



Процесс выздоровления от различных заболеваний можно существенно ускорить, если учесть совместимость еды и лекарственных препаратов. При этом нужно помнить, что сочетание лекарств с разнообразной пищей может привести к самым невероятным эффектам – от многократного усиления действия препарата до его полной нейтрализации. Поэтому будущей маме важно знать, какие продукты и напитки не стоит употреблять вместе с лекарствами. Все продукты и напитки, которые могут оказать заметное влияние на действие лекарств при беременности, можно разделить на шесть основных групп: молоко и молочные продукты; зеленые овощи, в которых много витамина К и фолиевой кислоты (шпинат, брокколи, зеленая капуста и др.); грейпфрут и грейпфрутовый сок; кислые фрукты, ягоды и соки, богатые лимонной кислотой и

цитратами; напитки, богатые кофеином (кофе, чай, тонизирующие безалкогольные напитки); продукты, содержащие тирамин (шоколад, бананы, сыр, продукты из сои, копченые изделия и др.). Рассмотрим основные взаимоотношения этих продуктов и напитков и лекарственных средств.

### Молоко нельзя с антибиотиками

С чем нельзя молочные продукты? Полезные молочные продукты могут сыграть плохую службу в период медикаментозного лечения инфекционных и грибковых заболеваний. Например, молоко и молочные продукты нельзя употреблять совместно с антибиотиками группы пенициллина, тетрациклина, фторхинолонов, а также лекарствами от молочницы на основе флуконазола. При этом образуются устойчивые комплексы с молочным кальцием, в результате чего эффективность этих медикаментов может снижаться почти на 80 %. А вот после окончания курса лечения антибиотиками рекомендуют выпивать каждый день по стакану биокефира или биоiogурта – это поможет быстро и полноценно восстановить микрофлору кишечника.

Еще одна ошибка, которую люди нередко допускают при сочетании молока и лекарств, – это употребление молока сразу после приема препаратов, основным действующим веществом которых является аспирин. Предполагается, что молоко должно обезопасить желудок от кислотного влияния аспирина. Действительно, молоко успешно справляется с этой задачей и снижает раздражающее действие аспирина на слизистую желудка, однако при этом он частично инактивируется в щелочной среде молока и уже не может в полной мере оказывать свое лечебное противовоспалительное действие. Чтобы аспирин не так агрессивно действовал на слизистую желудка, его лучше запивать киселем или рисовым отваром.

Другая нежелательная для беременной женщины комбинация – молоко и синтетический витамин D3. Этот витамин, участвуя в регуляции кальций-фосфорного обмена, интенсивно усиливает всасывание в кишечнике кальция и фосфатов из молока, что может при длительном лечении этим витамином привести к гиперкальциемии у будущей мамы. Это состояние может вызвать у плода повышение чувствительности к витамину D, подавление функции паращитовидной железы, синдром специфической эльфоподобной внешности (внутриутробно у ребенка формируется широкий лоб, опущенные вниз полные щеки, большой рот с полными губами (особенно нижней), плоская форма носа, косоглазие в сочетании с задержкой умственного развития).

Ни в коем случае нельзя запивать молоком лекарства с кислотоустойчивым покрытием, поскольку предохранительная оболочка просто растворяется и препарат не оказывает положенного действия. Например, если запить молоком ферментные препараты, назначаемые для улучшения пищеварения, то их эффективность будет сведена к нулю.

Также с молочными продуктами не стоит принимать препараты железа, поскольку молочный кальций нарушает всасывание железа. Поэтому постарайтесь избегать употребления молока, йогуртов и сыров в течение 2 часов до и после приема этих лекарств и, конечно же, не запивать их молоком.

С чем можно? Молоком рекомендуется запивать некоторые гормональные препараты, нестероидные противовоспалительные средства (например, содержащие парацетамол). Это связано с обволакивающим свойством молока, благодаря которому уменьшается интенсивность и время местного агрессивного воздействия этих препаратов на слизистую желудка и кишечника. Поэтому эти таблетки при назначенном регулярном приеме следует принимать за 30–40 минут до еды и запивать молоком.

