

Različiti antibiotici različito djeluju u organizmu, pa hrana koju jedete i pića koja pijete mogu pojačati ili smanjiti njihovu učinkovitost. Zato je važno slijediti upute liječnika ili ljekarnika i uzimati ih kako je rečeno - prije ili poslije jela, a neki se uzimaju na tašte i nakon njih se ne jede neko vrijeme. Kod većine antibiotika određena vrsta hrane je zabranjena zbog ozbiljnih nuspojava - alkohol, kalcij, magnezij i grejp, objasnila nam je Branislava Čilić dr.med., specijalist obiteljske medicine iz Zagreba.

### **Grejp**

Neki sastojci grejpa se razgrađuju u jetri jetrenim enzimima kao i antibiotici, stoga konkuriraju istim enzimima u razgradnji kao i antibiotik. U tom slučaju se antibiotik ne može razgraditi i izlučiti na vrijeme čime se (preporučenim redovitim uzimanjem, a smanjenim razlaganjem) nakuplja količina lijeka u organizmu i do toksičnih razina, a to može imati štetne posljedice.

### **Kalcij**

Poznato je da kalcij iz mlijeka, mliječnih proizvoda i hrane koja sadrži kalcij, ali i lijekova koje koristimo u liječenju osteoporoze, smanjuje resorpciju antibiotika u crijevima, to posebno vrijedi za kinolonsku i tetraciklinsku grupu antibiotika. U tom slučaju se ne postiže terapijska doza lijeka u organizmu dostatna za borbu protiv bakterijskih uzročnika bolesti. To se može izbjeći

uzimanjem lijeka dva sata nakon konzumacije hrane bogate kalcijem. Dodaje kako sličan učinak ima i hrana s kiselim okusom, ali i hrana bogata vlaknima.

### Magnezij

Uzimanje magnezija u kombinaciji s antibiotikom može smanjiti apsorpciju lijeka i tako ga napraviti manje učinkovitim u borbi s bolešću. Dobro ga je uzeti dva sata prije ili nakon antibiotika, nikako ne u isto vrijeme.

### Alkohol

Ovaj sastojak ne utječe negativno na sve antibiotike, ali se ne preporučuje u kombinaciji ni sa jednom grupom lijekova pa tako ni s antibioticima. Posebice ne s antibiotikom metronidazolom gdje može izazvati hipoglikemiju, mučninu, povraćanju, smetnje disanja, ali i druge psihičke smetnje, zbunjenost, konfuziju.

### Poželjne namirnice

Treba uzimati hranu bogatu vitaminom K kod pacijenata na terapiji martefarinom jer antibiotik u crijevima uništava bakterije koje proizvode vitamin K. On je važan u antikoagulantnom liječenju kako se ne bi pojačavao učinak martefarina, a posljedica bila neželjeno krvarenje.



Uz antibiotike bi trebalo uzimati i probiotike kako bi se obnovila crijevna flora na koju antibiotici negativno djeluju jer uz loše bakterije uništavaju i one dobre. Antibiotici zaustavljaju

razmnožavanje ili uništavaju bakterije, ali kako one loše koje uzrokuju bolest, tako i dobre koje se nalaze u crijevima i koje čine mikrobiotu našeg tijela. Njihovo smanjenje može uzrokovati narušenu ravnotežu crijevnog flore i dovesti do proljeva, te rasta drugih uzročnika kao što su virusi i gljivice.

Tu pomažu probiotici koji vraćaju ravnotežu crijevnog flore. To su lakto i bifido bakterije, koje možemo uzeti u obliku mliječnih kultura ili tableta. Dodala je i da antibiotike treba uzimati s dovoljno tekućine (oko 2 dcl), a voda je najbolji izbor.

Antibiotike trebete popiti u točno određeno vrijeme jer je učinak jedne doze vremenski ograničen i mora postojati kontinuitet koncentracije lijeka u tijelu kako bi on bio učinkovit. Farmakoindustrija u zadnje vrijeme pokušava smanjiti broj uzimanja lijeka u toku dana kako bi se suradljivost pacijenta održala kao i učinkovitost liječenja.

### **Korisni savjeti:**

- Ne uzimajte duple ili polovične doze propisanog lijeka zato što vi mislite da vam je to puno ili malo - liječnik je taj koji procjenjuje propisanu dozu na osnovu znanja, iskustva i edukacije koju ima.
- Lijek uzimajte onoliko dugo koliko je propisano - 5, 7, 10 dana ili dulje ako je potrebno jer svaka infekcija ima propisanu duljinu liječenja.
- Ukoliko imate neke neželjene reakcije na antibiotik, konzultirajte svog liječnika koji će vas uputiti da li ćete prekinuti terapiju ili ju nastaviti očekujući da će se nuspojave smanjiti ili nestati.
- Naročito je važno slijediti upute davanja antibiotika djeci u obliku sirupa.
- Ukoliko imate bilo kakvu nedoumicu pitajte liječnika ili ljekarnika.

[24sata.hr](http://24sata.hr)

## VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}