

Диеты и лекарства



Состав пищи оказывает влияние на процессы всасывания и метаболизм ЛС, что проявляется в изменении их свойств, распределения и выведения из организма.

В результате таких взаимодействий продукты питания могут усиливать или подавлять метаболизм лекарственных веществ. При этом особенно бдительными должны быть те, кто соблюдает диету

«ЗЕЛЕНАЯ» ДИЕТА

Основа «зеленой» диеты (продолжительность 2–3 мес) — построение ежедневного рациона таким образом, чтобы два или три блюда были приготовлены из зеленых овощей и фруктов (зеленый горошек, брокколи, брюссельская капуста, шпинат, щавель, зеленая фасоль, авокадо). При этом в рационе должны быть овсяные хлопья, кефир, натуральный йогурт, нежирная рыба и мясо, фасоль, арахис, фисташки.

Соблюдая данную диету (как, впрочем, и большинство других диет для похудения), необходимо корректировать свой рацион таким образом, чтобы избежать нежелательных взаимодействий продуктов питания и ЛС.

К примеру, в состав белокочанной капусты и зеленого салата входит прогватрин — вещество, оказывающее активное антигиперлипидное действие. Поэтому употребление этих овощей будет усиливать эффект антигиперлипидных препаратов и смягчать действие синтетических гормонов щитовидной железы.

Продукты, богатые витамином К (шпинат, зеленый горошек, брокколи), могут снижать действие непрямых коагулянтов.

Сульфаниламиды блокируют синтез фолиевой кислоты микробными клетками, поэтому во время их применения следует избегать употребления продуктов с высоким содержанием витамина В₉ (спаржа, бобы, петрушка, шпинат, говяжья печень).

Также следует учесть, что авокадо и рыба (как и другие продукты с высоким содержанием витамина В₆) могут снижать эффективность препаратов леводопы, а кефир — биодоступность антибиотиков тетрациклинового ряда [1, 2].



ШОКОЛАДНАЯ ДИЕТА

Шоколадная монодиета (до 7 дней) подразумевает употребление 100 г шоколада в сутки.

Известно, что шоколад может спровоцировать так называемый тираминовый, или «сырный», синдром [1]. Он развивается при сочетании употреблении пищевых продуктов, содержащих тирамин и серотонин, с ЛС, которые повышают уровень катехоламинов (ингибиторы МАО, психостимуляторы, сосудосуживающие средства). Как следствие возникают сильная головная боль и тахикардия, резко повышается АД, возможно внутричерепное кровоизлияние и др.

Данная опасность подстерегает также и тех, кто соблюдает брынзовую, банановую и финиковую диету.

МОЛОЧНАЯ ДИЕТА

Суровая молочная диета для похудения, рассчитанная на 7 дней, рекомендует выпивать по 1 л натурального молока в день (по стакану каждые 2–3 ч).

Соблюдая молочную диету, в силу целого ряда причин желательнее воздержаться от применения ЛС. В частности, молоко увеличивает скорость всасывания нестероидных противовоспалительных препаратов (бутадиона, вольтарена, индометацина),

резерпина, а также глюкокортикостероидов (преднизолон, дексаметазон и др.).

В то же время молоко снижает рН желудочного сока и тем самым уменьшает биодоступность фторхинолонов, препаратов железа и некоторых ингибиторов вирусных протеиназ (например, нельфинавира) [2]. Молоко может существенно снижать эффективность препаратов леводопы и сульфаниламидных ЛС, ухудшать скорость и полноту всасывания пенициллинов и цефалоспоринов. Также следует помнить о том, что молоко и молочные продукты на 30–80% снижают всасывание тетрациклиновых антибиотиков [1]. Кроме того, молоко может вызывать разрушение кислотоустойчивой оболочки таблеток, разрушение действующих веществ и нарушение их всасывания.

АНАНАСОВАЯ ДИЕТА

Популярная ананасовая диета (до 5 дней) не является особенно строгой. Помимо основного продукта (ананаса), она допускает употребление мяса птицы, риса, зеленых овощей, лимонов, томатов и творога.

В этой связи следует учитывать, что ананас и лимон могут вызвать «сырный» синдром, зеленые овощи и томаты — снижать эффективность коагулянтов непрямого действия. Кроме того, томаты негативно сказываются на эффективности сульфаниламидных препаратов. Употребление курицы и бурого риса может снижать активность препаратов леводопы, а творога — уменьшать эффективность тетрациклинов.

Подготовила Александра Демецкая

Список литературы находится в редакции