Зеленые овощи, в которых много витамина К и фолиевой кислоты нельзя с антикоагулянтами

К этой группе овощей относятся шпинат, брокколи, зеленая капуста и др.

С чем нельзя? Для профилактики и лечения тромбозов, венозных и артериальных тромбозов, при заболеваниях сердца беременной женщине могут назначаться антикоагулянты – вещества, препятствующие образованию тромбов в кровеносных сосудах. При этом важно на время лечения исключить из рациона зеленые овощи: брокколи, брюссельскую капусту, цветную капусту, шпинат, салат, кресс-салат, а также зеленый чай, сою, так как эти продукты содержат достаточно много кровосвертывающего витамина К, действующего прямо противоположно антикоагулянтам, а значит, эффекта от лечения можно не ждать. И напротив, если принимать эти лекарства и есть ежедневно продукты, богатые витамином Е (миндаль, кешью, лосось, судак, кальмары), то антикоагулянты непрямого действия могут вызвать кровотечения.

С чем можно? Если беременной назначен курс антибактериальной терапии (антибиотики и сульфаниламидные препараты), то необходимо включить в рацион побольше темно-зеленых овощей, так как они богаты фолиевой кислотой. Эта необходимость обусловлена тем, что антибиотики вызывают дисбактериоз и нарушение синтеза кишечной микрофлорой этого важного для беременной женщины и развивающегося плода витамина.

Грейпфрут нельзя почти со всеми лекарствами

С чем нельзя? Лидером несочетаемости с лекарствами можно назвать грейпфрут. Препаратов, с которыми он «конфликтует», настолько много, что некоторые исследователи выступают в пользу специальной маркировки продуктов, содержащих этот фрукт.

Опасность этого на первый взгляд безобидного продукта связана с тем, что определенные компоненты грейпфрутового сока блокируют специфический фермент, участвующий в метаболизме многих современных лекарств, в результате чего после оказания помощи медикаменты не выводятся из организма, а наоборот, повторно всасываются в кровь, что приводит к непредвиденной передозировке.

Даже один стакан грейпфрутового сока способен увеличить токсичность препаратов

## Продукты и лекарства: антибиотики нельзя запивать молоком

Автор: Administrator  
25.04.2018 10:26 -

---

эритромицина, усилить действие снотворных и вызвать яркие проявления побочных эффектов других лекарств.

Итак, забыть об этом фрукте и грейпфрутовом соке (особенно свежевыжатом) придется, если назначены:

- противотревожные и снотворные препараты, антидепрессанты;
- антибиотики (особенно из группы эритромицина);
- средства от аллергии;
- противосвертывающие препараты;
- противоэпилептические препараты;
- средства для лечения повышенного давления и аритмий из группы бета-блокаторов;
- препараты для лечения болезней сердца из группы блокаторов кальциевых каналов;
- гормональные препараты, содержащие кортизол, эстрадиол, метилпреднизолон, прогестерон, тестостерон;
- лекарства, угнетающие иммунитет;
- препараты, снижающие уровень холестерина (из группы статинов);
- препараты, основным действующим веществом является теофиллин (используется для лечения заболеваний легких);
- сильные обезболивающие препараты;
- противовирусные и противогрибковые средства;
- лекарства от гельминтов;
- противокашлевые препараты: декстрометорфан и аналоги;
- противоопухолевые препараты.

С чем можно? Учитывая, что исследования сочетаемости активных компонентов грейпфрута проведены не со всеми группами лекарственных препаратов, во время лечения лучше вообще отказаться от этого продукта, причем на 3 дня до и после лечения, так как эффект его влияния держится до 72 часов.

Кислые фрукты, ягоды и соки нельзя с антибиотиками и противогрибковыми

препаратами

С чем нельзя? Органические кислоты (особенно лимонная), которыми богаты кислые фруктовые и овощные соки, могут нейтрализовать фармакологический эффект некоторых антибиотиков (эритромицина, ампициллина); замедлить всасывание мочегонных средств, а также усилить токсические свойства противогрибковых препаратов.

