

داروها و تداخلات غذایی

نام دارو	دسته دارویی	تداخلات دارویی و نکات آموزشی
ایرئوبیسین Epirubicin	ضد نئوپلاسم	✓ باعث تهوع ، استفراغ و بی اشتها می شود.
اریترومایسین Erythromycin	آنتی بیوتیک	✓ از مصرف دارو همراه با گریپ فروت خودداری کنید. ✓ ممکن است مصرف دارو باعث بروز بی اشتها و طعم بد در دهان گردد. پس، وعده های غذایی را با حجم کم و دفعات بیشتر میل کنید. ✓ برای بهبود طعم دهان از آدامس های بدون شکر یا آب لیمو استفاده کنید. ✓ همراه با لبنیات پروبیوتیک مصرف شود. ✓ مانیتور کردن سطح آهن و B12 و منیزیم.
ازومپرازول Esomeprazole		✓ در زمان مصرف این دارو از مصرف بیش از اندازه منابع غنی از پتاسیم خودداری کنید.
اسپیرونولاکتون (آلداکتون) Spironolactone	دیورتیک نگه دارنده پتاسیم	✓ مصرف طولانی مدت این دارو ممکن است باعث کمبود آهن، ویتامین 12B و کلسیم شود.
امپرازول Omeprazole	مهارکننده پمپ پروتون	✓ با آهن شلاته می شود. بنابراین آهن باید با فاصله ۲ الی ۳ ساعت از دارو مصرف شود.
انتاکاپون Entacapone	مهارکننده ی COMT (ضد پارکینسون)	✓ این دارو دفع پتاسیم را کاهش داده و با رژیم غنی از پتاسیم مصرف نشود. ✓ مقادیر کافی مایعات بنوشید.
انالاپریل Enalapril	مهارکننده ی آنزیم مبدل آنژیوتانسین	✓ با رژیم غنی از کلسیم و ویتامین D مصرف شود. ✓ سطح سرمی زینک بررسی شود. در صورت کمبود مکمل (با فاصله ۲ساعته از دارو) مصرف شود. ✓ ۳۰-۶۰ دقیقه قبل از صبحانه همراه با آب زیاد مصرف شود.
ایباندرونات (بونیا) Ibandronate	ضد پوکی استخوان	✓ این دارو را با غذا یا شیر مصرف کنید. چون دارو می تواند باعث ناراحتی معده شود.
ایبوپروفن Ibufrofen	ضد التهاب غیر استروئیدی	✓ باعث مهار تبدیل ویتامین B6 به فرم فعالش می شود. بنابراین مکمل پیریدوکسین 50 - 25 (میلی گرم در روز) به همراه این دارو توصیه می شود. ✓ در صورت مصرف ایزونیاژید به تنهایی یا همراه با سایر آنتی بیوتیک ها ، از مصرف غذاهای حاوی تیرامین یا هیستامین بالا خودداری کنید.
ایزونیازید Isoniazid	ضد سل	✓ از مصرف آب گریپ فروت و مرکبات خودداری کنید. ✓ تولید کوآنزیم 10Q را کاهش می دهد. ممکن است، مکمل یاری با COQ10 حداقل ۱۰۰ میلی گرم در روز. ✓ برای پیشگیری از درد و ضعف ماهیچه ای مفید باشد. ✓ بهترین رژیم در زمان مصرف دارو ، رژیم ضد التهاب میباشد. ✓ همراه با غذا مصرف شود.
آتروواستاتین Atorvastatin	مهار کننده ی HMG-COA ردوکتاز (استاتین ها)	
آتنولول Atenolol	بتا بلاکر	

