



انجمن تخصصی تغذیه ایران

## تداخل غذا و دارو

با رویکرد سالمندی



تهیه کننده: مهربان معتمدیان  
کارشناس تغذیه و رژیم درمانی  
دانشجوی ارشد سلامت سالمندی



در نهایت توصیه همیشگی ما به مراجعه به مشاور  
تغذیه و پزشک و گرفتن راهنمایی لازم از آنهاست.



داروهایی که برای استتوپروز تجویز می‌شوند: شامل آلدروانات ها. این دسته از دارو ها نباید همراه غذا مصرف شوند زیرا سطح جذب آنها تا ۵۰ درصد کاهش می‌یابد. از طرفی خوردن کافئین و آب پرتقال نیز باعث کاهش جذب ۶۰ درصدی این داروها می‌شود.

آنتی بیوتیک ها نیز با کلسیم محصولات لبنی، مکمل کلسیم، منیزیم، آهن، کمپلکس نا محلول تشکیل داده و هم منجر به کاهش جذب مواد مغذی و هم منجر به کاهش اثر دارو می‌شود.

مصرف فیبر همزمان با دارو می‌تواند جذب دارو های ضد افسردگی و اختلالات شناختی و همچنین داروهای کم کاری تیروئید را تحت تاثیر قرار دهد



برخی از تداخلات جبران ناپذیر اند مانند تداخل گریپ فروت

با برخی دارو ها که شامل دارو های قلبی:

آتورواستاتین Atorvastatin

لوواستاتین Lovastatin

سایموواستاتین Simvastatin

فلووستاتین Fluvastatin

دیلتiazem Diltiazem

آملودیپین Amlodipine

نیفدیپین Nifedipine

ورپامیلو Verapamil

ریتوناویر Ritonavir در درمان HIV و به عنوان دارویی با اثر بر فشار خون

داروهای ضد افسردگی و اضطراب:

دیازپام Diazepam

آلپرازولام Alprazolam

کلونازپام Clonazepam

لورازپام Lorazepam

میدازولام Midazolam

ترامادول Tramadol در برخی موارد ممکن است تداخل ایجاد کند

داروهای ضد قارچ

ایتراکونازول Itraconazole

کتوکونازول Ketoconazole

فلوکونازول Fluconazole

واریکونازول Voriconazole

و همچنین برخی داروهای سرکوب ایمنی و ضد ویروس.

مواد خوراکی بر متابولیسم دارو ها اثر مثبت یا منفی دارند. برخی از این آثار می تواند جبران ناپذیر باشد. سالمندان به دلیل چند ابتلایی و مصرف چندین داروی هم زمان (پلی فارمسی) بیشتر در معرض این تداخلات هستند. تداخلات غذا و دارو بسیار گسترده است و حتما باید با مشاور تغذیه مشورت شود.



برخی دارو های مهار کننده مونو آمین اکسیداز که در درمان اختلالات اضطرابی و افسردگی و اختلالات شناختی استفاده می شوند با تیرامین موجود در برخی مواد غذایی تداخل دارند و عوارض دارو تشدید می شود.

مواد غذایی حاوی تیرامین بالا:

پنیرهای کهنه (مانند چدار، پارمان، آبی)، گوشت های خشک شده یا دودی (مثل سلامی و کالباس خشک)، نوشیدنی هایی مانند شراب قرمز و آجیو، و مواد غذایی تخمیر شده مانند سس سویا، میسو، و کیمچی