Также кислые соки несовместимы с препаратами, снижающими кислотность желудочного сока (антацидными и противоязвенными средствами), из-за нейтрализующего эффекта; сердечными гликозидами и сульфаниламидами (сульфадиметоксин, сульфален и др.), антидепрессантами и др. Кроме того, органические кислоты фруктов и ягод разрушают препараты кальция. А если запивать препараты на основе аспирина кислыми соками, то его раздражающее действие на слизистую желудка усиливается.

Клюквенный сок также несовместим с антикоагулянтами, принимаемыми для разжижения крови, так как подобное сочетание легко может привести к внутреннему кровотечению.

А если будущая мама принимает препараты для снижения давления, то ей следует с осторожностью есть ягоды черноплодной рябины, в которой содержатся вещества, расширяющие сосуды, в результате чего давление может упасть ниже физиологической нормы.

С чем можно? Соками можно запивать поливитаминные комплексы и препараты железа – их усваиваемость от этого улучшается.

Напитки, богатые кофеином, нельзя с биостимуляторами

К ним относят кофе, чай и некоторые тонизирующие безалкогольные напитки.

С чем нельзя? Кофеинсодержащие напитки нельзя комбинировать с препаратами-биостимуляторами (например, на основе женьшеня, элеутерококка, китайского лимонника, аралии и др.), так как это приведет к усилению побочных эффектов данных лекарств и вызовет у беременной женщины подъем артериального давления, бессонницу, повышенное возбуждение и раздражительность. И наоборот, кофе, крепкий чай и тонизирующие напитки в сочетании с седативными препаратами приводят к нейтрализации их действия и сведут на нет ожидаемый успокоительный эффект.

Также напитки с кофеином усиливают действие вещества теофиллина, входящего в состав препаратов для расширения бронхов, и инсулина, вызывая эффект их передозировки при нормальных дозах.

А если запивать такими напитками антибиотики пенициллинового и эритромицинового

ряда, то эффективность их действия будет резко снижена.

С кофе и тонизирующими напитками несовместимы также таблетки от болей в желудке, так как при этом наблюдается повышенное раздражение желудка.

Употребление чая нужно резко ограничить, если врачом назначены препараты железа (что часто встречается при лечении анемии во время беременности). Это связано с тем, что танин, присутствующий в чае, обладает способностью ингибировать всасывание железа в кишечнике.

С чем можно? Вы замечали, что некоторые обезболивающие препараты (например, цитрамон) содержат кофеин? Это связано с тем, что кофеин усиливает действие анальгетиков и хорошо помогает при мигреноподобных головных болях, связанных со спазмом сосудов. Поэтому вполне возможно запить таблетку парацетамола некрепким кофе для мягкого усиления обезболивающего эффекта. А вот препараты от головной боли, в которых и так уже содержится кофеин, во избежание передозировки последнего, кофе запивать не следует.

### В обратном направлении

Не только напитки с кофеином влияют на действие лекарств, но и наоборот, некоторые лекарства способны усиливать действие кофе на организм. Так, антибиотики и антидепрессанты блокируют фермент, отвечающий за усвоение кофеина, в результате чего это вещество дольше задерживается в организме, перевозбуждая нервную систему будущей мамы.

### Продукты, содержащие тирамин, нельзя с антидепрессантами

В эту группу продуктов входят шоколад, бананы, сыр, продукты из сои, копченые изделия и др.

С чем нельзя? Если беременной назначены антидепрессанты, то на действие данных препаратов существенно влияет тирамин – органическое вещество, образующееся из аминокислоты триптофана, которым богаты белковые продукты. Кроме того, многие продукты, изначально содержавшие мало тирамина, накапливают его в больших количествах после длительного хранения или высокотемпературной обработки (например, копчености). Кстати, в свежей рыбе и мясе, несмотря на то что это продукты, богатые триптофаном, тирамина почти нет.

Неблагоприятное действие этого нежелательного союза заключается в том, что, влияя на метаболизм антидепрессантов, тирамин, содержащийся в пищевых продуктах, усиливает проявления побочных эффектов этих препаратов. При этом за счет спазма сосудов происходит подъем давления и возникают резкие головные боли, в тяжелых случаях возможен риск возникновения гипертонического криза.

