



Ruokavalion vaikutus lääkkeiden imeytymiseen

Ihmisen terveydelle, toimintakyvylle sekä sairauksista toipumiselle on tärkeää hyvä ravitsemustila. Lääkehoidon onnistumista voidaan parantaa hyvällä ja tasapainoisella ruokavaliolla sekä ottamalla huomioon ruuan vaikutus lääkkeen imeytymiseen.

Suun kautta otettavat lääkkeet ja ruoka kulkevat samaa reittiä pitkin elimistössä. Useimmat lääkkeet imeytyvät parhaiten aamusta ja tyhjään mahaan otettuna, koska silloin imeytyminen suolistosta on tehokkainta. Toisaalta jotkut lääkkeet saattavat ärsyttää tyhjää vatsaa ja niinpä esimerkiksi antibiooteista doksisykliini on hyvä ottaa kevyen aterian yhteydessä pahoinvoinnin ehkäisemiseksi. Lääkkeet eivät imeydy mahalaukusta yleensä merkittävästi, minkä takia lääkeaine on hyvä saada siirtymään eteenpäin ruoansulatuskanavassa. Erittäin rasvainen ja proteiinipitoinen ruoka hidastaa lääkeaineen etenemistä ja lääkkeen imeytymistä. Varsinkin enterotabletit kuten verenkiertolääke Primaspan tai vatsansuojalääke Somic tulisi ottaa tyhjään mahaan, koska ruoka hidastaa niiden siirtymistä ohutsuoleen ja vaikutuksen alkua. Hapolle herkät valmisteet saattavat myös tuhoutua mahalaukussa, jos ne viipyvät siellä liian kauan.

Lääkkeet otetaan tavallisesti ruokailuajojen mukaan joko ennen ruokailua tai ruokailun jälkeen. Ruokailuun yhdistetty ottoajankohta auttaa muistamaan paremmin säännöllisesti otettavat lääkkeet. Se on tärkeää useiden lääkkeiden imeytymisen kannalta. Lääkkeiden jauhaminen ruuan joukkoon voi muuttaa lääkkeen vaikutusta ja tehoa. Näin toimittaessa myös ruuan maku voi muuttua tai mennä pilalle. Jos lääkettä ei pysty nielemään, kannatta mieltä lääkkeen tarpeellisuutta ja vaihtoehtoisia lääkemuotoja.

OTA LÄÄKE VEDEN KANSSA

Lääke kannattaa ottaa aina veden kanssa. Muut juomat kuten maito, kahvi tai hedelmämehu, saattavat vaikuttaa lääkkeen imeytymiseen. Maidon kalsium muodostaa yhdessä joidenkin lääkeaineiden kanssa imeytymättömän yhdisteen, eikä lääke pääse kunnolla vaikuttamaan. Tällaisia lääkkeitä ovat antibiooteista esimerkiksi tetrasykliinit, Oricyclin sekä fluorokinolonit, Ciproxin. Myös osteoporoosilääkkeistä esimerkiksi alendronaattilla sekä useilla rautalääkkeillä on yhteisvaikutuksia maidon kanssa. Kalsiumlisä ja maitotuotteita ei tarvitse kuitenkaan kokonaan välttää lääkehoidon aikana. Yhteisvaikutuksen syntyminen voidaan yleensä estää ottamalla lääke 1–2 tuntia ennen ja 2–4 tuntia kalsiumia sisältävien elintarvikkeiden tai valmisteiden syömisen jälkeen. Tärkeää on ottaa

ESIMERKKEJÄ ATERIOINNIN VAIKUTUKSESTA LÄÄKKEEN IMEYTYMISEEN

LÄÄKEAINE	OTTOAJANKOHTA	MUUTA
OSTEOPOROOSILÄÄKE bisfonaatti, alendronaatti, Alendronat	Tyhjään mahaan 30 minuuttia ennen päivän ensimmäistä ateriaa kerran viikossa.	Kalsiumvalmisteet, magnesium, sinkki heikentävät imeytymistä. Ruokaa, muuta juomaa, muita lääkkeitä, vitamiini- tai kivennäisainevalmisteita saa ottaa aikaisintaan puolen tunnin kuluttua tabletin ottamisesta eikä tänä aikana saa asettua makuulle.
ANTIBIOOTTI fenoksimetyylipenisilliini, V-pen	Tyhjään vatsaan vähintään 30 minuuttia ennen ateriaa tai 2 tuntia aterian jälkeen.	Ruoka vähentää imeytymistä.
KALSIUMSALPAAJA lerkanidipiini, Zanidip	Mieluiten aamulla 15 minuuttia ennen ruokaa.	Runsaasti rasvaa sisältävä ateria suurentaa lääkkeen pitoisuutta veressä merkittävästi.
PARKINSONLÄÄKE levodopa, Madopar	Madopar suositellaan otettavaksi puoli tuntia ennen ruokailua tai tunti sen jälkeen.	Jos saat ruoansulatuskanavan oireita ottaessasi lääkkeen tyhjään vatsaan, voit ottaa lääkkeen pienen välipalan kanssa. Proteiinipitoinen ruoka heikentää imeytymistä.
KILPIRAUHASLÄÄKE levotyrokksiini, Thyroxin	15–30 minuuttia ennen aamiaista.	Soijaa sisältävät valmisteet voivat vähentää tyrokksiinin imeytymistä suolistosta. Tyrokksiiniannoksen säätäminen voi olla tarpeen, kun soijavalmisteen käyttö aloitetaan tai lopetetaan.
MIGREENILÄÄKE ritsatriptaani, Maxalt	Tyhjään mahaan.	Maxaltin vaikutuksen alkaminen voi viivästyä, jos se otetaan ruokailun jälkeen.
ANTIBIOOTTI tetrasykliinit, Oricyclin	Oricyclin-tabletit suositellaan otettavaksi joko tunti ennen ruokailua tai 2 tuntia sen jälkeen.	Oricyclin-tabletteja ei tule ottaa samanaikaisesti maitotuotteiden kanssa, koska kalsium huonontaa tetrasykliinin imeytymistä. Maidon nauttimisen ja Oricyclin-tabletin oton välillä on suositeltavaa pitää 1–2 tunnin väli.
ANTIKOAGULANTTI varfariini, Marevan	Aina samaan aikaan vuorokaudesta.	Tasainen K-vitamiinin saanti hyödyksi. Omega-3-rasvahapot, greippi- ja karpalomehu saattavat lisätä verenvuotoriskiä.

