

Sočasno uživanje citrusov in zdravil zelo okrepi negativne učinke zdravil

Sadež + tableta = smrt?

» Če uživate farmacevtske preparate, se je treba strogo izogibati citrusom in sokovom iz citrusov, saj potencirajo njihovo učinkovitost, zaradi česar kombinacija lahko ustvari hude negativne stranske učinke – zastrupitev. Treba je biti pozoren tudi na morebitne reakcije pri sočasnem uživanju citrusov in nefarmacevtskih dopolnil,« na spletni strani nutrigenomika.info opozarja prehranska strokovnjakinja Nataša Klarič*, avtorica Nutrigenomičnega profila. Opozarja, da je najhujša kombinacija grenivke in nekaterih zdravil, kot so antidepressivi, ki lahko privede do najhujših zdravstvenih zapletov ali celo do smrti.

A tudi če imate nedolžen prehlad in ga hočete ugnati s protibolečinskim zdravilom, denimo paracetamolom, hkrati pa uživati grenivke, limete, limone, pomaranče ali mandarine, pozor. Paracetamol pri nas poznamo pod trgovskim imenom Lekadol ali Daleron in na splošno velja kot nenevarno zdravilo. A negativno plat te kombinacije sem v družinskem krogu doživela sama. Zaradi »nedolžnega« lekadola in nenevarnih mandarin je moj svojec postal bled, sredi noči so mu nevarno otekle oči, ustnice, roke, otrdela usta, na koži so se mu po vsem telesu pojavili rdeči izpuščaji in srbečica. Koža okoli oči je začela modreti in rumeneti, kot bi dobival zlatenico, mrazilo ga je. Ko je naredil nekaj korakov, se mu je

Grenivka je potencialno smrtonosno nevarna zdravju za bolnike, ki uživajo zdravila.

začelo vrteti v glavi ... Ti neželeni stranski učinki paracetamola so kljub zdravilu proti alergiji, ki mu ga je zjutraj predpisala zdravnica, izzvenevali še vsaj en dan.

NEVARNA GRENIVKA

Za odgovor, zakaj pride do tako hudih reakcij, smo se obrnili na prehransko strokovnjakinjo Natašo Klarič. Poudarila je, da pri interakciji grenivke s farmacevtskimi preparati ne gre za alergijo, ampak za zastrupitev, ker jetra preprosto ne zmorejo. Povedala nam je za najboljšega specialista na svetu za mehanizme alergij in njegovo knjigo *Prehranjuj se razumno* (Diet Wise), kjer avtor opisuje tudi tovrstne reakcije živil z zdravili. To

je dr. Keith Scott Mumby, ki v knjigi piše, da je grenivka potencialno smrtonosno nevarna zdravju za vedno več in več bolnikov, ki uživajo zdravila. Grenivka namreč vsebuje furanokumarine, kemične sestavine, ki motijo delovanje razstrupljevalnih encimov v prebavnem predelu in jetrih ter tako zmotijo presnovo mnogih zdravil. Med drugim tistih, ki jih predpisujejo proti zaskrbljenosti (Valium, Xanax, Helex), depresiji (Asentra, Zoloft) in za spanje (Lunesta), celo pri zdravilih z estrogenom, torej kontracepcijskih tabletkah.

Prej omenjene razstrupljevalne encime pa telo nujno potrebuje za razstrupljanje in izločanje vseh strupov iz telesa, še posebno tistih iz zdravil. Neugodni učinki zaradi zastoja te razstrupljevalne poti v telesu so lahko akutna odpoved ledvic, dihalne težave, notranje krvavitve in celo nenadna smrt, našteva dr. Scott Mumby.

Lista zdravil, ob katerih bolniki ne smejo uživati grenivke, je v zadnjih letih strmo narasla, dodaja strokovnjak. Do interakcije z grenivko lahko pride pri več kot 85-tih zdravilih, pri kar 43-tih lahko pride do hudih stranskih učinkov, poročajo tudi raziskovalci v reviji *Canadian Medical Association Journal* 26. novembra 2012.

VSI CITRUSI, TUDI SOKOVI

Dr. Scott Mumby še opozarja, da lahko težave povzročajo tudi drugi citrusi: limone, pomaranče, mandarine, kle-



Foto A. Svigelj

Kombinacija zdravil in citrusov lahko ustvari hude negativne stranske učinke.

mentine, limete, kot tudi sokovi iz teh citrusov. Tudi ti vsebujejo furanokumarine, ki zavirajo delovanje razstrupljevalnih encimov v črevesju. Furanokumarini so strupeni, saj jih rastline proizvajajo za obrambo proti raznim vrstam roparic, od žuželk do sesalcev. Toda pri vsem tem so resnični problem zdravila, ne pa citrusi, saj so ti obstajali pred zdravili, pripominja zdravnik.