Также тирамин за счет способности вызывать сужение кровеносных сосудов полностью

## Продукты и лекарства: антибиотики нельзя запивать молоком

Автор: Administrator  
25.04.2018 10:26 -

---

нейтрализует эффект сосудорасширяющих препаратов (например, применяемых при мигрени).

Поэтому если вам пришлось принимать подобные лекарства, то обратите внимание на свое питание.

С чем можно? Все остальные сочетания продуктов-источников тирамина и лекарств, не влияющих на тонус сосудов и настроение, вполне допустимы.

В каких же продуктах содержится тирамин?

Тирамин входит в состав:

-выдержанных сыров (рокфор, бри, камамбер, чеддер, фета, горгонзола, моцарелла, пармезан, швейцарский), плавленых сыров, брынзы;

-маринованной и копченой сельди, лосося, красной и черной икры;

-мясных и рыбных консервов, копченого мяса, шашлыков, сырокопченых колбас;

-кофе, шоколада;

-бананов, авокадо, ананасов, фиников, цитрусовых, винограда, изюма, белой и красной смородины, инжира;

-красной фасоли, бобов, чечевицы, оливок, квашеной капусты и огурцов, арахиса;

-соевого соуса, мисо, темпе.

Правила приема лекарств

1. Если нет специального указания в инструкции, лекарства лучше пить перед едой или после нее. Между приемом пищи и препарата должно пройти 30–40 минут. И только препараты, стимулирующие аппетит, желчегонные растительные средства, пищеварительные ферменты – можно принимать во время или за 10–15 минут до еды.

2. После еды лучше принимать препараты, которые раздражают слизистую оболочку желудка: нестероидные противовоспалительные препараты (например, средства на основе ибупрофена), гормоны-стероиды, а также жирорастворимые витамины, для всасывания которых нужен пищевой жир.

3. Запивайте медикаменты чистой негазированной питьевой водой комнатной температуры в достаточном количестве (около стакана).

**Процесс выздоровления от различных заболеваний можно существенно ускорить, если учесть совместимость еды и лекарственных препаратов. При этом нужно помнить, что сочетание лекарств с разнообразной пищей может привести к самым невероятным эффектам – от многократного усиления действия препарата до его полной нейтрализации. Поэтому будущей маме важно знать, какие продукты и напитки не стоит употреблять вместе с лекарствами.**

Все продукты и напитки, которые могут оказать заметное влияние на действие лекарств при беременности, можно разделить на шесть основных групп: молоко и молочные продукты; зеленые овощи, в которых много витамина К и фолиевой кислоты (шпинат, брокколи, зеленая капуста и др.); грейпфрут и грейпфрутовый сок; кислые фрукты, ягоды и соки, богатые лимонной кислотой и цитратами; напитки, богатые кофеином (кофе, чай, тонизирующие безалкогольные напитки); продукты, содержащие тирамин (шоколад, бананы, сыр, продукты из сои, копченые изделия и др.).

Рассмотрим основные взаимоотношения этих продуктов и напитков и лекарственных средств.

### **Молоко нельзя с антибиотиками**

С чем нельзя молочные продукты? Полезные молочные продукты могут сыграть плохую службу в период медикаментозного лечения инфекционных и грибковых заболеваний.



Например, молоко и молочные продукты нельзя употреблять совместно с антибиотиками группы пенициллина, тетрациклина, фторхинолонов, а также лекарствами от молочницы на основе флуконазола. При этом образуются устойчивые комплексы с молочным кальцием, в результате чего эффективность этих медикаментов может снижаться почти на 80 %. А вот после окончания курса лечения антибиотиками рекомендуют выпивать каждый день по стакану биокефира или биоiogурта – это поможет быстро и полноценно восстановить микрофлору кишечника.

Еще одна ошибка, которую люди нередко допускают при сочетании молока и лекарств, – это употребление молока сразу после приема препаратов, основным действующим веществом которых является аспирин. Предполагается, что молоко должно обезопасить желудок от кислотного влияния аспирина. Действительно, молоко успешно справляется с этой задачей и снижает раздражающее действие аспирина на слизистую желудка, однако при этом он частично инактивируется в щелочной среде молока и уже не может в полной мере оказывать свое лечебное противовоспалительное действие. Чтобы аспирин не так агрессивно действовал на слизистую желудка, его лучше запивать киселем или рисовым отваром.