huomioon myös hedelmämehujen ja lääkkeiden mahdollinen yhteisvaikutus. Esimerkiksi statiineihin kuuluvia kolesterolilääkkeitä käyttävien on syytä välttää greippimehua kokonaan, koska yhteiskäyttö lisää haittavaikutusriskiä. Lisäksi greippimehulla on haitallisia yhteisvaikutuksia joidenkin verenpaine- ja mielialalääkkeiden kanssa. Omena- ja appelsiinimehu taas voivat vähentää esimerkiksi allergialääke feksofenadiiniin, Telfastin vaikutusta.

Jos vaikutuksen toivotaan alkavan nopeasti, olisi lääke hyvä ottaa tyhjään mahaan vesilasillisen kera. Näin toimitaan kerta-annoksena otettavan kipu-, migreeni- tai unilääkkeen kanssa. Samoin myös Parkinsonin taudin hoitoon käytettävä levodopa tulee ottaa vähintään 30 minuuttia ennen tai 60 minuuttia proteiinipitoisen ruuan nauttimisen jälkeen. Levodopa on aminohappo ja kilpailee ruuan proteiinien aminohappojen kanssa imeytymisessä. Osa lääkeaineista sen sijaan suositellaan otettavaksi aterian yhteydessä, koska ne imeytyvät paremmin ruoan kanssa otettuna. Samalla ehkäistään niiden aiheuttamia vatsavaivoja.

YHTEISVAIKUTUKSET

Muutamia asioita on hyvä painaa mieleen lääkkeen ja ravinnon yhteisvaikutuksista. Verenhennuslääke varfariinin, Marevanin käyttäjä tarvitsee ruoasta tasaisesti K-vitamiinia. On tärkeää käyttää päivittäin vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja. Paras hoitotasapaino on niillä, joiden K-vitamiinin saanti on runsasta ja tasaista. Suuret muutokset K-vitamiinin saannissa voivat vaikuttaa hoitotasapainoon, sillä K-vitamiini toimii varfariinin vastavaikuttajana. Metformiinin käyttö diabeetikoilla voi vähentää ravinnosta saatavan B12-vitamiinin imeytymistä. Vitamiinin puutosta voidaan korjata B12-vitamiinilisällä, joko tablettina tai pistoksena. Lakritsioreyh-

tymä liittyy runsaan lakritsin tai salmiakin syöntiin. Seurauksena voi olla kohonnut verenpaine ja kaliuminpuutos. Myös verenpainelääkityksen teho voi heikentyä.

Lääkkeet voivat siis heikentää ravintoaineiden imeytymistä tai lisätä niiden poistumista elimistöstä. Ne saattavat muuttaa maku- ja hajuaistia tai vaikuttaa ruokahaluun. Jotkut lääkkeet ärsyttävät vatsaa, josta voi seurata vatsakipu ja ripulia. Jos lääkkeen käyttö on lyhytaikaista ja ruokavaliio monipuolinen, lääkehoidon vaikutus ravitsemustilaan on yleensä vähäinen. Jos taas lääkkeen käyttö on pitkäaikaista, käytössä on monta lääkettä, potilas on aliravittu, pahoinvoiva tai iäkäs, lääkehoito voi heikentää ravitsemustilaa.

Vaikka tavallisimmin ruoka sellaisenaan tai ruoan sisältämät aineosat voivat heikentää lääkkeen imeytymistä tai vaikutusta elimistössä, yhteisvaikutukset johtavat harvoin vakaviin haittoihin. Merkittävät yhteisvaikutukset ravinnon kanssa olisi kuitenkin hyvä tietää ja tunnistaa sekä aina tarkistaa lääkkeen pakkauselosteesta tai valmisteyhteenvedosta, taulukko 1. On myös muistettava, että ruokailemisesta ei pidä tehdä liian monimutkaista eikä ruokavalion monipuolisuutta pidä rajoittaa turhaan yhteisvaikutusten pelon vuoksi. ■

PÄIVI NURMI
FARMASEUTTI
HOIVAKOTIFARMASIA RY



KYSY LÄÄKKEISTÄ

Mikä sinua askarruttaa lääkehoitoon liittyvissä asioissa? Lähetä kysymyksesi Elina Ottelalle sähköpostiin elina.ottela@superliitto.fi. Visaisimpia ongelmia käsittelemme myöhemmin lehdessä.