نام دارو	دسته دارویی	تداخلات دارویی و نکات آموزشی
آزیترومایسین Azithromycin	آنتی بیوتیک خانواده ماکرولیدها	<ul style="list-style-type: none"> ✓ از مصرف دارو همراه با گریپ فروت خودداری کنید. ✓ ممکن است مصرف دارو باعث بروز بی اشتها و بی اشتها و طعم بد در دهان و مشکلات گوارشی گردد. پس، وعده های غذایی را با حجم کم و دفعات بیشتر میل کنید. ✓ برای بهبود طعم دهان از آدامس های بدون شکر یا آب لیمو استفاده کنید. ✓ همراه با لبنیات پروبیوتیک مصرف شود.
آسپیرین Aspirin	ضدالتهاب غیر استروئیدی (NSAID)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ همراه با غذا یا شیرمصرف شود. ✓ همراه با غذاهای غنی از ویتامین C و فولات مصرف شود. ✓ با الکل مصرف نشود.
آکاربوز Acarbose	ضد دیابت	<ul style="list-style-type: none"> ✓ در بین وعده های غذای مصرف شود (بیشتر از نیم ساعت قبل یا بعد از وعده های غذایی نباشد).
آلندرونات (فوزاماکس) Alendronate	ضد پوکی استخوان	<ul style="list-style-type: none"> ✓ با رژیم غنی از کلسیم و ویتامین D مصرف شود. ✓ سطح سرمی زینک بررسی شود. در صورت کمبود مکمل (با فاصله ۲ساعته از دارو) مصرف شود. ✓ ۳۰-۶۰ دقیقه قبل از صبحانه همراه با آب زیاد مصرف شود.
آموکسی سیلین Amoxicillin	آنتی باکتریال	<ul style="list-style-type: none"> ✓ با لبنیات پروبیوتیک مصرف شود.
آمی تریپتیلین Amitriptyline	ضد افسردگی ۳ حلقه ای	<ul style="list-style-type: none"> ✓ مصرف این داروها با افزایش اشتها همراه است و در دراز مدت فرد ممکن است دچارافزایش وزن شود. ✓ همراه با فیبر ثابت مصرف شود.
بومتانید (بومکس) Bumetanide	دیورتیک لویی	<ul style="list-style-type: none"> ✓ با رژیم غنی از کلسیم، منیزیم، پتاسیم و زینک مصرف شود.
پراواستاتین Pravastatin	مهار کننده ی HMG-COA ردوکتاز (استاتین ها)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ از مصرف آب گریپ فروت و مرکبات خودداری کنید. ✓ تولید کوآنزیم 10Q را کاهش می دهد. ممکن است، مکمل یاری با COQ10 حداقل ۱۰۰ میلی گرم در روز. ✓ برای پیشگیری از درد و ضعف ماهیچه ای مفید باشد. ✓ بهترین رژیم ، رژیم ضد التهاب میباشد.
پردنیزولون Prednisolone	کورتیکو استروئیدها	<ul style="list-style-type: none"> ✓ مصرف دراز مدت این دارو با کاهش میزان کلسیم خون و افزایش احتمال پوکی استخوان همراه است. بنابراین مصرف مکمل کلسیم و ویتامین D توصیه می شود. ✓ مصرف دراز مدت این دارو با کاهش دفع سدیم، باعث احتباس آب و نمک می شود. هم چنین باعث افزایش دفع پتاسیم می گردد. بنابراین رژیم کم سدیم و پرتاسیم توصیه می شود.
پروپرانولول Propranolol	بتا بلاکر	<ul style="list-style-type: none"> ✓ همراه غذا مصرف شود.
پلاویکس Plavix	مهار کننده چسبندگی پلاکت	<ul style="list-style-type: none"> ✓ برای کاهش نشانه های گوارشی دارو را با غذا مصرف کنید. ✓ همراه با گریپ فروت و مرکبات مصرف نشود.
پوساکونازول Posaconazole	ضد قارچ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ همراه غذا مصرف شود. ✓ ترجیحا با رژیم پرچرب مصرف شود.
پنی سیلین Penicillin	آنتی باکتریال	<ul style="list-style-type: none"> ✓ در صورت داشتن ناراحتی معده ، دارو را با غذا مصرف کنید. ✓ با لبنیات پروبیوتیک مصرف شود. ✓ در صورت داشتن اسهال از مایعات زیاد استفاده کنید.

