, koje možemo uzeti u obliku mliječnih kultura ili tableta. Dodala je i da antibiotike treba uzimati s dovoljno tekućine (oko 2 dcl), a voda je najbolji izbor.

Antibiotike trebate popiti u točno određeno vrijeme jer je učinak jedne doze vremenski ograničen i mora postojati kontinuitet koncentracije lijeka u tijelu kako bi on bio učinkovit. Farmakoindustrija u zadnje vrijeme pokušava smanjiti broj uzimanja lijeka u toku dana kako bi se suradljivost pacijenta održala kao i učinkovitost liječenja.

Korisni savjeti:

•Ne uzimajte duple ili polovične doze propisanog lijeka zato što vi mislite da vam je to puno ili malo - liječnik je taj koji procjenjuje propisanu dozu na osnovu znanja, iskustva i edukacije koju ima.

•Lijek uzimajte onoliko dugo koliko je propisano - 5, 7,10 dana ili dulje ako je potrebno jer svaka infekcija ima propisanu duljinu liječenja.

•Ukoliko imate neke neželjene reakcije na antibiotik, konzultirajte svog liječnika koji će vas uputiti da li ćete prekinuti terapiju ili ju nastaviti očekujući da će se nuspojave smanjiti ili nestati.

•Naročito je važno slijediti upute davanja antibiotika djeci u obliku sirupa.

•Ukoliko imate bilo kakvu nedoumicu pitajte liječnika ili ljekarnika.

24sata.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}