Другая нежелательная для беременной женщины комбинация – молоко и синтетический витамин D3. Этот витамин, участвуя в регуляции кальций-фосфорного обмена, интенсивно усиливает всасывание в кишечнике кальция и фосфатов из молока, что может при длительном лечении этим витамином привести к гиперкальциемии у будущей мамы. Это состояние может вызвать у плода повышение чувствительности к витамину D, подавление функции паращитовидной железы, синдром специфической эльфоподобной внешности (внутриутробно у ребенка формируется широкий лоб, опущенные вниз полные щеки, большой рот с полными губами (особенно нижней), плоская форма носа, косоглазие в сочетании с задержкой умственного развития).

## **Продукты и лекарства: антибиотики нельзя запивать молоком**

Автор: Administrator  
25.04.2018 10:26 -

---

Ни в коем случае нельзя запивать молоком лекарства с кислотоустойчивым покрытием, поскольку предохранительная оболочка просто растворяется и препарат не оказывает положенного действия. Например, если запить молоком ферментные препараты, назначаемые для улучшения пищеварения, то их эффективность будет сведена к нулю.

Также с молочными продуктами не стоит принимать препараты железа, поскольку молочный кальций нарушает всасывание железа. Поэтому постарайтесь избегать употребления молока, йогуртов и сыров в течение 2 часов до и после приема этих лекарств и, конечно же, не запивать их молоком.

С чем можно? Молоком рекомендуется запивать некоторые гормональные препараты, нестероидные противовоспалительные средства (например, содержащие парацетамол). Это связано с обволакивающим свойством молока, благодаря которому уменьшается интенсивность и время местного агрессивного воздействия этих препаратов на слизистую желудка и кишечника. Поэтому эти таблетки при назначенном регулярном приеме следует принимать за 30–40 минут до еды и запивать молоком.

## **Зеленые овощи, в которых много витамина К и фолиевой кислоты нельзя с антикоагулянтами**

К этой группе овощей относятся шпинат, брокколи, зеленая капуста и др.

С чем нельзя? Для профилактики и лечения тромбозов, венозных и артериальных тромбозов, при заболеваниях сердца беременной женщине могут назначаться антикоагулянты – вещества, препятствующие образованию тромбов в кровеносных сосудах. При этом важно на время лечения исключить из рациона зеленые овощи: брокколи, брюссельскую капусту, цветную капусту, шпинат, салат, кресс-салат, а также зеленый чай, сою, так как эти продукты содержат достаточно много кровосвертывающего витамина К, действующего прямо противоположно антикоагулянтам, а значит, эффекта от лечения можно не ждать. И напротив, если принимать эти лекарства и есть ежедневно продукты, богатые витамином Е (миндаль, кешью, лосось, судак, кальмары), то антикоагулянты непрямого действия могут вызвать кровотечения.

С чем можно? Если беременной назначен курс антибактериальной терапии (антибиотики и сульфаниламидные препараты), то необходимо включить в рацион побольше темно-зеленых овощей, так как они богаты фолиевой кислотой. Эта необходимость обусловлена тем, что антибиотики вызывают дисбактериоз и нарушение синтеза кишечной микрофлорой этого важного для беременной женщины и развивающегося плода витамина.

### **Грейпфрут нельзя почти со всеми лекарствами**

С чем нельзя? Лидером несочетаемости с лекарствами можно назвать грейпфрут.

Препаратов, с которыми он «конфликтует», настолько много, что некоторые исследователи выступают в пользу специальной маркировки продуктов, содержащих этот фрукт.

Опасность этого на первый взгляд безобидного продукта связана с тем, что определенные компоненты грейпфрутового сока блокируют специфический фермент, участвующий в метаболизме многих современных лекарств, в результате чего после оказания помощи медикаменты не выводятся из организма, а наоборот, повторно всасываются в кровь, что приводит к непредвиденной передозировке.

Даже один стакан грейпфрутового сока способен увеличить токсичность препаратов эритромицина, усилить действие снотворных и вызвать яркие проявления побочных эффектов других лекарств.