Grenivka lahko povzroča težave celo, če jo pojedemo več ur pred zaužitjem zdravila. Redno uživanje grenivke pa lahko stvari še precej poslabša. Tako lahko denimo uživanje zdravil statinov za zniževanje holesterola, če tri dni zapored popijemo dva decilitra grenivkinega soka, za več kot trikratno poveča koncentracijo statinov v krvi.

Ker ima torej grenivkin sok številne interakcije s celo množico zdravil, je smiselno vedno vprašati farmacevta v lekarni, ali ga lahko pijete ob zdravilih, ki vam jih je predpisal zdravnik. Farma-

Kombiniranje hrane za optimalno prebavo, presnovo in absorpcijo hranil

✓✓✓ Odlitno ✓✓ Zelo dobro ✓ Dobro S Sprejemljivo X Problematično XX Škodljivo

Vrsta hrane	SLADKO SADJE	SLADKO-KISLO SADJE	KISLO SADJE	MELONE IN LUBENICE	NEŠKROBNA ZELENJAVA	ŠKROBNA ZELENJAVA	ŽITARICE	STROČNICE	OREŠKI IN SEMENA	MESO, RIBE	JAJCA	MLEČNI IZDELKI	DRUGA ŽIVILA
SLADKO SADJE	S	✓	S	XX	X	XX	S	XX	X	X	X	S	S
SLADKO-KISLO SADJE	✓	✓	✓	X	S	X	✓	X	S	S	S	✓	✓
KISLO SADJE	S	✓	✓	X	S	X	XX	S	✓	S	S	✓	✓
MELONE IN LUBENICE	X	X	X	✓	XX	XX	XX	XX	X	X	X	X	X
NEŠKROBNA ZELENJAVA	X	S	S	XX	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ŠKROBNA ZELENJAVA	X	X	X	XX	✓	✓	X	X	X	S	S	✓	✓
ŽITARICE	S	✓	X	XX	✓	X	S	✓	S	X	X	X	✓
STROČNICE	X	X	S	XX	✓	X	✓	✓	X	X	X	X	✓
OREŠKI IN SEMENA	X	S	✓	XX	✓	X	S	X	X	X	X	X	S
MESO, RIBE	X	S	S	XX	✓	S	X	X	X	X	X	X	S
JAJCA	X	S	S	XX	✓	S	X	X	X	X	✓	X	S
MLEČNI IZDELKI	S	✓	✓	XX	✓	✓	X	✓	X	X	X	✓	✓
DRUGA ŽIVILA	S	✓	✓	XX	✓	✓	✓	✓	S	S	S	✓	✓

Podrobnejša pojasnila glede kombiniranja živil na tej preglednici najdete na spletni strani goo.gl/iSu7Cz.

Avtorica te preglednice Nataša Klarič priporoča, da vso hrano izbirate, pripravljate in uživate glede na vaš osebni Nutrigenomični profil. Več o tem si lahko preberete v intervjuiu z njo z naslovom Zdravje začenja zajtrk v reviji Misteriji oktobra 2012 (brezplačni spletni dostop do članka je v Čitalnici Misterijev na Misteriji.si (goo.gl/julzYz)).

cevti svetujejo, da vsaj tri dni pred uvedbo zdravil, s katerimi bi lahko grenivkin sok prišel v interakcijo, ne pijete tega soka. Tisti, ki redno pijete ta sok, pa se mu odrecite deset do štirinajst dni pred začetkom jemanja zdravil. Več o interakcijah različnih zdravil z grenivko lahko preverite na spletni strani goo.gl/HjZmrZ.

Nataša Klarič za konec še opozarja, da zastrupitev, ki jo povzročijo citrusi v

kombinaciji z nekaterimi snovmi, ni omejena le na farmacevtske pripravke. Do zastrupitve lahko namreč pride tudi pri raznih dopolnilih k prehrani, vključno z vitaminskimi in mineralnimi pripravki.

Ana Švigelj

* info@nutrigenomika.info, 041/803 075 (Nataša Klarič).

Več življenjske energije

Kadar nam pojema volja, smo v stresu, globoki žalosti, smo nezbrani, gremo na pomemben pogovor ali na izpit ... nam pomagajo na kartici natisnjena skrbno izbrana števila. Njihovo delovanje okrepi zlato.



Cena: 77,00 €
Cena za naročnike Misterijev: 69,30 €

Priložena so ji natančna navodila.

Nakup: www.misteriji.si, aratrgovina@siol.com, 051/307 777