



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)  
بندرعباس

## تداخلات غذا و دارو

### Drug - Food Interaction



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: 1401/07/30-00151:P.E

عنوان	تداخلات غذا و دارو
تهیه کننده	فرحناز دهقان پور
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۲/۰۲/۳۰
بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: آقای حمید میرزائی- کارشناس تغذیه	

### \* دسته دارویی: ضد انعقاد خون

- وارفارین، کومادین

### توصیه ها و تداخلات غذایی:

- از تغییرات شدید در رژیم غذایی خودداری کنید.
- از مصرف داروهای حاوی خار مریم (مانند سیلیمارین یا لیورگل) اجتناب کنید.
- بسیاری از مکمل های غذایی و ویتامین ها با داروهای ضدانعقاد تداخل دارند و می توانند تأثیر دارو را کاهش یا افزایش دهند.
- سویا باعث کاهش اثر ضد لخته ای وارفارین و افزایش احتمال بروز لخته می گردد، از مصرف بیش از حد آن اجتناب کنید.
- از مصرف سیر، گریپ فروت، انبه و آب انبه، زنجبیل، گلوکز آمین و جینسینگ خودداری کنید چون این مواد می توانند احتمال خونریزی را افزایش دهند.
- مقادیر زیاد ویتامین E می تواند زمان لخته شدن را طولانی تر کرده و باعث خونریزی شود.

- مواد غذایی غنی از ویتامین K مثل: کلم، چای سبز، اسفناج، لویاسبز، کاهو، جگر، طیور و فراورده های پروبایوتیک را در زمان استفاده از وارفارین محدود کنید.

### \* دسته دارویی: گلیکوزیدها

- دیگوکسین

### توصیه ها و تداخلات غذایی:

- دیگوکسین را یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از غذا مصرف کنید.

= دارو را روزانه و در ساعت مشخص مصرف کنید.

- دیگوکسین را حداقل دو ساعت قبل یا دو ساعت بعد از خوردن غذاهای پر فیبر (سبزیجات و سبوس) و مکمل کلسیم مصرف کنید.
- از مصرف این دارو با زالزالک اجتناب کنید.
- گریپ فروت باعث افزایش غلظت دیگوکسین می شود.
- از مصرف همزمان شیرین بیان و دیگوکسین خودداری کنید.
- از مصرف داروهای حاوی خار مریم (سیلیمارین یا لیورگل) خودداری کنید.

### \* دسته دارویی: ضدالتهاب غیر استروئیدی

- آسپرین، ناپروکسن، دیکلوفناک، کتوپروفن، سلکوکسیب، مفنایمیک اسید، ایندومتاسین، ایبuprofen

### توصیه ها و تداخلات غذایی:

- این داروها را با غذا یا شیر مصرف کنید (در صورت ناراحتی معده).
- مصرف دراز مدت این داروها می تواند باعث کمبود فولیک اسید شود.
- مصرف غذاهای غنی از ویتامین سی همراه با آسپرین توصیه می گردد.
- ایندومتاسین باید با مقدار کافی آب خورده شود و حداقل تا نیم ساعت بعد از مصرف دارو در حالت ایستاده باشید.
- در حین مصرف آسپرین از مصرف الکل خودداری کنید.

### “سالم و تندرست باشید”

منبع: مترجم، پانید انوری فرد و همکاران، اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس ۲۰۲۱، چاپ اول ۱۴۰۰، انتشارات حیدری



## تداخلات غذا و دارو

اثربخشی برخی از داروها تا حدود زیادی به مواد غذایی و نوشیدنی هایی که استفاده می کنید بستگی دارد. برخی مواد غذایی با داروها تداخل دارند. حتی غذاهای سالم مانند میوه و سبزیجات نیز ممکن است باعث افزایش یا کاهش اثربخشی بعضی داروها شوند. بنابراین مشورت با پزشک یا مشاور تغذیه در این زمینه ضروریست. داروهای زیر در درمان بیماریهای سیستم قلب و عروق شامل فشار خون بالا، درد قفسه سینه، ضربان نامنظم قلب، نارسایی قلبی و لخته های خونی و کلسترول بالا مورد استفاده قرار می گیرد.

