



# İlaç Besin Etkileşmesi

**İ**laçlar pek çok hastalığın önlenmesinde, etkin bir şekilde kullanılmasına rağmen, yaygın ve yanlış bir kanı her ilâcın her durumda en iyi şekilde etki edeceğinin düşünülmesidir.

Ancak ilâçların etkilerini tam olarak ve güvenli bir şekilde gösterebilmeleri için, uygun şekilde kullanılmaları gerekir. Pek çok ilâç, güçlü etken veya yardımcı maddeler taşımaktadır. Bu maddeler insan vücudu ile, uygulanan diyetle, o kişinin yaşam tarzıyla değişik etkileşmelere yol açabilir. Bazı yiyecekler, içecekler, alkol, kafein ve sigara ilâçlarla etkileşmeye girebilir. Bu etkileşmeler bazen hafif yan etkilerin ortaya çıkmasına yol açarken, bazen de ilâcın etkisini yitirmesine (ki bu önemli bir hastalığın tedavisinin aksamasına yol açabilir) veya ağır yan etkilerin oluşmasına sebep olabilir.

İlaç kullanımı hiçbir zaman ezbere olmamalıdır. Hekimin uygun gördüğü ilâçlar, yine hekimin ve eczacının tavsiye ettiği dozda, zamanda ve uygun diyetle kullanılmalıdır. İlaçların besinlerle etkileşmesinde, bireysel faktörler de büyük rol oynar. Bir kişide görülmeyen bir etkileşme başka bir hastada şiddetli şekilde ortaya çıkabilir. Bunun sebepleri, değişik dozların uygulanması, çok farklı besin maddelerinin tüketilmesi, cinsiyet, yaş, genel sağlık durumu olabilir.

Günümüzde karşılaşılan önemli sorunlardan biri de, hastalara hekim tarafından reçete ile verilen ilâçların yanı sıra hastaların, eş ve dosttan duyulan farklı tedavileri de kendi başlarına kullanmalarıdır. Bu yüzden hastalara, ileride karşılaşılabilecek sorunları baştan önlemek için, kullanılan her türlü ilâç, vitamin, bitkisel ilâç ve gıda katkı maddesi ve varsa uygulanan diyet hakkında mutlaka hekime ve eczacıya bilgi vermeleri gerektiği anlatılmalıdır.

Bazı önemli ilâçları ve besinlerle olan etkileşmeleri birlikte inceleyelim. Aşağıda sıralayacağımız tablodaki etkileşimler, grupların genel

özelliklerine aittir. Ancak her ilâca ait daha ayrıntılı ve doğru bilgiye müracaat kitapları ve hatta prospektüsünden ulaşabilirsiniz. Verilen bilgilerle uyuşmayan bazı istisnalar olabilir veya hekim ilâçtan beklediği etkiyi değiştirmek için ilâcın kullanımını düzenleyebilir.

## Allerjide kullanılan ilâçlar

### Antihistaminikler

**Besin:** Antihistaminiklerin etkinliğinin arttırmak için aç karına kullanılması önerilmektedir.

**Alkollü içkiler :** Bazı antihistaminikler, motor performansda azalmaya ve koordinasyon bozulmasına yol açabilirler, bu sebeple içki ile beraber alınmaları tavsiye edilmemektedir.

## Artrit ve Ağrıda kullanılan ilâçlar

### Analjezik ve Antipiretikler

**Besin:** Hızlı etki için, aç karına kullanılması önerilmektedir. Mesela yiyecekler asetaminofenin emilimini azaltmaktadır.

**Alkollü içkiler :** Eğer hasta kronik içki alışkanlığı varsa ( her gün ve günde üç kadehten fazla), mutlaka ağrı kesici ilâçların kullanılmasından önce hekime veya eczacıya danışılması gerekmektedir. Çünkü karaciğer hasarı veya mide kanaması görülme riski bu kişilerde artacaktır.