**Итак, забыть об этом фрукте и грейпфрутовом соке (особенно свежевыжатом) придется, если назначены:**

-противотревожные и снотворные препараты, антидепрессанты;

-антибиотики (особенно из группы эритромицина);

-средства от аллергии;

-противосвертывающие препараты;

-противоэпилептические препараты;

-средства для лечения повышенного давления и аритмий из группы бета-блокаторов;

-препараты для лечения болезней сердца из группы блокаторов кальциевых каналов;

-гормональные препараты, содержащие кортизол, эстрадиол, метилпреднизолон, прогестерон, тестостерон;

-лекарства, угнетающие иммунитет;

-препараты, снижающие уровень холестерина (из группы статинов);

-препараты, основным действующим веществом является теофиллин (используется для лечения заболеваний легких);

-сильные обезболивающие препараты;

-противовирусные и противогрибковые средства;

-лекарства от гельминтов;

-противокашлевые препараты: декстрометорфан и аналоги;

-противоопухолевые препараты.

С чем можно? Учитывая, что исследования сочетаемости активных компонентов грейпфрута проведены не со всеми группами лекарственных препаратов, во время лечения лучше вообще отказаться от этого продукта, причем на 3 дня до и после лечения, так как эффект его влияния держится до 72 часов.

Кислые фрукты, ягоды и соки нельзя с антибиотиками и противогрибковыми препаратами

С чем нельзя? Органические кислоты (особенно лимонная), которыми богаты кислые фруктовые и овощные соки, могут нейтрализовать фармакологический эффект некоторых антибиотиков (эритромицина, ампициллина); замедлить всасывание мочегонных средств, а также усилить токсические свойства противогрибковых препаратов.

Также кислые соки несовместимы с препаратами, снижающими кислотность желудочного сока (антацидными и противоязвенными средствами), из-за нейтрализующего эффекта; сердечными гликозидами и сульфаниламидами (сульфадиметоксин, сульфален и др.), антидепрессантами и др. Кроме того, органические кислоты фруктов и ягод разрушают препараты кальция. А если запивать препараты на основе аспирина кислыми соками, то его раздражающее действие на слизистую желудка усиливается.

Клюквенный сок также несовместим с антикоагулянтами, принимаемыми для разжижения крови, так как подобное сочетание легко может привести к внутреннему кровотечению.

А если будущая мама принимает препараты для снижения давления, то ей следует с осторожностью есть ягоды черноплодной рябины, в которой содержатся вещества, расширяющие сосуды, в результате чего давление может упасть ниже физиологической нормы.

С чем можно? Соками можно запивать поливитаминные комплексы и препараты железа – их усваиваемость от этого улучшается.

### **Напитки, богатые кофеином, нельзя с биостимуляторами**

К ним относят кофе, чай и некоторые тонизирующие безалкогольные напитки.

С чем нельзя? Кофеинсодержащие напитки нельзя комбинировать с препаратами-биостимуляторами (например, на основе женьшеня, элеутерококка, китайского лимонника, аралии и др.), так как это приведет к усилению побочных эффектов данных лекарств и вызовет у беременной женщины подъем артериального давления, бессонницу, повышенное возбуждение и раздражительность. И наоборот, кофе, крепкий чай и тонизирующие напитки в сочетании с седативными препаратами приводят к нейтрализации их действия и сведут на нет ожидаемый успокоительный эффект.

Также напитки с кофеином усиливают действие вещества теофиллина, входящего в состав препаратов для расширения бронхов, и инсулина, вызывая эффект их передозировки при нормальных дозах.

А если запивать такими напитками антибиотики пенициллинового и эритромицинового ряда, то эффективность их действия будет резко снижена.



С кофе и тонизирующими напитками несовместимы также таблетки от болей в желудке, так как при этом наблюдается повышенное раздражение желудка.

Употребление чая нужно резко ограничить, если врачом назначены препараты железа (что часто встречается при лечении анемии во время беременности). Это связано с тем, что танин, присутствующий в чае, обладает способностью ингибировать всасывание железа в кишечнике.