### دسته دارویی: کنترل کننده فشار خون

کاپتوپریل، انالاپریل، کوئیناپریل، لیزینوپریل



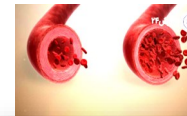
توصیه ها و تداخلات غذایی:

- این داروها را بهتر است با معده ی خالی مصرف کنید.
- مقادیر کافی مایعات بنوشید.
- غذای پرچرب، باعث کاهش جذب دارو می شود. بنابراین از مصرف غذاهای پرچرب پرهیز نمایید.
- محدودیت منابع غذایی حاوی پتاسیم زیاد مثل: سبزیجات برگ سبز، پرتقال، کیوی، موز توصیه می شود.
- از مصرف نمک و مکمل های حاوی پتاسیم اجتناب شود.

### دسته دارویی :

### وازیلاتورها(گشادکننده های عروق)

دiazوکساید، متورال



توصیه ها و تداخلات غذایی:

- ترکیبات شیرین بیان، نوشابه های الکلی، موز، شکلات، پنیر، انجیر، جگر، ماهی، ترشی، مخمر و مالت ممکن است باعث کاهش اثر داروی کاهش دهنده فشارخون شوند. ( مصرف یکبار در روز ترکیبات شیرین بیان مشکلی ایجاد نمی کند).
- از مصرف اب گریپ فروت خودداری کنید.



### \* دسته دارویی: بتابلوکرها

- آتنولول، متوپرولول، کارودیلول، متوپرولول، پروپرانولول، وراپامیل
- توصیه ها و تداخلات غذایی:

- غذاهای حاوی پروتئین بالا ممکن است غلظت سرمی پروپرانولول را افزایش دهد.
- مصرف همزمان داروی وراپامیل با غذا باعث کاهش جذب دارو می شود.
- از مصرف الکل خودداری کنید.
- این داروها به جز وراپامیل را با غذا مصرف کنید.
- مصرف آب پرتقال همراه با این داروها باعث کاهش اثر دارو می گردد.
- با رژیم کم نمک همراه باشد.



- اجتناب از مصرف شیرین بیان، نوشابه های الکلی، مالت، شکلات، موز، ماهی، جگر، پنیر، آناناس با مصرف آتنولول توصیه می شود.

### \* دسته دارویی: دیورتیک ها

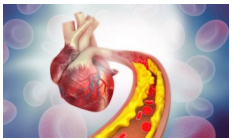
- بومتامید، فوروزماید، هیدروکلروتیازید، متولازون، تریامترن، اسپرونولاکتون

توصیه ها و تداخلات غذایی:

- اگر مصرف این داروها با معده خالی باعث ناراحتی معده شما می شود این دارو را با شیر مصرف کنید.
- از مصرف الکل اجتناب شود.
- برای جلوگیری از کاهش اثر هیدروکلروتیازید از مصرف آنتی-اسیدها، مکمل های کلسیم ویا آهن ۲ ساعت قبل و یا بعد از مصرف دارو اجتناب کنید.

- در زمان مصرف تریامترن و اسپرونولاکتون و هیدروکلروتیازید از مصرف بیش از اندازه منابع غنی از پتاسیم ( مثل موز، کیوی، پرتقال، سبزیجات برگ سبز، جایگزین های نمک حاوی پتاسیم) خودداری کنید.

- در صورت مصرف هیدروکلروتیازید از مصرف زیاد نمک جلوگیری کنید.



### \*دسته دارویی: کاهشده چربی خون

- آتورواستاتین، لوواستاتین، سیمواستاتین، کلوفیبرات، رزواستاتین و کلستیرامین



توصیه ها و تداخلات غذایی:

- این داروها باعث کاهش جذب ویتامین های محلول در چربی میشود، لذا مصرف منابع غذایی ویتامین K,E,D,A ضروری است.
- اجتناب از مصرف گریپ فروت و آب مرکبات، با مصرف آتورواستاتین، لوواستاتین، سیمواستاتین توصیه می شود.