## Non Steroidal Anti Enflamatuvar ilâçlar (NSAIDS)

**Besin:** Bu ilâçlar mide de iritasyona neden olabilecekleri için, besinlerle veya sütle tüketilmeleri önerilmektedir.

**Alkollü içkiler:** İçki alışkanlığı olanlarda bu ilâçların kullanılması karaciğer hasarının artmasına ve mide kanamalarının görülmesine sebep olabilir.

### Kortikosteroidler

**Besin:** Mide iritasyonunu azaltmak için yiyeceklerle veya sütle alınmaları tavsiye edilmektedir.

## Narkotik Analjezikler

**Alkollü içkiler:** İlaçların sedatif etkisini arttırabilir bu sebeple narkotik analjeziklerle birlikte içki içilmemelidir.

## Astım

### Bronkodilatörler

**Besin:** Teofilin ve besin etkileşmeleri çok yaygın şekilde görülmektedir. Yüksek yağlı bir diyet, vücuttaki teofilin miktarını arttırırken, yüksek karbonhidrat taşıyan bir diyet ise düşürmektedir. Ayrıca kullanılan ilâç şekli de etkide ve etkileşmede büyük rol oynamaktadır.

**Kafein:** Oral bronkodilatörlerde, kafein santral sinir sistemini stimule etmektedirler. Bu sebeple bu ilâçların kullanımı sırasında yüksek miktarda kafein taşıyan yiyecekler ve içeceklerden kaçınmalıdır.

**Alkollü içkiler :** Alkol ve teofilinin bir arada kullanılması, mide bulantısı, kusma, baş ağrısı ve iritasyon gibi yan etkileri arttırabilir.

## Kardiyovasküler Hastalıklar

### Diüretikler

**Besin:** Diüretiklerin besinlerle etkileşmesi ilâca göre değişiklik göstermektedir. Bazıları potasyum, kalsiyum ve magnezyum kaybına yola açabilir. Triamteren gibi diüretikler ise potasyumun tutulmasına yol açar ve hiperkalemiye bağlı, kalpte istenmeyen etkiler görülebilir. Bu sebeple diüretiklerin kullanılması sırasında etki mekanizmalarına bağlı olarak diyet düzenlenmelidir.

### Beta Blokörler

**Alkollü içkiler :** Propranolol ile beraber içki içilmemelidir. Çünkü ilâç ve alkol birlikte kan basıncını çok düşürmektedir.

## Nitratlar

**Alkollü içkiler:** İçki ile beraber kullanımı kan damarlarının faz la gevşemesine yol açarak istenmeyen miktarda (tehlikeli boyutlarda), kan basıncının düşmesine yol açabilir.

### Anjiyotensin Dönüştürücü Enzim İnhibitörleri (ACE) :

**Besin:** Yiyecekler kaptopril'in absorpsiyonunun azalmasına yol açabilir. Bu sebeple kaptopril öğünlerden bir saat önce veya iki saat sonra alınmalıdır. ACE inhibitörleri aynı zamanda vücuttaki potasyum miktarını da arttırabilirler. Bu sebeple eğer kullandığınız vitaminlerin içinde potasyum bulunuyorsa veya diüretik kullanıyorsanız mutlaka ACE inhibitörünü yazan hekimin bundan haberi olması gerekmektedir. ACE inhibitörlerinin kullanılması sırasında yüksek miktarda potasyum taşıyan yiyecekler (muz, yeşil sebzeler, portakal) fazlaca yenmemelidir.

### HMG-CoA Redüktaz İnhibitörleri

**Besin:** Lovastatin'in absorpsiyonunu arttırmak için akşam yemeği ile beraber kullanılması önerilmektedir. **Alkollü içkiler:** Yüksek miktarda içki içilmesi karaciğer hasarına yol açabilir.

### Antikoagülanlar

**Besin:** K Vitamini antikoagülanların etkisini azaltırken E Vitamini etkiyi arttırmakta ve tehlikeli kanamalara yol açabilmektedir. Bu sebeple antikoagülanların kullanımı sırasında alınacak vitaminlerin mutlaka bir hekime veya eczacıya danışılarak kullanılması gerektiği hastaya hatırlatılmalıdır.