С чем можно? Вы замечали, что некоторые обезболивающие препараты (например, цитрамон) содержат кофеин? Это связано с тем, что кофеин усиливает действие анальгетиков и хорошо помогает при мигреноподобных головных болях, связанных со спазмом сосудов. Поэтому вполне возможно запить таблетку парацетамола некрепким кофе для мягкого усиления обезболивающего эффекта. А вот препараты от головной боли, в которых и так уже содержится кофеин, во избежание передозировки последнего, кофе запивать не следует.

**В обратном направлении**

Не только напитки с кофеином влияют на действие лекарств, но и наоборот, некоторые лекарства способны усиливать действие кофе на организм. Так, антибиотики и антидепрессанты блокируют фермент, отвечающий за усвоение кофеина, в результате чего это вещество дольше задерживается в организме, перевозбуждая нервную систему будущей мамы.

### **Продукты, содержащие тирамин, нельзя с антидепрессантами**

В эту группу продуктов входят шоколад, бананы, сыр, продукты из сои, копченые изделия и др.

С чем нельзя? Если беременной назначены антидепрессанты, то на действие данных препаратов существенно влияет тирамин – органическое вещество, образующееся из аминокислоты триптофана, которым богаты белковые продукты. Кроме того, многие продукты, изначально содержавшие мало тирамина, накапливают его в больших количествах после длительного хранения или высокотемпературной обработки (например, копчености). Кстати, в свежей рыбе и мясе, несмотря на то что это продукты, богатые триптофаном, тирамина почти нет.

Неблагоприятное действие этого нежелательного союза заключается в том, что, влияя

Автор: Administrator  
25.04.2018 10:26 -

---

на метаболизм антидепрессантов, тирамин, содержащийся в пищевых продуктах, усиливает проявления побочных эффектов этих препаратов. При этом за счет спазма сосудов происходит подъем давления и возникают резкие головные боли, в тяжелых случаях возможен риск возникновения гипертонического криза.

Также тирамин за счет способности вызывать сужение кровеносных сосудов полностью нейтрализует эффект сосудорасширяющих препаратов (например, применяемых при мигрени).

Поэтому если вам пришлось принимать подобные лекарства, то обратите внимание на свое питание.

С чем можно? Все остальные сочетания продуктов-источников тирамина и лекарств, не влияющих на тонус сосудов и настроение, вполне допустимы.

**В каких же продуктах содержится тирамин?**

## **Продукты и лекарства: антибиотики нельзя запивать молоком**

Автор: Administrator  
25.04.2018 10:26 -

---

Тирамин входит в состав:

-выдержанных сыров (рокфор, бри, камамбер, чеддер, фета, горгонзола, моцарелла, пармезан, швейцарский), плавленых сыров, брынзы;

-маринованной и копченой сельди, лосося, красной и черной икры;

-мясных и рыбных консервов, копченого мяса, шашлыков, сырокопченых колбас;

-кофе, шоколада;

-бананов, авокадо, ананасов, фиников, цитрусовых, винограда, изюма, белой и красной смородины, инжира;

-красной фасоли, бобов, чечевицы, оливок, квашеной капусты и огурцов, арахиса;

-соевого соуса, мисо, темпе.

## **Правила приема лекарств**

1. Если нет специального указания в инструкции, лекарства лучше пить перед едой или после нее. Между приемом пищи и препарата должно пройти 30–40 минут. И только препараты, стимулирующие аппетит, желчегонные растительные средства, пищеварительные ферменты – можно принимать во время или за 10–15 минут до еды.

2. После еды лучше принимать препараты, которые раздражают слизистую оболочку желудка: нестероидные противовоспалительные препараты (например, средства на основе ибупрофена), гормоны-стероиды, а также жирорастворимые витамины, для всасывания которых нужен пищевой жир.

3. Запивайте медикаменты чистой негазированной питьевой водой комнатной температуры в достаточном количестве (около стакана).

Источник: <https://www.9months.ru/zdorovieberem/6101/produkty-i-lekarstva-pochemu-antibiotiki-nelzya-zapivat-molokom-a-pro-greypfrut-pri-bolezni-voobsche-luchshe-zabyt>

Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=70&t=34400>