نام دارو	دسته دارویی	تداخلات دارویی و نکات آموزشی
تتراسایکلین Tetracycline	آنتی بیوتیک	<ul style="list-style-type: none"> ✓ با فاصله ۳ ساعت از مکمل ها مصرف شود. ✓ برای کاهش بی اشتهایی وعده های مکرر و کم حجم مصرف شود. ✓ از مصرف مقدار زیاد ویتامین A همزمان با دارو پرهیز کنید. ✓ در دوره مصرف از لبنیات پروبیوتیک استفاده کنید. ✓ در صورت داشتن اسهال از مایعات زیاد استفاده کنید.
تریامترن Triamterene	دیورتیک نگه دارنده پتاسیم	<ul style="list-style-type: none"> ✓ در زمان مصرف این دارو از مصرف بیش از اندازه منابع غنی از پتاسیم خودداری کنید.
تیروکسین Thyroxine	هورمون تیروئید	<ul style="list-style-type: none"> ✓ مکمل آهن، کلسیم یا منیزیم را با فاصله ۴ ساعت از دارو مصرف کنید. ✓ دارو باید ۲-۳ ساعت قبل از ترکیبات حاوی سویا مصرف شود. ✓ از مصرف گردو، غذاهای پرفیبر با دارو پرهیز کنید. ✓ در زمان مصرف دارو گریپ فروت و مرکبات را با احتیاط مصرف کنید. ✓ دارو با فاصله ۳۰ دقیقه قبل از غذا یا ۳-۴ ساعت بعد از غذا مصرف شود.
دگزامتازون Dexamethasone	کورتیکو استروئید	<ul style="list-style-type: none"> ✓ با رژیم غنی از کلسیم، ویتامین D، پروتئین، پتاسیم و ویتامین C و رژیم کم سدیم مصرف شود. ✓ بهتر است از مکمل کلسیم و ویتامین D استفاده شود.
دیگوکسین Digoxin	گلیکوزید قلبی	<ul style="list-style-type: none"> ✓ دارو با معده خالی مصرف شود. ✓ از مصرف مقدار زیاد سبوس پرهیز شود.
رانیتیدین Ranitidine	H2 بلاکر	<ul style="list-style-type: none"> ✓ مانیتور کردن سطح خونی آهن، ویتامین B12 در درمان طولانی مدت.
رزواستاتین Rosuvastatin	مهار کننده ی HMG-COA ردوکتاز (استاتین ها)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ از مصرف آب گریپ فروت و مرکبات خودداری کنید. ✓ تولید کوآنزیم Q10 را کاهش می دهد. ممکن است، مکمل یاری با COQ10 حداقل ۱۰۰ میلی گرم در روز. ✓ برای پیشگیری از درد و ضعف ماهیچه ای مفید باشد. ✓ بهترین رژیم در زمان مصرف دارو، رژیم ضد التهاب می باشد.
جم فیبروزیل Gemfibrozil	کاهنده چربی خون	<ul style="list-style-type: none"> ✓ بهترین رژیم در زمان مصرف دارو، رژیم ضد التهاب می باشد. ✓ از مصرف الکل پرهیز کنید.
ریفامپین Rifampicin	ضد سل	<ul style="list-style-type: none"> ✓ دارو با معده خالی مصرف شود.
سلکوکسیب Celecoxib	ضد التهاب غیر استروئیدی	<ul style="list-style-type: none"> ✓ این دارو را با غذا یا شیر مصرف کنید. چون دارو می تواند باعث ناراحتی معده شود. ✓ مصرف کافئین را محدود کنید. ✓ وعده غذایی پر چرب جذب دارو را افزایش می دهد.
سیپروفلوکساسین Ciprofloxacin	آنتی باکتریال کینولون	<ul style="list-style-type: none"> ✓ محدودیت مصرف قهوه با دارو. ✓ دارو ۲ ساعت قبل یا ۶ ساعت بعد از مکمل منیزیم، کلسیم، آهن و زینک یا مولتی ویتامین و داروهای ضد اسید مصرف شود. ✓ در صورت داشتن اسهال مایعات کافی مصرف شود.
سیتارابین Cytarabine	ضد نئوپلاسم	<ul style="list-style-type: none"> ✓ می تواند سبب تهوع، اسهال، استفراغ، مشکلات بلع و زخم های دهانی شود.
سیمواستاتین Simvastatin	کاهنده چربی خون	<ul style="list-style-type: none"> ✓ از مصرف آب گریپ فروت و مرکبات خودداری کنید. ✓ تولید کوآنزیم Q10 را کاهش می دهد. ✓ ممکن است، مکمل یاری با COQ10 حداقل ۱۰۰ میلی گرم در روز برای پیشگیری از درد و ضعف ماهیچه ای مفید باشد. ✓ بهترین رژیم در زمان مصرف دارو، رژیم ضد التهاب می باشد.