### Enfeksiyon Hastalıkları

#### Antibakteriyaller

##### Penisilin

**Besin:** Aç karına alınması tavsiye edilmektedir, ancak midede iritasyona sebep oluyorsa besinlerle beraber de kullanılabilir.

##### Kinolonlar

**Besin:** Yemeklerden bir saat önce veya iki saat sonra kullanılmalıdır. Ancak midede iritasyona sebep oluyorsa besinlerle beraber de kullanılabilir. Kalsiyum taşıyan yiyeceklerle beraber (yoğurt, süt, vitamin, antiasid, demir taşıyan mineral katkıları) kullanılmamalıdır.

Bu tip yiyecekler ilaç konsantrasyonunu büyük ölçüde düşürürler.

**Kafein:** Bu tip ilaçların kafeinle beraber kullanılması, kafeinin etkisini arttırabilir ve kafeinin yol açtığı etkilerin daha yüksek oluşmasına sebep olabilir.

#### Sefalosporinler

**Besin:** Aç karına tüketilmesi önerilmektedir, ancak midede iritasyona sebep oluyorsa besinlerle beraber de kullanılabilir.

#### Makrolidler:

**Besin:** Aç karına alınması tavsiye edilmektedir, ancak midede iritasyona sebep oluyorsa besinlerle beraber de kullanılabilir.

#### Sülfonamidler

**Besin:** Aç karına alınması tavsiye edilmektedir, ancak midede iritasyona sebep oluyorsa besinlerle beraber de kullanılabilir.

#### Tetrasiklinler

**Besin:** Aç karına alınması tavsiye edilmektedir, ancak midede iritasyona sebep oluyorsa besinlerle beraber de kullanılabilir. Ama tetrasiklinlerle beraber antiasidler veya demir içeren vitaminler kullanılmamalıdır.

#### Nitroimidazol

**Alkollü içkiler:** Bu ilaçla beraber, içki içilmemelidir hatta ilacın kullanılmasının tamamlanmasının ardından içki içilmesi için üç gün beklenmelidir. İçki ile beraber kullanımına bağlı olarak, abdominal kramplar, mide bulantısı, kusma, baş ağrısı ve flushing görülmektedir.

### Antifungaller

**Besin:** Bu ilaçlarla beraber süt, yoğurt, dondurma, peynir ve antiasid tüketilmemelidir.

**Alkollü içkiler:** Bu ilaçla beraber, alkol tüketilmemelidir hatta ilacın kullanılmasının tamamlanmasının ardından içki içilmemelidir hatta ilacın kullanılmasının tamamlanmasının ardından içki içilmesi için üç gün beklenmelidir. İçki beraber kullanımına bağlı olarak, abdominal kramplar, mide bulantısı, kusma, baş ağrısı ve flushing görülmektedir.

### Antidepresanlar ve Anksiyete Giderici İlaçlar

#### MonoAmin Oksidaz İnhibitörleri (MAOI)

**Besin:** MAO inhibitörlerinin kullanımı sırasında besinle etkileşimler çok fazla görülmektedir. Bu sebeple MAO inhibitörlerinin mutlaka hekim veya eczacıya danışılarak kullanılması gerektiği hastaya hatırlatınız.

**Alkollü içkiler :** Bu tip ilaçlarla beraber içki içilmemelidir.

#### Antidepresanlar

**Alkollü içkiler :** Bu tip ilaçlarla beraber içki içilmemelidir.

#### Anksiyolitik İlaçlar

**Alkollü içkiler :** İçki içilmesi, motor performansı düşürebilir. Bu tip ilaçlarla beraber içki içilmemelidir.

**Kafein:** Sinirliliği ve hiperaktiviteyi arttırabileceği için bu tip ilaçlarla beraber kafein taşıyan ürünler kullanılmamalıdır.

#### Ecz. Uğur Yazgan