تداخلات دارویی و نکات آموزشی	دسته دارویی	نام دارو
✓ مانیتور کردن سطح خونی آهن، ویتامین B12 در درمان طولانی مدت.	H2 بلاکر	فاموتیدین Famotidine
✓ باعث بی اشتها می گردد و ممکن است با استفراغ یا اسهال همراه باشد.	ضد نئوپلاسم	فلودارابین Fludarabine
✓ می تواند سبب تهوع ، اسهال ، استفراغ ، مشکلات بلع و زخم های دهانی شود.	ضد نئوپلاسم	فلورواوراسیل Fluorouracil
✓ از مصرف الکل و تریپتوفان (منابع غذایی و مکمل) پرهیز شود.	ضد افسردگی	فلوکسیتین Fluoxetine
✓ با رژیم غنی از کلسیم، منیزیم، پتاسیم و زینک مصرف شود.	دیورتیک لویی	فورزماید (لازیکس) Furosemide
✓ با رژیم غنی از منیزیم، فولات، زینک، ویتامین های B6, B12, B2 مصرف شود.		قرص های ضد بارداری خوراکی
✓ این دارو می تواند مقدار پتاسیم را در بدن افزایش دهد پس با رژیم کم پتاسیم مصرف شود.	کنترل کننده فشار خون	کاپتوپریل Captopril
✓ در صورتیکه دارو را همراه با غذا بخورید، احتمال کاهش شدید فشارخون کمتر خواهد شد.	بتابلوکر	کارودیلول Carvedilol
✓ در صورت ابتلا به دیابت باید قند خون مانیتور شود.		
✓ دارو را با مایعات اسیدی (انواع آب میوه) میل کنید.	ضد قارچ	کتوکونازول Ketoconazole
✓ برای افزایش جذب دارو، آن را با غذا میل کنید.		
✓ مکمل منیزیم با فاصله ۲ ساعت از دارو مصرف شود.	ضد صرع	گاباپنتین Gabapentin
✓ 30 دقیقه قبل از وعده غذایی باید مصرف شود.	ضد دیابت	گلی پیزاید Glipizide
✓ 30 دقیقه قبل از وعده غذایی باید مصرف شود.	ضد دیابت	گلی میپرید Glimepiride
✓ مصرف طولانی مدت این دارو ممکن است باعث کمبود آهن، ویتامین B12 و کلسیم شود.		لنزوپرازول Lansoprazole
✓ مصرف همزمان با گریپ فروت توصیه نمی شود.	آنتاگونیست گیرنده آنژیوتانسین	لوزارتان Losartan
✓ از مصرف آب گریپ فروت و مرکبات خودداری کنید.		
✓ تولید کوآنزیم Q10 را کاهش می دهد. ممکن است، مکمل یاری با COQ10 حداقل ۱۰۰ میلی گرم در روز برای پیشگیری از درد و ضعف ماهیچه ای مفید باشد.	استاتین ها (مهار کننده ی HMG-COA ردوکتاز)	لوواستاتین Lovastatin
✓ بهترین رژیم در زمان مصرف دارو، رژیم ضد التهاب میباشد.		
✓ مصرف دارو با مکمل B6 بیش از ۱۰-۱۵ میلی گرم در روز توصیه نمی شود.	ضد پارکینسون	لوودوپا Levodopa
✓ از نوشیدن الکل همزمان با مصرف مترونیدازول خودداری کنید.	آنتی باکتریال گروه نیترو ایمیدازول	مترونیدازول Metronidazole
✓ همراه با وعده غذایی یا بلافاصله بعد از آن بخورید.	بتابلوکر	متوپرولول Metoprolol
✓ در زمان مصرف این دارو، رژیم غنی از منابع فولیک اسید و ویتامین B12 توصیه می گردد.	آنتی متابولیت (در درمان سرطان و آرتریت روماتوئید کاربرد دارد)	متوتروکسات (روماترکس) Methotrexate
✓ در افراد دیابتی سطح قند خون مانیتور شود.	آنتاگونیست گیرنده دوپامین (ضد تهوع)	متوکلوپرامید Metoclopramide
✓ از مصرف الکل پرهیز شود.		

نام دارو	دسته دارویی	تداخلات دارویی و نکات آموزشی
ناپروکسن Naproxen	ضدالتهاب غیر استروئیدی	✓ این دارو را با غذا یا شیر مصرف کنید. چون دارو می تواند باعث ناراحتی معده شود.
نیتروگلیسرین (Nitroglycerin)	گشاد کننده ی عروقی	✓ با فرآورده های حاوی الکل مصرف نشود.
وارفارین (کومادین) Warfarin	ضد انعقاد خون	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يك رژیم غذایی معمولی با مقادیر ثابت ویتامین K (سبزیجات برگ سبز و...) داشته باشید. ✓ مصرف میوه کامل یا آب قره قاط و انار احتمال خونریزی را افزایش می دهد. ✓ مقادیر زیاد ویتامین E و مکمل امگا ۳ می تواند زمان لخته شدن را طولانی تر کرده و باعث خونریزی شود.
هیدرالازین Hydralazine	کاهنده فشارخون	✓ با رژیم غنی از ویتامین B6 مصرف شود.
هیدروکلروتیازید HCTZ Hydrochlorothiazide	دیورتیک تیازیدی	<ul style="list-style-type: none"> ✓ دارو با شیرین بیان مصرف نشود. ✓ با رژیم غنی از زینک، پتاسیم و منیزیم مصرف شود.
مکمل آهن		<ul style="list-style-type: none"> ✓ مصرف همزمان چای، لبنیات و منابع حاوی فیبر با آهن باعث کاهش جذب آن می شود. ✓ مصرف منابع ویتامین C جذب آهن را افزایش می دهد. ✓ این مکمل اثر آنتی بیوتیک های خانواده "کینولون" را کاهش می دهد.

تهیه و تنظیم :

فاطمه منصوری شیرازی - کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی بالینی

منبع :

Appendix13 کتاب تغذیه و رژیم درمانی کراوس ۲۰۲۱

پاییز ۱۴۰۱

EDU-PT-295/A